

# **Tenis stołowy – szkolenie w etapie ukierunkowanym**

Wprowadzenie

- I Pierwszy i drugi rok szkolenia ukierunkowanego (10 i 11 rok życia)  
Ćwiczenia wszechstronne, starty, ćwiczenia techniczne, ćwiczenia techniczno-taktyczne, uwagi sprzętowe, objętość pracy szkoleniowej
- II Trzeci i czwarty rok szkolenia ukierunkowanego (12 i 13 rok życia)
- III Piąty rok szkolenia ukierunkowanego (14 rok życia)
- IV Elementy podsumowania

Mój wierny czytelniku, jak wiesz w poprzednich materiałach szkoleniowych - „Tenis stołowy szkolenie w etapie wstępnym” – (przypomnę , że tę pozycję można znaleźć na [www.pzts.pl](http://www.pzts.pl) w „aktualności 2003/04”) zajmowałem się ćwiczeniami wszechstronnymi oraz techniką podstawową.

Mam nadzieję, że nauczyłeś wychowanków podstawowych ustawień: wyjściowego, forhendowego, bekhendowego; podstawowych uderzeń: atakujących, blokujących, obronnych, różnorodnych podań; podstawowej pracy nóg (NN).

Na pewno zadbałeś o wykształcenie właściwej reakcji ucznia na piłki zagrane bez rotacji, z rotacją dolną, z rotacją górną, na środek stołu.

Z pewnością też czuwałeś nad rozwojem fizycznym – kontrolowanym wynikami testów i sprawdzianów.

Jeżeli wszystko to miało miejsce można przejść do kolejnego etapu pracy szkoleniowej – **etapu ukierunkowanego**. Planuję go od 10 do 15 roku życia.

Celem tej części szkolenia jest rozwój sprawności ukierunkowany na stopniowe przybliżanie sprawności fizycznej, technicznej, taktycznej do potrzeb zawodnika w perspektywie następnego etapu szkoleniowego.

Inaczej mówiąc przybliżamy nasze poczynania szkoleniowe (m.in. metody, formy i środki pracy) do potrzeb tenisa stołowego.

Zadania do wykonania : zwiększenie objętości i intensywności ćwiczeń dotyczących cech motorycznych, rozwijanie wydolności fizycznej tlenowej i beztlenowej, doskonalenie techniki pod kątem techniki użytkowej, nauka taktyki , wprowadzanie startów oraz generalnie indywidualizacja pracy szkoleniowej.

Etap ukierunkowany obejmujący tak długi okres czasu wymaga dla lepszego określenia poczynań szkoleniowych podziału na podetapy:

1. 10-11 rok życia ( kategoria sportowa żak)
2. 12-13 rok życia ( kategoria sportowa młodzik)
3. 14 rok życia ( kategoria sportowa kadet)

Proponowany podział jest zbieżny z rozgrywkami prowadzonymi przez PZTS, Europejską Unię Tenisa Stołowego (ETTU), Światową Federację Tenisa Stołowego (ITTF).

15 rok życia (ostatni rok gry w kadetach) zaliczam już do etapu specjalistycznego. Spróbuję wyjaśnić to przy omawianiu tego etapu.

## I Pierwszy i drugi rok szkolenia ukierunkowanego

### Ćwiczenia wszechstronne

Pierwszy rok szkolenia ukierunkowanego (czwarty w ogóle) przypadający na 10 rok życia proponuję potraktować jako swego rodzaju łącznik między etapem wszechstronnym a ukierunkowanym.

Stosowane metody i formy korespondują z przygotowaniem uczniów (uczniowie słabiej przygotowani korzystają w większym zakresie z propozycji związanych z poprzednim etapem szkolenia). Używane środki ulegają zmianom ilościowym (objętość zajęć), oraz jakościowym (intensywność). Mówiąc inaczej uczeń zaczyna pracować więcej i „ostrzej”.

Zmieniają się też proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne.

Szybkość 40 %	Koordinacja	Wytrzymałość	Siła
	20 %	20%	20 %

Nadal najbardziej eksponowaną cechą jest szybkość, a większego (w stosunku do poprzedniego etapu) znaczenia nabiera siła.

Przy propozycjach ćwiczeń szybkościowych dobrze jest pamiętać o szeroko pojętym zbliżeniu struktury ruchu, pracy mięśni do potrzeb uprawianej dyscypliny (przecież nie próbujemy szkolić sprintera, tylko ping-pongistę). Do środków znanych z etapu wszechstronnego należy dodać ćwiczenia związane z poruszaniem się przy stole, a także ćwiczenia związane z uderzeniami w tenisie stołowym.

Przykładowo: (Sz. jak szybkość, U jak uczeń)

Sz.1. U ustawiony przodem za chorągiewką 2 metry od stołu na sygnał jak najszybciej dotyka grającą ręką prawego rogu stołu, następnie lewego,

Sz.2. j.w. ręką nie grającą ,

Sz.3. j.w.z ustawienia przysiad podparty

Sz.4. j.w. z ustawienia siad skrzyżny

Sz.5. j.w. z ustawienia siad prosty

Sz.6. j.w. z ustawienia leżenie przodem

Sz.7.U ustawiony przy rogu bekhendowym na sygnał dotyka ręką grającą rogu forhendowego następnie bekhendowego,

Sz.8.U ustawiony 2 metry od środka stołu na sygnał dotyka ręką grającą lini końcowej stołu i wraca na miejsce startu,

Sz.9. j.w. start z ustawienia klęk jednonóż

Sz.10. j.w. start z ustawienia klęk obunóż

Sz.11. j.w. ręką nie grającą

Sz.12.U ustawiony przed lustrem wykonuje ćwiczenia imitacyjne (czyli bez piłki, bez przeciwnika, bez stołu, bez rakiетки) uderzenia atakującego forhendem,

Sz.13. j.w. uderzenia atakującego bekhendem

Sz.14. j.w. uderzenia forhend top-spin

Sz.15. j.w. uderzenia bekhend top-spin

Sz.16. j.w. ręką nie grającą

Sz.17. powyższe ćwiczenia do wykonania z rakiетką

Sz.18. Ćwiczenia z robotem ustawionym na nagrywanie piłek o lekkiej rotacji górnej z szybkością (a także z ilością piłek na minutę) największą dla konkretnego zawodnika (a więc w sposób wyraźny indywidualizujemy ćwiczenie każdemu zawodnikowi):

- a. U uderza F po przekątnej
- b. U uderza F po prostej
- c. U uderza B po przekątnej
- d. U uderza B po prostej
- e. U uderza F z rogu bekhendowego

Pozwolę sobie przypomnieć pewne ogólne zasady dotyczące ćwiczeń szybkościowych – otóż U ma wykonywać ćwiczenia z szybkością maksymalną proponowany czas pojedynczego ćwiczenia ok. 5-7 sekund, pełne przerwy odpoczynkowe między seriami (przydatne sprawdzenie tętna), realizacja w początkowej fazie zajęć, przy zauważalnym obniżeniu szybkości wykonywanych akcji ćwiczenia przerywamy.

Zajęcia koordynacyjne prowadzimy wykorzystując nadal środki z etapu wszechstronnego uzupełniane o ukierunkowane.

Propozycje ćwiczeń: (K jak koordynacja)

K.1.U ustawiony tyłem ok. 2 m. od stołu, N podaje umowny sygnał i rzuca (nagrywa) łagodnym lobem na F, U odwraca się i uderza piłkę F po przekątnej forhendowej,

K 2. j.w. po prostej forhendowej

K.3. j.w. na środek stołu

K.4. U ustawiony tyłem ok. 2 m. od stołu, N podaje umowny sygnał i rzuca (nagrywa ) łagodnym lobem na B, U odwraca się i uderza piłkę B po przekątnej,

K.5. j.w. po prostej bekhendowej

K.6. j.w. na środek stołu

K.7.U ustawiony tyłem ok. 2 m. od stołu, N podaje umowny sygnał i rzuca (nagrywa) łagodnym lobem na środek stołu, U odwraca się i uderza piłkę F na forhend przeciwnika,

K.8. j.w. na bekhend przeciwnika

K.9. j.w. na środek stołu przeciwnika

K.10. U ustawiony tyłem ok. 2 m. od stołu, N podaje umowny sygnał i rzuca

(nagrywa) piłkę łagodnym lobem w dowolne miejsce , U jeżeli piłka zagrana jest na forhend i środek- uderza F, a B jeżeli piłka zagrana jest na bekhend. Ćwiczenie to można potraktować jako swego rodzaju sprawdzian czy uczeń umie skoordynować swoje działania, mówiąc inaczej „ułożyć się” do uderzenia.

K.11. Dwaj uczniowie ustawieni po jednej forhendowej stronie stołu, N nagrywa piłkę na forhend, UU uderzają na przemian (jak w deblu) F po przekątnej,

K.12. j.w. po prostej

K.13. j.w. na środek stołu

K.14. Dwaj uczniowie ustawieni po jednej bekhendowej stronie stołu, N nagrywa piłkę na bekhend, UU uderzają na przemian (jak w deblu) B po przekątnej,

K.15. j.w. po prostej

K.16. j.w. w środek stołu

K.17. Dwaj uczniowie ustawieni w okolicach środka stołu po jednej stronie, N nagrywa piłkę na środek ,UU uderzają F na przemian (jak w deblu) na forhend przeciwnika,

K.18. j.w. na bekhend przeciwnika

K.19. j.w. na środek stołu

K.20. Wszystkie powyższe ćwiczenia do wykonania ręką nie grającą,

K.21. U trzyma raketkę w ręce grającej i nie grającej, N nagrywa raz na jeden róg raz na drugi róg, U uderza F ręką grającą , następnie F ręką nie grającą,

K.22. U trzyma raketkę w ręce grającej i nie grającej, N nagrywa na forhend, U odgrywa F raz ręką grającą, raz F ręką nie grającą,

K.23. U trzyma raketkę w ręce grającej i nie grającej, N nagrywa na bekhend, U odgrywa F ręką nie grającą następnie F ręką grającą.

Po przygotowaniach układu sercowo-naczyniowego w etapie wszechstronnym ćwiczenia wytrzymałościowe w etapie ukierunkowanym powinny zawierać wysiłki tlenowe, mieszane, beztlenowe.

Środki te , swoją specyfiką powinny zbliżać się do uprawianej dyscypliny (oczywiście naszego kochanego tenisa stołowego).

Tak więc do zajęć o charakterze wytrzymałościowym wykorzystujemy poznane ćwiczenia z etapu wszechstronnego (korygowane według potrzeb) oraz ćwiczenia ukierunkowane.

Propozycja do rozpatrzenia , zastosowania i własnej modyfikacji:

Ćwiczenia związane z pracą NN

W.1.Krok dostawny

W.2.Krok skrzyżny

W.3.Doskok – odskok

W.4.Dotykanie ręką grającą prawego, następnie lewego rogu stołu

Ćwiczenia imitacyjne:

W.5.Zamachy forhendowe

W.6.Zamachy bekhendowe

W.7.Obrony lobem forhendem

W.8.Obrony lobem bekhendem

Ćwiczenia oparte o wykorzystanie robota:

W.9.Uderzenia F z rogu forhendowego następnie ze środka, następnie z rogu bekhendowego

W.10.Uderzenia B następnie F z rogu bekhendowego

W.11.Uderzenia B z rogu bekhendowego, następnie F z rogu forhendowego

W.12.Uderzenie B z rogu bekhendowego, następnie top-spin F z rogu forhendowego

Tak jak przy pracy nad innymi cechami motorycznymi tak na zajęciach związanych z wytrzymałością istotną rolę odgrywa dobór metod.

Polecam metodę ciągłą jednostajną – rozwijającą głównie reakcje tlenowe, ciągłą zmienną – wprowadzającą elementy przemian mieszanych.

Pod koniec 10-tego roku życia można wprowadzić metodę przerywaną, (do wykorzystania przy wysiłkach beztlenowych). Należy stosować ją z należyтым umiarem.

Przypominam ( mimo, że pewnie o tym pamiętasz) obowiązek przemyślenia objętości i intensywności zajęć wytrzymałościowych. Przesłanką, którą można się kierować jest czas potrzebny do rozegrania partii w tenisie stołowym.

W tym wieku można zagrać maksymalnie 5 setów po około 3 minuty set, a więc około 15 minut. Można to potraktować jako propozycję objętości ćwiczeń wpływających na wytrzymałość tlenową. Właściwa jest, planowo, niska intensywność. Dla szczególnie dociekliwych podaję, że korzystne są wysiłki nie przekraczające **progu tlenowego** (można go wyznaczyć w badaniach wydolnościowych).

Jak wspomniałem set trwa ok. 3 min.- możemy to rozumieć jako kolejną odpowiedź co do czasu trwania wysiłku.

Krótszy czas, wyższa intensywność mogą utrzymać pracę ucznia w granicach **progu beztlenowego** (badania wydolnościowe)

Polecam wspomniane badania , bo to nas szkoleniowców obowiązuje obserwacja zawodników pozwalająca odpowiednio do celu pracy dobrać objętość, intensywność, metodę, formę zastosowanych środków treningowych. Delikatnie namawiam do przypomnienia sobie zasad treningu obwodowego oraz treningu stacyjnego.

Ćwiczenia siłowe obejmują nadal środki o charakterze wszechstronnym (znane z etapu poprzedniego – teraz je tylko modyfikujesz), uzupełnione o ćwiczenia ukierunkowane na potrzeby tenisa stołowego.

Propozycje:

Si.1.U wykonuje imitacje uderzenia atakującego F raketką o ciężarze 2x

większym niż sprzęt osobisty

Si.2.j.w. ręką nie grającą

Si.3.U wykonuje imitacje uderzenia atakującego B raketką o ciężarze 2x

większym niż sprzęt osobisty

Si.4.j.w. ręką nie grającą

Si.5.U wykonuje imitacje uderzenia top-spin F raketką o ciężarze 2x większym

niż sprzęt osobisty

Si.6. j.w. ręką nie grającą

Si.7. U wykonuje imitacje uderzenia top-spin B raketką o ciężarze 2x większym

niż sprzęt osobisty

Si.8. j.w. ręką nie grającą

Si.9.U wykonuje imitacje obrony lobem F i B raketką o ciężarze 2x większym

niż sprzęt osobisty

Ćwiczenia pracy NN z obciążeniem trzymanej 2 kg. piłki lekarskiej

Si.10.U wykonuje krok dostawny ca 2m. w lewo, 2m. w prawo

Si.11.U porusza się na małej powierzchni (np. w kwadracie o boku 3m.) w

przód, w tył, na boki, po skosie.

Zauważmy ,że wykorzystywane są ćwiczenia dotyczące siły dynamicznej potrzebnej w czasie gry. Przy odbiorze podań (pozycja wyjściowa) występuje jednak wysiłek statyczny- praca NN, dlatego delikatnie, dla urozmaicenia należy wprowadzać ćwiczenia statyczne NN.

Propozycje:

Si.12. zabawa w berka, U aby obronić się przed berkiem przyjmuje pozycję w półprzysiadzie

Si.13. U oparty plecami o ścianę przyjmuje pozycję w półprzysiadzie

Proporcje środków treningowych w szkoleniu wszechstronnym

<b>Środki treningowe</b>	<b>10 rok życia</b>
Ogólne	40 %
Ukierunkowane	60 %
Specjalne	0 %

W tym etapie, na bazie nauczonych i utrwalonych umiejętności technicznych wprowadzamy starty. Chcę mocno zaznaczyć, że starty muszą być pomyślane i przemyślane jako nowy środek oddziaływania na zawodnika . Nie można widzieć ich tylko wynikowo i dlatego muszą być starannie dobierane.

Początkowo planujemy spotkania towarzyskie z zawodnikami zbliżonymi wiekiem, a przede wszystkim siłą gry – tak aby ilość zwycięstw przewyższała

(choć bez przesady) ilość porażek. Dopiero w dalszej części etapu ukierunkowanego starty nabiorą znaczenia wynikowego (do tematu wróć). Tymczasem powinny one określić uzdolnienia zawodnika do wykorzystania poszczególnych technik (dlatego w tym etapie kwestie startów wprowadzam przy rozpatrywaniu problemów związanych z nauczaniem i doskonaleniem techniki). Muszą pokazać tendencje taktyczne, a więc czy uczeń lepiej czuje się jako atakujący, blokujący czy broniący. W efekcie będzie to istotna przesłanka do ukierunkowania i indywidualizacji zajęć.

W tym miejscu muszę przypomnieć (na wszelki wypadek), że w pierwszym roku pracy w etapie ukierunkowanym zajęcia techniczne (jak i zajęcia motoryczne) są poświęcone nauce, rozwijaniu poszczególnych sprawności, nie są natomiast przygotowaniem do konkretnych zawodów. Ma to oczywiście wpływ na wybór metod, form i środków pracy (również na ich wzajemne proporcje).

Przy pracy nad techniką namawiam do wykorzystania elementów technicznych, fragmentów technicznych regularnych, fragmentów technicznych nieregularnych, gry uproszczonej, gry kontrolnej.

**1.Element techniczny** to pojedyncze uderzenie typu:

- a) forhend po przekątnej
- b) forhend po prostej
- c) bekhend po przekątnej i.t.p.

Przy użyciu tego środka treningowego proponuje zwrócić uwagę na:

- czystość techniczną uderzenia przy różnych szybkościach nagrywanych piłek  
n.p. a) N nagrywa pojedyncze piłki po przekątnej forhendowej wolno, szybko, w różnym tempie, U wykonuje uderzenie F w określone miejsce

b) N nagrywa pojedyncze piłki po przekątnej bekhendowej wolno, szybko w różnym tempie, U wykonuje uderzenie F w określone miejsce

- przy różnych rotacjach nagrywanych piłek

a) N nagrywa pojedyncze piłki z różnymi rotacjami (dolną, górną) na F, U odgrywa F w określone miejsce

b) N nagrywa pojedyncze piłki z różnymi rotacjami na B, U odgrywa B w określone miejsce

- przy różnych długościach nagrywanych piłek

a) N nagrywa pojedyncze piłki z różną długością (krótko, długo) na F, U odgrywa F w określone miejsce

b) N nagrywa pojedyncze piłki z różną długością na B, U odgrywa B w określone miejsce

Końcowa grupa ćwiczeń łączy wszystkie motywy :

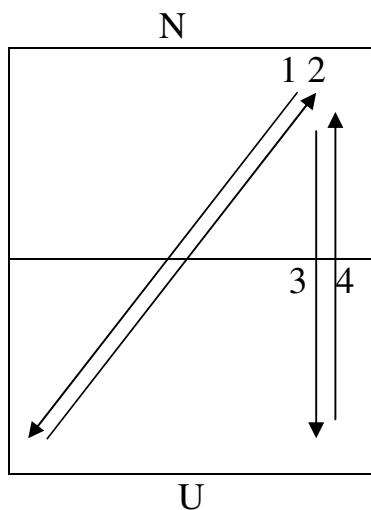
a) N nagrywa pojedyncze piłki z różną szybkością, rotacją i długością na F, U odgrywa F w określone miejsce

b) N nagrywa pojedyncze piłki z różną szybkością, rotacją i długością na B, U odgrywa B w określone miejsce



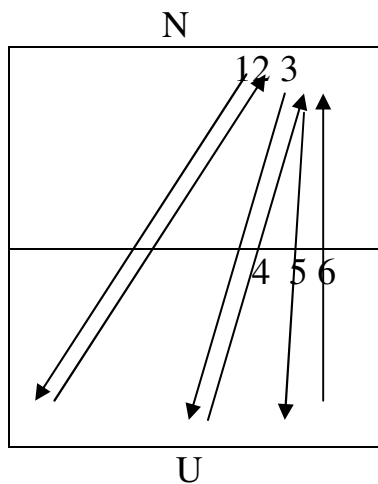
Powyższe ćwiczenia, w tym etapie, należy używać do poprawiania dokładności oraz regularności zagrań

2. **Fragment regularny** to połączenie 2 lub więcej elementów wykonywanych w określonej kolejności n.p:



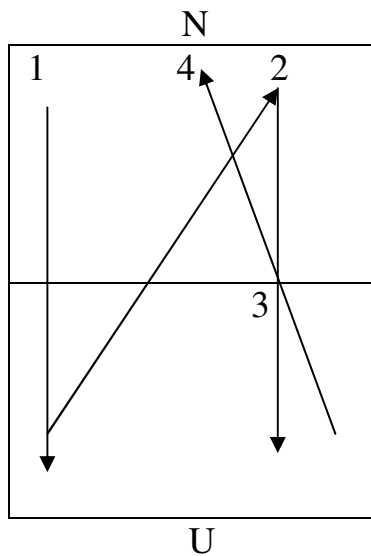
a) N nagrywa piłkę półwolejem B po przekątnej (strzałka 1), U odgrywa B (strzałka 2), N gra po prostej (strzałka 3), U odgrywa F (strzałka 4) i.t.d.

\*



b) N nagrywa piłkę półwolejem B po przekątnej (strzałka 1), U odgrywa B (strzałka 2), N nagrywa na środek (strzałka 3), U odgrywa F (strzałka 4), N nagrywa po prostej (strzałka 5), U odgrywa F (strzałka 6) i.t.d. według wskazanej kolejności

\*

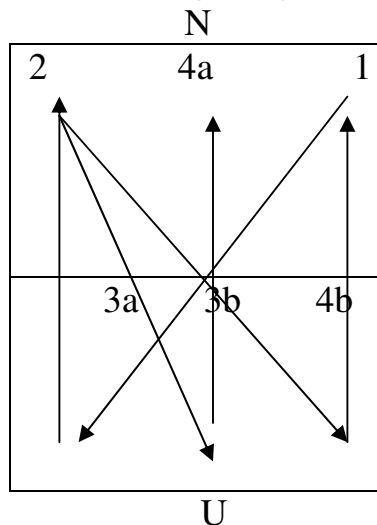


- c) N nagrywa piłkę top-spinem F po prostej (strzałka 1), U blokuje B po przekątnej (strzałka 2), N gra po prostej (strzałka 3), U gra F w ustalone miejsce (strzałka 4)

\*

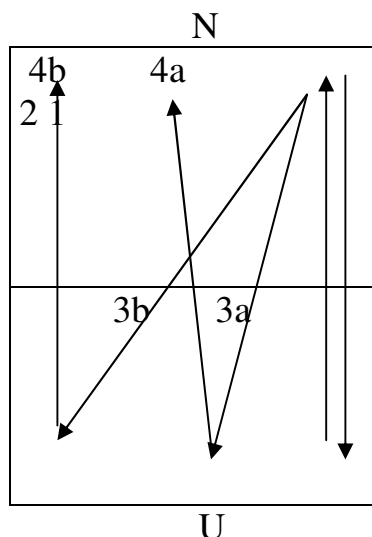
Ćwiczenia oparte o fragmenty regularne wprowadzane w pierwszym roku etapu ukierunkowanego powinny budować schematy gry, a więc w pewnym skrócie umiejętności zagrania po każdej akcji przeciwnika.

**3.Fragment nieregularny** to połączenie 2 lub więcej elementów wykonywanych w części w określonej kolejności, w części w dowolnej:



- a) N nagrywa piłkę półwolejem B po przekątnej (strzałka 1), U odgrywa B po prostej (strzałka 2), N gra F w środek lub po przekątnej (strzałka 3a,3b)U odgrywa F w ustalone lub dowolne miejsce (strzałka 4a,4b)

\*



b) N nagrywa piłkę z rotacją dolną B po prostej (strzałka 1), U odgrywa top-spin F po prostej (strzałka 2), N blokuje na środek lub po przekątnej (strzałka 3a,3b), U gra F ze środka, B z rogu bekhendowego w ustalone lub dowolne miejsce (strzałka 4a,4b)

\*

c) N nagrywa piłkę z rotacją dolną B po przekątnej, U odgrywa B po przekątnej, N gra w środek lub w forhend, U odgrywa F w ustalone lub dowolne miejsce

\*

W omawianych ćwiczeniach istotna staje się umiejętność dojścia do zagrania przeciwnika i odegrania z wygodnej pozycji. Wiąże się to z rozwijaniem umiejętności czytania gry oraz antycypacji (przewidywania).

**4. Gra uproszczona** pozwala (dla celów szkoleniowych) pominąć pewne przepisy, pewne sytuacje, ograniczyć pole gry, rodzaj uderzeń :

- gra na punkty, ale tylko F po przekątnej (pozostałe części stołu zakrywamy)
- gra na punkty, ale podanie tylko F na B przeciwnika
- gra na punkty, ale za uderzenie F liczymy 2 punkty

**5. Gra kontrolna** (nazwa w zasadzie mówi wszystko) pozwala ocenić daną umiejętność (warto odpowiednio dobrać przeciwnika). Celowe jest policzenie np. akcji udanych B w stosunku do wszystkich akcji B, akcji udanych F po prostej w stosunku do wszystkich akcji F po prostej itp. Propozycje proporcji przedstawianych powyżej środków przedstawiam w tabeli.

Proporcje środków treningowych w szkoleniu technicznym

Środki treningowe	10 rok życia
Elementy techniczne	40 %
Fragmety regularne	30 %
Fragmety nieregularne	10 %
Gry uproszczone	10 %
Gry kontrolne	10 %

Pozwolę sobie przekazać kilka uwag praktycznych. Mam nadzieję, drogi Czytelniku, że przydadzą się w dalszej pracy.

Zajęcia oparte o elementy, fragmenty, fragmenty nieregularne można przeprowadzać jako:

trening piłkowy – N nagrywa piłki pojedynczo (około 20-25 w serii)

trening z robotem – wspomniane urządzenie (zwłaszcza nowszej generacji) może nagrywać w określone miejsca, w określony sposób.

Uważny czytelniku, ja też wiem, że ta maszyna jest droga i decyzja o jej zakupie jest trudna. Warto jednak spróbować, bo zajęcia z robotem można prowadzić w różnych etapach i okresach szkoleniowych.

trening ze specjalnym sparingpartnerem

trening z kolegą z grupy ćwiczebnej

trening – gra z „prawdziwym przeciwnikiem”

Chciałbym zwrócić uwagę na fakt, że bycie sparingpartnerem to odpowiedzialne zadanie. Przede wszystkim powinien być odpowiednio „ustawiony”, co znaczy, że musi pomagać uczniom podnosić poziom sportowy i korzystać z zajęć. Jego udział powinien być szczegółowo przemyślany.

W początkowej fazie (1 rok szkolenia ukierunkowanego) dobrym pomysłem jest korzystanie z lepszego zawodnika.

W późniejszym szkoleniu uczeń ćwiczył będzie z kolegą z grupy. Tak czy inaczej element, fragment powinien być tak zaplanowany, żeby był wykonalny dla obu stron. Sparingpartner początkowo powinien być pasywny (nie przyspieszać, nie wyostrzać) później aktywny – czyli ogólnie bardziej wymagający. Do agresywnego dojdziemy w późniejszych latach pracy.

**Ćwiczenia techniczno-taktyczne** w pierwszym roku szkolenia ukierunkowanego związane są z podstawowymi regułami typu:

krótkie podanie

- U podaje F krótko na bekhend przeciwnika
- U podaje F krótko na forhend przeciwnika
- U podaje B krótko na forhend przeciwnika

gra F ze środka stołu

- N gra na bekhend, U odgrywa B, następnie N gra na środek, U odgrywa F
- N gra na forhend, U odgrywa F, następnie N gra na środek, U odgrywa F
- N gra na środek, U odgrywa F, następnie N gra na forhend, U gra F

### atak z piłki zagranej pasywnie przez przeciwnika

- a) N nagrywa uderzeniem atakującym na bekhend, U odgrywa, następnie N pasywnie blokuje na forhend, U gra uderzenie atakujące
- b) N nagrywa uderzeniem atakującym na forhend, U odgrywa, następnie N pasywnie blokuje na bekhend, U gra uderzenie atakujące
- c) N gra długie pasywne podanie, U odgrywa uderzeniem atakującym

### kontrowanie zagrań przeciwnika

- a) N gra uderzenie atakujące na bekhend, U blokuje, N gra top-spin na forhend, U odgrywa kontratóp-spin F
- b) N gra uderzenie atakujące na forhend, U odgrywa, N gra top-spin F na forhend, U odgrywa kontratóp-spin F
- c) N gra uderzenie atakujące, U odgrywa półłobem, a wygodna piłkę kontruje

Myślę, że zauważyłeś czytelniku pewną logikę postępowania – otóż uczymy uderzeń stosując jako środek w pracy element techniczny.

Ucząc schematów łączymy elementy we fragmenty regularne.

Rozwijając naukę korzystamy z fragmentów nieregularnych.

Gramy (w określonym celu) wprowadzając grę uproszczoną

Kontrolujemy (i nadal uczymy) planując gry kontrolne ze specjalnie dobraćanym przeciwnikiem.

Wybieramy potrzebne starty, a nie gramy „wszystkiego jak leci”.

Jeżeli apróbujesz przedstawioną logikę postępowania, pewną wizję poczyńań to jest mi niezmiernie miło.

### **Sprzęt**

Przypomnę uwagi, które umieściłem w poprzednim materiale. Sugeruję korzystać z deski z grupy allround oraz z okładzin gładkich (w zasadzie atakujących) o grubości 1,2-1,5 mm.

Istotna jest kwestia tak zwanego świeżego kleju. Otóż uważam, że w tym roku szkolenia wspomaganie tego typu nie jest potrzebne.

### **Czas pracy**

Proponuję przymierzyć się do następującego czasu pracy szkoleniowej:

5 x w tygodniu zajęcia raz dziennie po ok. 100 minut

2x w tygodniu drugi trening po około 90 minut.

Chcę zwrócić uwagę na ważkość podjętej decyzji o dwóch treningach dziennie. Otóż prowadzący zawodnika szkoleniowiec, a także (a może przede wszystkim) rodzice ucznia muszą mieć przekonanie do tego posunięcia.

Oczywiście, samo przekonanie to za mało. To przecież zawodnik musi być przygotowany do tej decyzji. Przygotowany tak fizycznie, jak technicznie .

Gotowy emocjonalnie, wolicjonalnie, jak również organizacyjnie.  
Obowiązkowa jest analiza możliwości i ułożenie spraw szkolnych, domowych.  
Zapamiętaj: nie tylko trener musi chcieć...

Istotną nowością 1-go roku szkolenia ukierunkowanego jest wprowadzenie zgrupowań w czasie ferii zimowych i wakacji letnich.

Zgrupowanie takie może trwać ok. 10 dni i sugeruję poświęcić je doskonaleniu techniki 60% oraz pracy nad sprawnością fizyczną ok.40 %. Należy, również przygotować i znaleźć czas na analizę materiałów video tak z gry (ćwiczeń) uczniów jak gry zawodowców.

**W drugim roku szkolenia ukierunkowanego** (11 rok życia) przy pracy nad cechami motorycznymi nie wprowadzamy istotnych zmian ( w stosunku do poczynań w pierwszym roku tego etapu. Dotyczy to akcentów (tab.str.3) jak metod i form (przedstawianych powyżej). Wykorzystywać należy podane wcześniej motywy ćwiczeń. Wspomniane środki treningowe zmieniać trzeba pod kątem czasu a więc objętości oraz tempa a więc intensywności. Zwiększamy w efekcie obciążenie (co jest, przypominę, jednym z celów etapu ukierunkowanego).

Przy tych kwestiach, chcę mocniej zaakcentować konieczność przekształcania i modyfikacji ćwiczeń. Mam nadzieję, że twoja ciężka praca szkoleniowa polega również na wprowadzaniu ulepszeń i korekt. Musisz bowiem pamiętać, że każde ćwiczenie ma swoją określoną „moc sprawczą”. W pewnym uproszczeniu znaczy to, że ćwiczenie, które na początku szkolenia było bardzo ważne (i przydatne), po jakimś czasie (i to musisz sam zauważyć) staje się mało celowe - potrzebne np. tylko w rozgrzewce. Organizm ucznia przyzwyczaja się do ćwiczeń i reaguje na nie słabiej, a więc rozwój zawodnika zaczyna być wolniejszy. Do tego ,oczywiście, nie możemy dopuszczać. Reagujemy zmieniając sposoby pracy. Na początek sugeruję zmienić proporcje środków.

Proporcje środków treningowych w szkoleniu wszechstronnym

<b>Środki treningowe</b>	<b>11 rok życia</b>
Ogólne	30 %
Ukierunkowane	70 %
Specjalne	0 %

Jeżeli chodzi o starty to w 11 roku życia namawiam do wykorzystywania turniejów w kategorii żak (na szczeblu wojewódzkim, międzywojewódzkim ewentualnie ogólnopolskim). Incydentalnie, dla dobrze przemyślanych celów, można zawodnika wypróbować w kategorii wyższej (młodzik) na szczeblu wojewódzkim. Chcę zaznaczyć, że nie jestem zwolennikiem gry tak młodego

zawodnika w drużynie ligowej, gdyż przeciwnicy często będą grali nietypowym sprzętem. Umiejętności gry z takimi przeciwnikami dopiero uczymy, więc tak mocny sprawdzian jest przedwczesny.

Doskonalenie techniki odbywa się w sposób zaproponowany dla zawodników 10 letnich z pewną jednak różnicą. Zmieniamy proporcje w wykorzystaniu elementów, fragmentów regularnych, nieregularnych, gier uproszczonych, gier kontrolnych. Propozycja dla drugiego roku szkolenia ukierunkowanego poniżej.

Proporcje środków treningowych przy nauce i doskonaleniu techniki

<b>Środki treningowe</b>	<b>11 rok życia</b>
Elementy techniczne	30 %
Fragmenty regularne	30 %
Fragmenty nieregularne	20 %
Gry uproszczone	10 %
Gry kontrolne	10 %

Oczywiście proponowane ćwiczenia techniczne też ulegają przekształceniom pod kątem objętości i intensywności.

Jeżeli chodzi o formy zajęć to jestem zwolennikiem treningu na wiele piłek (inaczej zwanego piłkowym). Praca szkoleniowa z robotem, sparingpartnerem, przeciwnikiem też jest oczywiście konieczna- dlaczego jednak namawiam do zajęć na wiele piłek?. Dlatego, że w takich ćwiczeniach najłatwiej jest wyegzekwować poruszanie się przy stole, łatwo utrzymać zaplanowaną intensywność (kontrolujemy tempo nagrywania) oraz objętość.

Do zajęć wprowadzamy w większym zakresie **naukę taktyki**. Proponuję następujące tematy:

1. Taktyka gry przeciwko zawodnikom atakującym
  - a. mającym grę opartą o uderzenie top-spin F, blok B
  - b. mającym grę opartą o uderzenie top-spin F, top-spin B
  - c. mającym grę opartą o uderzenia kończące
  - d. leworęcznym

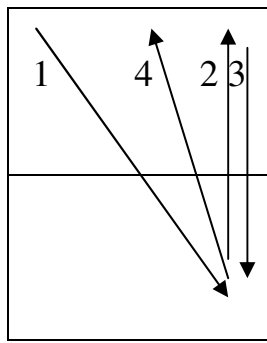
2. Taktyka gry przeciwko zawodnikom blokującym

3. Taktyka gry przeciwko zawodnikom obrońcom

4. Taktyka gry przeciwko zawodnikom o nietypowym sprzęcie

Przedstawione tematy należy rozpisać na ćwiczenia techniczno-taktyczne.

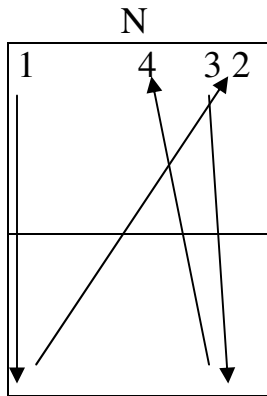
Pozwolę sobie na kilka przykładów, które również powinny być traktowane jako pewne bazowe schematy



U

**1a.1.** N nagrywa piłkę top-spinem na F (strzałka 1),  
 odgrywa kontratop-spinem F na B nagrywającego (strzałka 2),  
 N blokuje na F (strzałka 3), U gra top-spin F w środek (strzałka 4)

\*



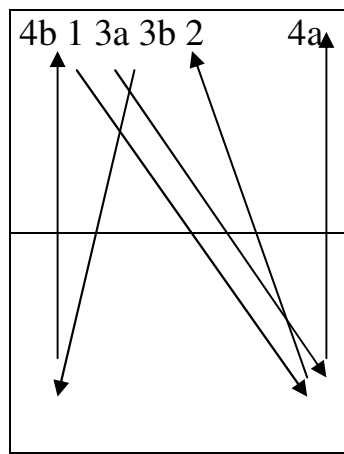
U

**1.a.2.** N nagrywa piłkę top-spinem na B (strzałka 1),  
 U blokuje na B (strzałka 2),  
 N odgrywa na F (strzałka 3),  
 U gra top-spin F (strzałka 4)

\*

N

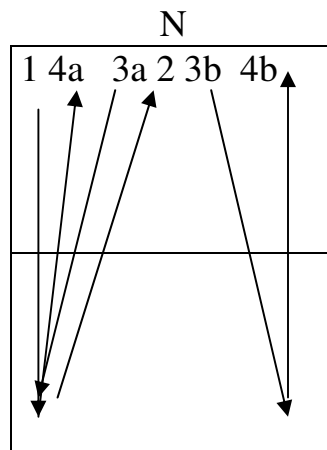




U

**1b.1.**N nagrywa piłkę top-spinem na F (strzałka 1),  
 U odgrywa top-spin F w środek (strzałka 2),  
 i teraz jeżeli N odegra bekhendem to U gra głęboko w B (strzałki 3a i 4a),  
 jeżeli N odegra forhendem to U gra głęboko w F (strzałki 3b i 4b)

\*

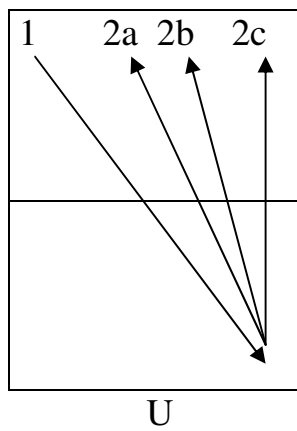


U

**1b.2.**N nagrywa piłkę top-spinem na B (strzałka 1),  
 U blokuje na środek (strzałka 2), i teraz jeżeli  
 N odegra forhendem to U gra głęboko w F (strzałka 3a i 4a),  
 jeżeli N odegra bekhendem to U gra głęboko w B (strzałka 3b i 4b).

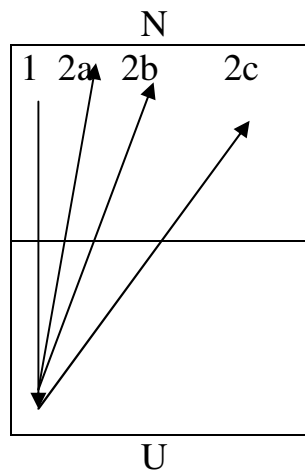
\*

N



**1c.1.**N nagrywa uderzeniem atakującym na F(strzałka 1), U lekko cofnięty odgrywa top-spin F (w dowolne miejsce strzałki 2a,2b,2c)

\*



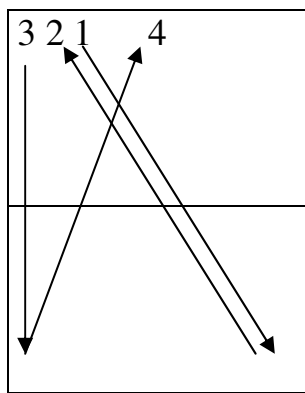
**1c.2.**N nagrywa uderzeniem atakującym na B (strzałka 1) , U lekko cofnięty odgrywa top-spin B (w dowolne miejsce- strzałka 2a,2b,2c,)

\*

1d. Motywy ćwiczeń j.w. i jak niżej grane z zawodnikiem leworęcznym

\*

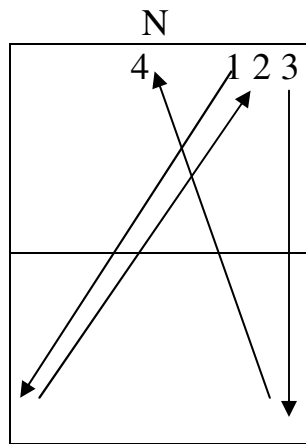
N



U

- 2.1.** N nagrywa piłkę z lekką rotacją górną na F (strzałka 1),  
 U odgrywa (wolny, rotacyjny) top-spin F na F nagrywającego (strzałka 2)  
 N blokuje na B (strzałka 3), U gra top-spin szybki B w środek stołu (strz.4)

\*



U

- 2.2.** N nagrywa piłkę z lekką rotacją górną na B ( strzałka 1),  
 U odgrywa top-spin B na B nagrywającego ( strzałka 2),  
 N blokuje w F (strzałka 3), U gra forehendem w środek stołu (strzałka 4)

\*

3.1. N nagrywa piłkę podcięciem na F, U odgrywa top-spin F po przekątnej raz wolny , raz szybki

3.2. J.w. po prostej

4.1. N blokuje bekhendem (okładzina czop krótki) na B, U odgrywa B:

- a. półwolej
- b. top-spin
- c. przebicie
- d. uderzenie kończące

4.2. N blokuje bekhendem (okładzina czop krótki) na F, U odgrywa F :

- a. półwolej
- b. top-spin

- c. przebicie
- d. uderzenie kończące

Podobne motywy U gra z piłek nagrywanych okładziną czop długi i antytop-spin.

Przedstawione propozycje wskazują pewien **kierunek pracy**. Jestem zdania, że w tym etapie szkolenia do ćwiczeń techniczno-taktycznych należy wykorzystywać głównie fragmenty regularne ( po pewnym przygotowaniu ćwiczeniem elementów). Akcentujemy umiejętność zagrania w miejsce niewygodne dla przeciwnika (środek stołu, głęboki F, głęboki B), w sposób zróżnicowany (top-spin wolny, szybki).

Jeżeli chodzi o sprzęt (okładziny ,deski) oraz czas pracy to wytyczne przedstawione dla zawodników 10 letnich wydają się nadal wystarczające. Oczywiście, jeżeli zauważysz ,że twój zawodnik ma dobre czucie piłki możesz zmienić mu okładzinę na trochę grubszą.

## II Trzeci i czwarty rok szkolenia ukierunkowanego ( 12,13 rok życia)

Przy pracy treningowej dotyczącej cech motorycznych postępujemy według wcześniejszych propozycji. Warto, jednak obserwując rozwój fizyczny, wprowadzać elementy indywidualizacji zajęć. Dla zawodników, którzy w sposób wyraźny zmieniają parametry fizyczne należy kosztem części ćwiczeń wytrzymałościowych zwiększyć zakres pracy nad siłą. Posiłkujemy się sprawdzianami i testami pozwalającymi na ocenę motoryki ucznia i podnosimy poziom cech słabszych.

Bezwzględnie jednak zmniejszamy ilość środków ogólnych, a zwiększamy ukierunkowanych. Można korzystać częściej z metody przerywanej (tytułem próby- delikatnie z jej odmiany interwałowej).

Proporcje środków treningowych w szkoleniu wszechstronnym

Środki treningowe	% w 12 roku życia
Środki ogólne	30 %
Środki ukierunkowane	70 %
Środki specjalne	0 %

Jeżeli chodzi o starty to zwracam uwagę na nową jakość- zawodnik 12 letni przechodzi do kategorii młodzik. Sugeruję aby pierwszy sezon poświęcić na zdobywanie doświadczeń, a nie „cisnąć” ucznia wynikowo. Jeżeli uznamy, że przygotowanie psychiczne pozwala na grę w drużynie ligowej to jestem

zwolennikiem udziału ucznia w wybranych meczach (lub wybranych partiach). Obowiązkowo wykorzystujemy turnieje młodzików na szczeblu wojewódzkim, a jeżeli jest możliwość próbujemy na szczeblu ogólnopolskim. W pewnych przypadkach (rozwój fizyczny i psychiczny, poprawna technika) można eksperymentalnie spróbować startu-sprawdzianu w kategorii kadet (ale po dojrzałym namyśle).

Przy nauce ( i doskonaleniu ) techniki zmieniamy proporcje używanych środków szkoleniowych. Stosujemy mniej elementów więcej fragmentów. Pożądanym kierunkiem pracy jest prowadzenie ćwiczeń technicznych wymuszających pracę NN i dojście do pozycji ułatwiającej prowadzenie ataku. Układając zajęcia należy pamiętać o wspomnianej indywidualizacji. Planujemy , oczywiście, część wspólną dla wszystkich, ale musi pojawić się też „zestaw” dla poszczególnych zawodników.

Kolego trenerze czy zauważyłeś, że twój uczeń w grze z przeciwnikiem grającym dosyć wolno robi mało błędów ?. A z szybszym...?

Przyszedł czas na zwiększenie szybkości nagrywanych na zajęciach piłek (tak w treningu piłkowym jak w ustawieniu trenażera). Wykorzystywany sparingpartner z pasywnego staje się aktywny (to też przekłada się oczywiście na szybkość odgrywanej piłki).

Przy elementach, fragmentach regularnych, fragmentach nieregularnych stosuj:

- a. nagrywanie piłki w wolnym tempie
- b. nagrywanie piłki w tempie, w którym U wykonuje uderzenie z małą ilością pomyłek
- c. nagrywanie piłki na granicy możliwości U
- d. nagrywanie piłki w zróżnicowanym tempie

Motywy ćwiczeń związane z elementami z pewnością pamiętasz:

( F po przekątnej, F po prostej, F w środek ze strony fohendowej, to samo ze środka stołu, B po przekątnej, B po prostej, B w środek ze strony bekhendowej).

Przykłady fragmentów regularnych:

a. N nagrywa piłkę półwolejem na B, U odgrywa półwolejem po przekątnej, druga piłka tak samo, trzecią piłkę N nagrywa na F, U gra top-spin F z jak najlepszej pozycji (chodzi o ustawienie oraz zagranie piłki **przed lub w najwyższym punkcie toru lotu** )

b.N nagrywa piłkę półwolejem na B, U odgrywa półwolejem po prostej, druga piłka tak samo, trzecią piłkę N nagrywa na F, U gra top-spin F z jak najlepszej pozycji

Przykłady fragmentów nieregularnych:

a. N nagrywa piłkę półwolejem na B, U odgrywa półwolejem B po przekątnej, druga piłka to samo, w trzecim tempie N gra to samo lub w forhend, U po zagranie w forhend gra top-spin F z jak najlepszej pozycji

b. N nagrywa piłkę półwolejem na F, U gra Top-spin F po przekątnej, N gra to samo lub blokuje w B, U po zagranie w B uderza B z jak najlepszej pozycji

Przykładowa gra uproszczona : N blokuje B w dowolne miejsce, U gra top-spin F po bloku na F i środek oraz uderzenie atakujące B po bloku na B.

Przy realizacji tematów taktycznych szczególnie uważnie należy zajmować się nauką i doskonaleniem gry z nietypowym sprzętem. Po ćwiczeniach opartych o elementy teraz w trzecim roku szkolenia ukierunkowanego powinno wystąpić więcej fragmentów.

Przykładowo:

- a. N nagrywa półwolejem B (okładzina czop krótki) po przekątnej, U odgrywa półwolejem B po przekątnej, N nagrywa po prostej ,U wykonuje top-spin F po prostej
- b. N wykonuje podanie proste B (okładzina czop krótki) po przekątnej, U odgrywa top-spin B po przekątnej, N blokuje po prostej ,U gra top-spin F po przekątnej
- c. U wykonuje podanie proste na B, N uderza piłkę (okładzina czop długi) rotacją dolną po prostej, U wykonuje top-spin F po prostej
- d. N wykonuje podanie z rotacją dolną ( czop długi) na B, U przebija po przekątnej, N gra z rotacją dolną po prostej ,U gra top-spin F po prostej
- e. N wykonuje podanie z rotacją dolną (okładzina atytop-spin) na B, U gra top-spin B po przekątnej, N gra z rotacją dolną po prostej, U gra top-spin F
- f. U wykonuje podanie proste B, N blokuje (okładzina antytop-spin) po przekątnej, U wykonuje top-spin B po prostej.

Proporcje wykorzystania środków treningowych w szkoleniu techniczno-taktycznym

Środki treningowe	% w 12 roku życia
Elementy techniczne	20 %
Fragmenty regularne	40 %
Fragmenty nieregularne	20 %
Gry uproszczone	10 %
Gry kontrolne	10 %

Celem prowadzonych ćwiczeń techniczno-taktycznych w postaci elementów, fragmentów, fragmentów nieregularnych jest doprowadzenie u do umiejętności odegrania piłki zagranej nietypowym sprzętem z każdego miejsca.

Przedstawione powyżej motywy należy również widzieć przez pryzmat kształtowania antycypacji (przewidywania) tak akcji przeciwnika jak własnych. Będzie wspaniale jeżeli nasz zawodnik zareaguje (przewidując swoją akcję) **na ruch przeciwnika** (ustawienie, ułożenie ręki, zamach), **a nie dopiero na lecącą piłkę**. Przykładowo: przeciwnik na zagraną przez U piłkę opuszcza rękę ugina

NN -znak ,że prawdopodobnie odpowie rotacją górną i na taką akcję U powinien przygotowywać odpowiedź. Taki powinien być tok myślenia U, a naszą rolą szkoleniowca musi być doprowadzenie do optymalnego nawyku ruchowego.

Polecany sprzęt to deski z grupy All lub All+ oraz okładziny gładkie o charakterze ofensywnym o grubości około 1,5 mm. Inne rodzaje okładzin (czopy krótkie, długie, antytop-spiny) mogą być wprowadzane w zgodzie z określonym wyborem techniki użytkowej oraz preferencjami taktycznymi. Przykładowo: U mający łatwość gry bekhendem, otrzymuje od lekkomyślnego (?!) szkoleniowca (tacy też się zdarzają) okładzinę długi czop służącą głównie destrukcji – jest to mało zbieżne z możliwościami zawodnika. Jeżeli już zawodnik musi wykorzystywać efekt świeżego kleju to trudno, powinien się zgodzić. Czuwaj jednak, żeby nie było przesady czyli klejenia bez potrzeby oraz w ekstremalnych ilościach.

Czas pracy powinien być uzależniony od tego czy uczeń umie pogodzić obowiązki szkolne, domowe i sportowe. Wierzę, że umie i dlatego proponuję:

- 5 treningów tygodniowo po ok. 100 minut
- 3 x w tygodniu drugi trening po ok. 90 minut

Jeżeli start zaplanowany jest w sobotę to w piątek planujemy 1 trening.

Warto również zorganizować w czasie wakacji 2 zgrupowania. W lipcu 11-12 dniowe zgrupowanie o charakterze wszechstronnym. Ramowy program to:

zajęcia ranne - tenis stołowy

zajęcia południowe - zabawy biegowe, przełaje itp.

zajęcia popołudniowe - pływanie

ewentualne zajęcia wieczorne - rozciąganie, teoria tenisa stołowego, materiały video

W sierpniu zgrupowanie techniczne (około 11-12 dni) oparte o ćwiczenia techniczne, techniczno-taktyczne, gry. Zajęcia 3x dziennie:

- zajęcia ranne techniczne (akcent szybkość)
- zajęcia popołudniowe techniczno-taktyczne (akcent wytrzymałość)
- zajęcia wieczorne wszechstronne (ogólnorozwojowe) oparte o gry, pływanie, siłownię

Przypomnę, że czwarty rok szkolenia ukierunkowanego przypada w naszym planie na 13- ty rok życia. Dla zawodnika jest to ostatni sezon gry w kategorii młodzik. Ten fakt powinien mieć pewien wpływ na prowadzone szkolenie.

Do tej pory namawiałem żeby starty traktować jako środek szkoleniowy.

Teraz jest trochę inaczej- chcemy osiągnąć sukces wynikowy. Zwracam uwagę, że dla jednych będzie to zwycięstwo w turnieju, dla innych wygranie eliminacji.

Ważna jest realna ocena umiejętności wychowanka, która także zaświadczy o klasie szkoleniowca.

Skoro zgadzamy się (mam nadzieję) co do koncepcji, przymierzmy się do uszczegółowień ?

Proporcje rozwijanych w szkoleniu cech motorycznych pozostają zgodne z proponowanymi w tym etapie. Zmienić należy ilość wykorzystywanych środków ogólnych, ukierunkowanych , specjalnych.

Proponuję:

Proporcje wykorzystania środków ogólnych, ukierunkowanych, specjalnych

Środki treningowe	% w 13 roku życia
Ogólne	30 %
Ukierunkowane	60 %
Specjalne	10 %

Jestem zdania, że na szczególne zainteresowanie zasługują szybkość oraz wytrzymałość i na te cechy poświęciłbym ćwiczenia specjalne.

Propozycje ćwiczeń specjalnych o akcencie szybkościowym oraz wytrzymałościowym przedstawię przy okazji uwag o zajęciach technicznych.

Starty w 13 roku życia, jak już wspomniałem, nie służą tylko szkoleniu .

Interesuje nas również wynik. Chcę być dobrze zrozumiany- nie chodzi o same zwycięstwa. Chodzi o starty zróżnicowane pod względem siły gry ,taktyki sprzętu przeciwników. Wszystko to ma mieć pozytywny wpływ na start ucznia w jego kategorii wiekowej. Tutaj chcemy by był w czołówce.

Obowiązkowo więc traktujemy starty w młodzikach. Jeżeli jest taka potrzeba sprawdzamy siłę gry naszego podopiecznego w kategorii kadet. Wybieramy również przydatne starty w drużynie ligowej. Zwracam uwagę na słowo przydatne. Otóż, jeżeli w młodzikach przeciwnicy grają atakująco, typowym sprzętem to staramy się dobierać właśnie takich przeciwników. Mniej potrzebni (w tym momencie) są przeciwnicy defensywni z „ wynalazkami sprzętowymi”

Planując pracę nad techniką powinniśmy mieć przekonanie (poparte obserwacjami z wcześniejszych lat szkolenia) jakie elementy wchodzi w skład techniki użytkowej naszego zawodnika. W tym roku szkolenia mamy na uwadze skuteczność w grze, a więc więcej zajmujemy się uderzeniami wiodącymi, niż uderzeniami słabszymi.

Wracam do wspomnianych ćwiczeń specjalnych dotyczących szybkości i wytrzymałości. Ćwiczenia te powinny łączyć elementy techniki oraz wybranej cechy motorycznej. Na tym etapie nie powinny być skomplikowane i oparte o akcentowane już uderzenia wiodące.

Ćwiczenia specjalne szybkościowe oparte o fragmenty regularne:



1. N gra półwolej B po przekątnej, U odgrywa półwolej B po przekątnej, następną piłkę N gra półwolej B po prostej, U gra szybki top-spin w wybrane miejsce
2. N gra półwolej B po przekątnej, U odgrywa półwolej B po przekątnej, następną piłkę N gra półwolej B na środek stołu, U gra szybki top-spin F na bekhend, N blokuje po prostej, U gra szybki top-spin F w wybrane miejsce

Ćwiczenia specjalne szybkościowe oparte o fragmenty nieregularne:

1. N gra półwolej B po przekątnej, U odgrywa półwolej B po przekątnej, N gra półwolej B na środek, U gra szybki top-spin F na B, N blokuje po przekątnej lub po prostej, U uderza kończąco B w wybrane miejsce ( po zagranii N na B) lub gra szybki top-spin F ( po zagranii N na F)
2. N gra półwolej B po przekątnej, U odgrywa półwolej B po przekątnej, N gra półwolej B na środek, U gra szybki top-spin F na B, N blokuje na środek lub na F, U gra szybki top-spin F w wybrane miejsce

W przedstawionych motywach istotne jest aby U grał na pełnej szybkości. Dlatego ( przypominam) ważną rolę N, który musi odgrywać adekwatnie do możliwości szybkościowych U.

Ćwiczenia specjalne wytrzymałościowe powinny być również związane z techniką użytkową. Muszą być więc indywidualizowane. Mogą być wykorzystane motywy ćwiczeń przedstawione powyżej.

Przypomnę, że w tej kategorii wiekowej partia może trwać maksimum 5 setów . Set to około 3- 4 minuty gry. Proste obliczenia pomogą planować objętość zajęć. Intensywność należy dostosowywać do możliwości ćwiczących, ale pamiętajmy, że w 13 roku życia przy zaplanowanych startach zawodnik musi wytrzymać partię we właściwym tempie, a więc intensywność części ćwiczeń powinna być relatywnie wysoka.

Ćwiczenia techniczno-taktyczne również powinny być dobierane pod konkretnych zawodników. Uwzględnić należy fragmenty oparte o :

- 1.podanie + akcja atakująca np.
  - a. U podaje forhendem na B przeciwnika, następną piłkę U gra atakująco
  - b. U podaje forhendem na F przeciwnika, następną piłkę U gra atakująco
- 2.odbiór podania + akcja atakująca( kontruująca) np.
  - a. N podaje na B, U odgrywa ,N gra atakująco, U kontruje
  - b. N podaje krótko na F, U odgrywa Flip F, N gra atakująco, U kontruje

Przy planowaniu gier uproszczonych należy uwzględnić gry na tzw. fory np.

- 1.N prowadzi w secie 4:1 (gra pasywnie), U podaje do końca seta
- 2.U prowadzi w secie 4:1, N podaje i gra agresywnie

Warto również zaplanować gry od stanu 5:5, 8:8, 9:9 np. turniej „ każdy z każdym”. Podkreślając rangę turnieju można ufundować małe nagrody.

## Proporcje wykorzystania środków treningowych w szkoleniu techniczno-taktycznym

Środki treningowe	% w 13 roku życia
Elementy techniczne	10 %
Fragmety regularne	30%
Fragmety nieregularne	30 %
Gry uproszczone	10 %
Gry kontrolne	20 %

Po raz kolejny pozwolę sobie na kilka rad praktycznych. Uzgodniliśmy, że w 13 roku życia liczy się również wynik. Namawiam do przemyślenia, który start (obowiązkowo w młodzikach) jest najważniejszy i jakie poczynania szkoleniowe należy zrealizować.

Sugeruję, żeby na 6 tygodni przed najważniejszym startem ograniczyć ilość ćwiczeń wszechstronnych, a zwiększyć ilość ćwiczeń ukierunkowanych.

Pojawić się też powinny (w ograniczonym zakresie) wspomniane już ćwiczenia specjalne. Po około 2 tygodniach w ćwiczeniach ukierunkowanych pozostawiamy tylko akcent szybkościowy.

W zajęciach technicznych i techniczno-taktycznych redukujemy ilość elementów na korzyść fragmentów szczególnie nieregularnych.

Przygotowujemy sparing-partnerów przypominających stylem gry potencjalnych przeciwników.

Zajęcia powinny być krótsze z intensywnością wyższą niż normalnie. Dobrze jest organizować je o godzinie, w której przyjdzie grać na turnieju (mam nadzieję, że szkoła wytrzyma). Byłoby znakomicie gdyby zawodnik grał na stołach „turniejowych” i właściwą piłką. Na około 10 dni przed startem zajęcia prowadzimy w oparciu o gry uproszczone i gry kontrolne. Część techniczno-taktyczna przygotowań powinna sprowadzać się do doskonalenia najlepiej opanowanych akcji. Dwa dni przed startem zawodnik powinien odpocząć, przygotować sprzęt (pamiętając o okładzinach i rezerwowej desce).

Skoro wspomniałem o sprzęcie to mam nadzieję, że nie przesadzasz z grubością okładzin (jest jeszcze na to czas). Sugeruję okładziny 1,5-1,7 mm oraz deski All+ lub Off-.

Czas pracy zostaje delikatnie powiększony (jak zauważyłeś większość zmian wprowadzana jest stopniowo) proponuję:

- 5x w tygodniu po około 120 minut
- 3x w tygodniu drugi trening po około 90 minut

Obowiązują 2 zgrupowania wakacyjne oraz zgrupowanie w przerwie zimowej.

W zgrupowaniu zimowym proponuję uwzględnić 2 treningi techniczno-taktyczne oraz wszechstronny (ogólnorozwojowy). Obciążenia i akcenty

powinny być zbieżne zaplanowanymi startami. Mam na myśli stosowanie mniejszych obciążeń jeżeli ważny start wypada tuż po zgrupowaniu a większych w innych przypadkach.

### **III Piąty rok szkolenia ukierunkowanego**

Ostatni rok szkolenia ukierunkowanego (w naszym planie 14 rok życia) jest, przypomnę, pierwszym rokiem startów w kategorii kadet. W związku z tym wynik, aczkolwiek ważny (ja też lubię jak mój zawodnik wygrywa), nie jest głównym motywem pracy szkoleniowej. Jest nim , natomiast, przygotowanie ucznia do istotnych startów w 15 roku życia.

Skoro tak to przy układaniu zajęć o charakterze wszechstronnym, biorąc pod uwagę sprawdziany dotyczące cech motorycznych, obserwacje ze startów i treningów dokonujemy oceny naszego zawodnika. Wiesz, które cechy są słabiej rozwinięte i odpowiednio na to reagujesz (poświęcasz im więcej czasu szkoleniowego). Zauważyłeś z pewnością, że uczniowie zmienili się fizycznie (psychicznie oczywiście też)- wyraźnie podrosli, przybrali na wadze. Proponuję więc poświęcić więcej czasu na przygotowanie siłowe. Przypomnę planujemy ćwiczenia z zakresu siły ogólnej, ukierunkowanej oraz eksperymentalnie ćwiczenia siły specjalnej. Eksperymentalnie czyli nie częściej jak raz w tygodniu i jako urozmaicenie zajęć, a nie środek główny.

Przykładowe ćwiczenia:

1.U gra półwolej B po przekątnej, N odgrywa po prostej, U gra półwolej F po prostej. Ćwiczenie wykonywane jest ze specjalnym (ok.1kg) obciążeniem zakładanym na kończyny dolne.

2.Ćwiczenie j.w. wykonywane przez U sprzętem o ciężarze 2x większym niż sprzęt indywidualny

Oczywiście należy pamiętać o zaleceniach mówiących o zwiększaniu intensywności zajęć oraz wprowadzaniu nowych środków ( sugeruję wyraźne wykorzystywanie siłowni przy ćwiczeniach siły ogólnej, a w ograniczonym zakresie przy ćwiczeniach siły ukierunkowanej.

Drugą cechą, na którą proponuję zwrócić uwagę, jest wytrzymałość. W 14 roku życia warto poświęcić więcej czasu na wytrzymałość ogólną. Mimo, że nasz sport jest rozgrywany w hali to należy zaplanować zajęcia w terenie oparte o małą zabawę biegową. Do znanych metod można wprowadzać metodę interwałową- podkreślam jako urozmaicenie zajęć, a nie metodę podstawową. Jak zapewne zauważasz dbamy o „zdrowie” naszego zawodnika do pracy. Będzie ono potrzebne szczególnie w ostatnim sezonie gry w kadetach, kiedy akcenty szkolenia przesuniemy na technikę , taktykę, starty tak aby uzyskać wymarzony wynik.

## Proporcje środków treningowych w szkoleniu wszechstronnym

Środki treningowe	14 rok życia
Ogólne	30 %
Ukierunkowane	60%
Specjalne	10 %

Starty w tym wieku powinny być oparte o turnieje w kategorii kadet . Kategoria wyższa (junior) powinna być wykorzystywana kontrolnie, a nie wynikowo. Celowa jest również systematyczna gra w drużynie ligowej. Oprócz kontaktu z różnymi stylami i okładzinami ważne jest czucie pewnego „ducha” bycia w drużynie. Inaczej mówiąc zawodnik uczy się pewnej odpowiedzialności za wynik całego zespołu.

Jeżeli czujny czytelnik zada proste pytanie: czy są jakieś limity startów w tym wieku? To odpowiedź wcale nie jest taka prosta. Start startowi nie jest równy, przygotowanie zawodnika też trzeba wziąć pod uwagę. Warto również przemyśleć co konkretnie dany start ma przynieść: operacyjnie czyli tu i teraz oraz perspektywicznie. Po tym wstępie zaryzykuję i podam swoją propozycję. Otóż uważam, że ilość startów w pierwszym sezonie kadeckim powinna zamykać się w przedziale liczbowym 30-35. Widzę tu starty w turniejach wojewódzkich (WTK) kadetów i juniorów, turniejach ogólnopolskich (OTK), Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, turniejach zaproszeniowych (w tym zagranicznych), spotkaniach ligowych.

Kształtowanie techniki związane jest ze wszystkimi formami pracy szkoleniowej jakie omawiałem. Ich udział jest oczywiście zmienny w różnym czasie (starałem się to pokazać w tabelach). Uważny czytelnik zauważył z pewnością, że w procesie szkolenia maleje rola elementów technicznych (na rzecz fragmentów-będących bliżej gry właściwej). Ponieważ jednak umówiliśmy się, że 14 rok życia w naszym planie nie jest szczególnie wynikowy, zauważając też zmiany fizyczne prowadzonego zawodnika warto jest wrócić do prostych form przypominających podstawy techniki.

Zmiany we wzroście wpływają na ustawienie zawodnika, kąty natarcia na piłkę w uderzeniach, pracę NN, dlatego też przydatne jest zastosowanie w pracy szkoleniowej swego rodzaju „abecadła”. Będzie to początkiem ustawiania techniki indywidualnej (na bazie stosowanej techniki użytkowej). Do tej sprawy jeszcze wrócę.

## Proporcje środków treningowych w szkoleniu techniczno-taktycznym

Środki treningowe	14 rok życia
-------------------	--------------

Elementy techniczne	20 %
Fragmenty regularne	20 %
Fragmenty nieregularne	30 %
Gry uproszczone	10 %
Gry kontrolne	20 %

Przy realizacji ćwiczeń techniczno-taktycznych motywem przewodnim powinna być indywidualizacja ćwiczeń. Prowadzonych zawodników należy ocenić analizując wyniki w młodzikach (w 13 roku życia). Należy znaleźć słabe strony tak w technice, jak taktyce. Sprawdzić przeciwko jakiej grze, jakiemu sprzętowi gra słabiej każdy z nich. Podobnie należy podejść do analizy umiejętności na wysokim poziomie – jak grający (technika, taktyka, sprzęt) przeciwnicy pasują naszemu graczowi. Wszystkie te obserwacje powinny być zebrane (w miarę możliwości) z materiałów video (mam nadzieję, że pamiętasz o tej pomocy w szkoleniu) oraz z notatek z zawodów. Nieodzowny jest więc pewien materiał statystyczny. Wszystko to należy powoli „rozbierać” na czynniki pierwsze.

Przykładowo:

1. z jakich podań przeciwnika prowadzony przez nas uczeń ma problemy z F z B

2. po własnym podaniu jaki odbiór przeciwnika sprawia U trudności

- a. z jakich piłek U słabo rozpoczyna atak
- b. z których miejsc U słabo rozpoczyna atak
- c. które zagranie statystycznie często używane jest najslabsze

3. z jakich zagrań przeciwnika U ma najslabszą odpowiedź

W podobny sposób należy podejść do najskuteczniejszych zagrań. Wszystkie te operacje powinny wpłynąć na optymalną (indywidualną) realizację zajęć techniczno-taktycznych.

Na przykład z obserwacji i analizy wyniknie, że U słabo rozpoczyna atak z piłek podciętych i ze strony bekhendowej. N planuje w zajęciach :

1. ćwiczenia oparte o elementy
  - a. N podaje podcięciem na B, U odgrywa top-spin B
  - b. N podaje podcięciem na B, U odgrywa top-spin F
2. ćwiczenia oparte o fragmenty regularne
  - a. U podaje dowolnie, N odgrywa podcięciem na B, U gra wybrane uderzenie atakujące
  - b. N podaje krótko na F, U gra F, N przebija na B, U gra wybrane uderzenie atakujące
3. ćwiczenia oparte o fragmenty nieregularne
  - a. U podaje krótko, N odgrywa krótko na F lub B, U gra atakująco
  - b. N podaje krótko na B, U krótko odgrywa, N gra podcięcie na F lub B, U gra uderzenie atakujące

4. Przy grze uproszczonej N zasłania forhendową część stołu U, gra odbywa się tylko ze strony bekhendowej

Jeżeli chodzi o sprzęt to teraz właśnie można pozwolić sobie na eksperymenty, które mają doprowadzić do dobrania gum i deski najlepiej przez zawodnika „rozumianych”. Eksperymenty czyli próbowanie okładzin na F, okładzin na B, deski różnych firm o zbliżonych, ale trochę różnych parametrach (ważną rolę zaczynają grać szczegóły, a przecież, Kolego, nie lekceważymy rzeczy małych, bo składają się one na rzeczy wielkie). Nasze próby odbywać się powinny w ramach pewnych ogólnych reguł, a więc deski z grupy All+ lub OFF-, okładziny o grubości około 1,9 mm o wiodących parametrach (szybkość, przyczepność, kontrola) będących w zgodzie z techniką, taktyką stosowaną w grze.

W 14 roku życia zwiększamy kolejny raz ilość zajęć treningowych. Moja propozycja wygląda następująco :

- 5 x w tygodniu po około 120 minut
- 4x w tygodniu drugi trening po około 90 minut

Zdaję sobie sprawę, że proponuję duże objętości zajęć wymagające bardzo zdyscyplinowanego podejścia do obowiązków. Zajęcia sportowe (przypomnę o obowiązkowej współpracy z rodzicami) muszą być precyzyjnie usytuowane w planie dnia ucznia.

#### IV Elementy podsumowania

Jak zapewne pamiętasz, uważny czytelniku, etap ukierunkowany podzieliłem na podetapy żaka, młodzika ,kadeta, a podetapy na cykle roczne.

Zaproponowałem podział środków treningowych oraz ich wzajemne proporcje. Wszystko to po to, aby przekonać szkoleniowców do pewnej określonej drogi postępowania.

#### Proporcje środków treningowych w szkoleniu wszechstronnym

Środki treningowe	10 rok życia	11 rok życia	12 rok życia	13 rok życia	14 rok życia
Ogólne	40 %	40 %	30 %	30 %	30 %
Ukierunkowane	60 %	60 %	70 %	60 %	60 %
Specjalne				10 %	10 %

Zwracam uwagę, że dopiero w 13 roku życia wprowadzam (w ograniczonym zakresie) ćwiczenia specjalne.

#### Proporcje środków treningowych w szkoleniu technicznym i techniczno-taktycznym

Środki treningowe	10 rok życia	11 rok życia	12 rok życia	13 rok życia	14 rok życia
Elementy techniczne	40 %	30 %	20 %	10 %	20 %
Fragmenty regularne	30 %	30 %	40 %	30 %	20 %
Fragmenty nieregularne	10 %	20 %	20 %	30 %	30 %
Gry uproszczone	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %
Gry kontrolne	10 %	10 %	10 %	20 %	20 %

Przedstawiona propozycja ma na celu przekonanie szkoleniowców do analizy prowadzonych treningów co na pewno zapobiegnie jednostronności w stosowanych środkach. Zwracam uwagę na malejącą rolę elementów technicznych (wyjątek 14 rok życia). Stopniowo zwiększa się ilość fragmentów nieregularnych i gier kontrolnych.

## Czas pracy szkoleniowej w tygodniu

Czas pracy	10 rok życia	11 rok życia	12 rok życia	13 rok życia	14 rok życia
Minuty	680	680	770	870	960

Namawiam do zwiększania czasu pracy krok po kroku. Ważne decyzje (drugi trening dziennie) proponuję podjąć w 10 roku życia na rok przed istotnym ostatnim sezonem w żakach. Istotnym bo traktowanym jako pewien sprawdzian wynikowy.

Z pewnością traktujesz jako bardzo ważne proporcje między treningiem wszechstronnym (ogólnorozwojowym), a treningiem techniczno-taktycznym. Moja propozycja :

Rodzaj treningu	10/11 rok życia	12 rok życia	13 rok życia	14 rok życia
Trening wszechstronny	30 %	30 %	20 %	30 %
Trening techniczno-taktyczny	70 %	70 %	80 %	70 %

Zwraca uwagę proporcja w 13 roku życia związana ze startem w ostatnim sezonie gry w młodzikach. Mam nadzieję, że w swojej pracy nie popełnisz spotykanego błędu opierania zajęć treningowych tylko lub prawie tylko o technikę i taktykę.

Wszystkie moje propozycje i sugestie mają na celu również to abyś sam przemyślał proporcje poszczególnych środków lub określonych zajęć w prowadzonym szkoleniu. Jestem pewien, że pamiętasz o indywidualizacji. Praca z całą grupą , ale również z poszczególnym zawodnikiem jest obowiązkowa.

W sprawach sprzętowych istotne jest żeby nie przesadzić z agresywnością sprzętu (szybkie gumy, dynamiczna deska). Raketka sama nie gra i dojście do umiejętności posługiwania się określonym typem trzeba traktować jako proces, a to musi potrwać.

Wszystko, więc powinno mieć swój czas i miejsce.