



Marek Rzemek

Tenis stołowy - szkolenie w etapie wstępnym

- I Wprowadzenie
- II Ćwiczenia wszechstronne
- III Ćwiczenia wstępne
 - Trzymanie rakiетки
 - Ustawienia: pozycja wyjściowa
- IV Nauczanie uderzeń
 - Rejestr ćwiczeń
 - Systematyka ćwiczeń
- V Sprzęt
- VI Uwagi końcowe

Drogi kolego nauczycielu, instruktorze, trenerze, tak jak ja, na pewno, chciałbyś być szkoleniowcem, który pomógł wychować Mistrza (Świata, Europy, Polski, województwa, miasta) . Nie jest to proste, ale przecież nie niemożliwe - co rok duża grupa zawodników zdobywa Mistrzostwo Polski (seniorzy, juniorzy, kadeci, młodzicy) indywidualnie, drużynowo. Trochę tego jest, a więc nasze szanse rosną ! Co do Mistrzostwa Świata cóż marzenia zawsze są piękne (a nawet czasem się spełniają).

Spróbuj zatem (z moją małą pomocą) usystematyzować swoją wiedzę, przeanalizuj jeszcze raz niektóre problemy, poznaj inne koncepcje.

Może się zdarzyć, że wszystko już wiesz , doskonale - mała powtórka nie zaszkodzi, a drobne regulacje warsztatu pracy tym bardziej.

Nasza praca szkoleniowa jest pracą twórczą (choć niektórzy nie zdają sobie z tego sprawy) wymaga więc szczególnej staranności również w planowaniu.

Twój i mój plan powinien opierać się na racjonalnych przesłankach (mówiąc prościej trzymać się życia - ping-pongowego oczywiście).

Zdajesz sobie sprawę, że przygotowanie zawodnika jest procesem wieloletnim opartym o **plan perspektywiczny** (życiowy). Jak wiesz, niczego nie nauczysz od razu (wszystko ma swój czas i miejsce), w związku z tym konieczne jest podzielenie czasu pracy na etapy:

etap wstępny (zwany także wszechstronnym)	trwający od 7do 9 roku życia
etap ukierunkowany	od 10 do 14 roku życia
etap specjalistyczny	od 15 do 18 roku życia
etap mistrzostwa sportowego	od 19 roku życia

Etapy należy podzielić, stopniując dokładność planu pod kątem czasu, na cykle krótsze (roczne, półroczne, miesięczne, tygodniowe) dochodząc w końcu do jednostki treningowej.

Spytasz, czujnie, po co to wszystko? Ano po to, że lepiej pracować z głową (czytaj z planem) niż na tzw. nosa. I aby pracować z planem , należy go po prostu opracować. W tym miejscu uprzedzam, że nie będę go dyktował.

Nie dam na tacy. Plan, który powinieneś opracować będzie TWÓJ oryginalny - oparty o TWOJE możliwości : zawodnicze, salowe, sprzętowe, organizacyjne i jak zawsze finansowe. Mam nadzieję, że moje dalsze rozważania pomogą Ci w tej trudnej , ale koniecznej pracy.

Zanim zajmiemy się **etapem wstępnym** powinniśmy przybliżyć sobie **model mistrza** , a więc pewien ideał w naszej dyscyplinie - ideał do którego ucząc, doskonaląc, trenując naszych zawodników zmierzamy. Ideał, do którego cech w czasie szkolenia będziemy nawiązywać,

U modelowego zawodnika, biorąc pod uwagę cechy motoryczne, istotna jest wytrzymałość szybkościowa, oraz przygotowanie siłowe. Z elementów czysto technicznych należy zauważyć wiodącą rolę forhendu w grze. Istotny jest również moment atakowania piłki - powinna być zaatakowana tuż przed!

dojściem do najwyższego punktu po odbiciu od stołu. W sposób istotny przyspiesza to grę. Pod kątem taktyki gry to 99% czołowych zawodników Polski, Europy i Świata gra atakująco (u zawodniczek odsetek ten jest trochę niższy).

A więc nasz zawodnik to szybki i wytrzymały, atakujący forhendzista.

Etap wstępny może poprzedzić **nabór** zawodników - sytuacja taka będzie miała miejsce gdy ze względów organizacyjnych nie będzie można przyjąć wszystkich chętnych. Pytanie kontrolne: czy lepszy będzie nabór zaplanowany czy przypadkowy?. Dziękuję za dobrą odpowiedź. Planując proste próby spróbuj przymierzyć się do znalezienia dzieci ruchliwych, zwinnych, szybkich (myślę, że przydadzą się łatwe tory przeszkód). Zdecydowanie potrzebni będą kandydaci, u których zauważysz zdolności koordynacyjne (również przydatne tory przeszkód, starty z różnych pozycji, rzuty, chwytaki piłki ping-pongowej w różnych pozycjach). Jeżeli uda Ci się uzyskać pomoc psychologa i lekarza to poproś o zbadanie czasów reakcji, a bezwzględnie stanu zdrowia (wzrok, słuch). Im lepszy czas reakcji, wzrok i słuch (żeby dobrze zareagować trzeba małą piłeczkę dokładnie zauważyć i usłyszeć) tym kandydat jest dla nas cenniejszy.

Każdy z wyżej wymienionych etapów musi mieć określone cele i zadania. W etapie wstępnym chciałbym abyś przekonał się do:

rozwijania możliwości ruchowych wychowanka jako podstawy do późniejszych potrzeb wynikających z uprawiania tenisa stołowego, a więc w s z e c h s t r o n e g o r o z w o j u a p a r a t u r u c h o w e g o wprowadzania podstawowych umiejętności technicznych tenisa stołowego, a więc n a u k i t e c h n i k i p o d s t a w o w e j

Etap ten proponuję przeprowadzić przez 3 lata w klasach 1-3 szkoły podstawowej. Pociąga to za sobą przemyślenie metod, form, środków zgodnych z wiekiem n a u c z a n y c h a nie trenowanych dzieci. Proszę o baczenie -nasze dzieci uczymy- na trening przyjdzie czas później.

Ćwiczenia wszechstronne

Ćwiczenia wszechstronne znane także jako ogólnorozwojowe muszą mieć różnorodny charakter. Rozwijać muszą tak układ sercowo-naczyniowy, jak i mięśniowy. Jednym z podstawowych środków powinny być zabawy i gry. Pozwolisz, że przypomnę:

zabawy i gry bieżne - szczególnie przydatne rodzaje to wykonane po liniach łamanych (jako pewien wstęp do poruszania się przy stole), w tym na szczególną uwagę zasługują **zabawy i gry z pościgiem** akcentujące szybkość orientację, szybkość decyzji (nie muszą tłumaczyć jak ważne).

Najczęściej spotykane to wszelkie odmiany berków; wprowadzać należy poruszanie się w czasie berka krokiem dostawnym (zaczynasz domyślać się dlaczego?). Obroną przed goniącym berkiem może być zatrzymanie się w pozycji forhendowej lub bekhendowej,

zabawy i gry rzutne -kształtujące siłę szybkość, koordynację ruchowo-wzrokową, umiejętność dozowania siły - przydatną do późniejszej nauki techniki, pomocne są piłki lekarskie (1kg), piłki gumowe, tenisowe i t.p. Doskonale zrobiłbyś wprowadzając zabawy i gry rzutne do celu ruchomego, jako pewne wprowadzenie a n t y c y p a c j i przydatnej do tenisa stołowego,

zabawy i gry z podbijaniem - rozwijające koncentrację uwagi, zawierające elementy wytrzymałości. Do wykorzystania żonglerka piłkarska (używamy piłki siatkowej),podbijanie balonów rękami, nogami pojedynczo, w dwójkach, trójkach,

zabawy i gry skoczne- wzmacniające mięśnie NN, poprawiające koordynację oraz szybkość zmiany pozycji jako reakcji na ciągle zmieniające się sytuacje w grze. Wiemy, że gracz mający tzw. "dobre nogi" jest bardzo cenny,

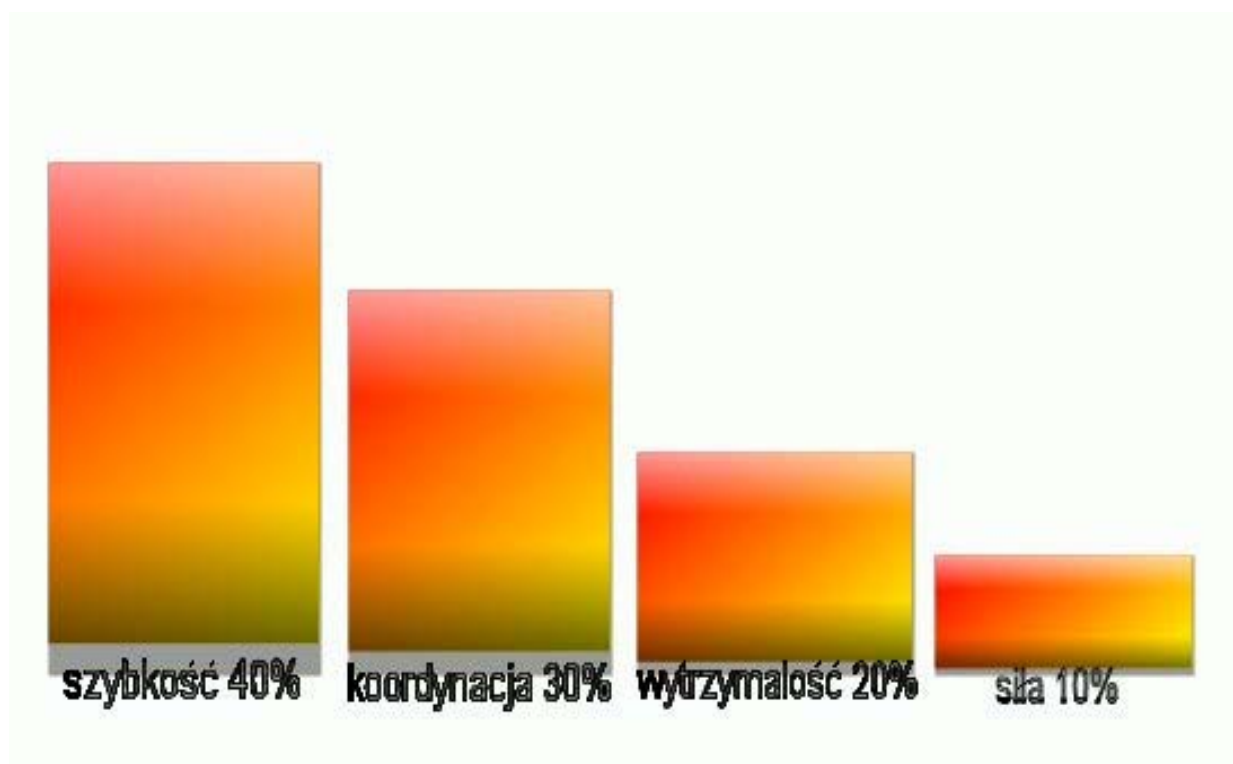
zabawy i gry z mocowaniem-akcentujące siłę, kształtujące bojowość cechy potrzebne we wszystkich grach, więc w tenisie stołowym jak najbardziej.

Po tym małym przypomnieniu chcę zaakcentować potrzebę prowadzenia ćwiczeń oddziałujących kompleksowo -do wykorzystania **różnorodne tory przeszkód**. Jeżeli tor jest krótki akcentujemy szybkość, jeśli dłuższy akcentujemy wytrzymałość, gdy ustawimy bieg slalomem, przejście pod płotkiem lekkoatletycznym zaakcentujemy zwinność, dodając rzut piłką lekarską wprowadzimy element siły, uwzględniając kozłowanie piłki poprawiamy koordynację. Namawiam też do wykorzystania na zajęciach elementów łyżwiarstwa, jazdy na rolkach, unihokeja.

Zapamiętajmy, że w grach i zabawach w związku z możliwością dużych zmian tętna - od tętna zabawy ok. 120 uderzeń/min. do ok. 200 uderzeń/min - kształtujący się układ sercowo-naczyniowy podnosi w efekcie wydolność fizyczną istotną, jako podstawę wysiłków (nie tylko sportowych).

Zwracam uwagę, że właściwa jest metoda częstego powrotu na zajęciach

do wybranych gier , zabaw i ćwiczeń (pamiętając o przerwach odpoczynkowych) akcentująca objętość, a nie podwyższanie intensywności. Tak więc aplikujemy dużo ćwiczeń o zmiennej, ale stosunkowo łagodnej intensywności (delikatnie przypominam, że pracujemy z dzieckiem, którego organizm dopiero przyzwyczajamy do określonego wysiłku, a nie trenujemy do zawodów). Proporcje między rozłożeniem akcentów na poszczególne cechy motoryczne przedstawia wykres poniżej.



Mam nadzieję, Czytelniku, że ucieszysz się jak podam kilka przykładowych ćwiczeń:

S - akcent szybkościowy - szybkie starty z różnych pozycji (siad prosty, siad skrzyżny, siad skulny, leżenie przodem, leżenie tyłem) na sygnał, dobiegnięcie (5 m) do pojemnika z 2 piłeczkami ping-pongowymi, przełożenie piłeczek pojedynczo do drugiego pojemnika (odległość między pojemnikami

2 m), powrót na linię startu,

K - akcent koordynacyjny -kożłowanie piłką do siatkówki lewą ręką, prawą ręką, naprzemianstronnie, w przysiadzie, klęku, na jednej nodze, podrzut piłki klaśnięcie w dłonie chwyt piłki, podrzut piłki dotknięcie lewą, prawą ręką podłoża, chwyt piłki,

W - akcent wytrzymałościowy - ćwiczenia na skakance w umiarkowanym tempie ok. 2 min., bieg wahadłowy krokiem dostawnym między słupkami na dystansie 5 m czas trwania 30 sek., tor przeszkód: bieg slalomem 10 m, przejście przez przeszkodę (4 części skrzyni), 10 podskoków na materacu na skakance, 3 x koziół piłką siatkową lewą ręką, 3x koziół prawą ręką, powrót do mety tą samą trasą,

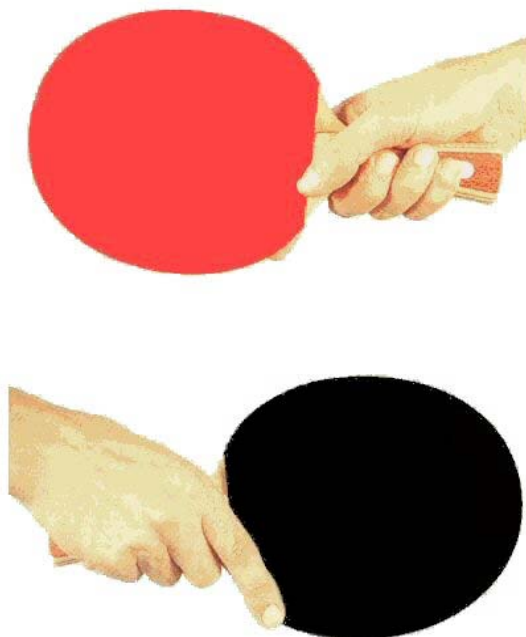
Si - akcent siłowy - rzut piłką lekarską (1 kg.) oburącz zza głowy, rzut piłką lekarską oburącz przez głowę (ustawienie tyłem do kierunku rzutu), zwis na podwieszonym drążku i próba podciągnięcia się na rękach.

Uważny czytelniku - zauważyłeś na pewno, że nazwałem szkoleniowców twórcami - wiem zatem, że wymyślisz i zastosujesz dużo innych ćwiczeń z nowymi przyrządami, z nowymi przyborami i ... właśnie o to chodzi.

Ćwiczenia wstępne

Zanim przejdziemy do techniki mam obowiązek przypomnieć o ćwiczeniach, które mają za zadanie oswoić dzieci z piłeczką, raketką tak, aby żaden z tych sprzętów nie przeszkadzał.

Wprowadzenie tych ćwiczeń powoduje, że musimy pokazać trzymanie raketki. Umówmy się, na typowe **trzymanie europejskie** (jak na rysunku poniżej).



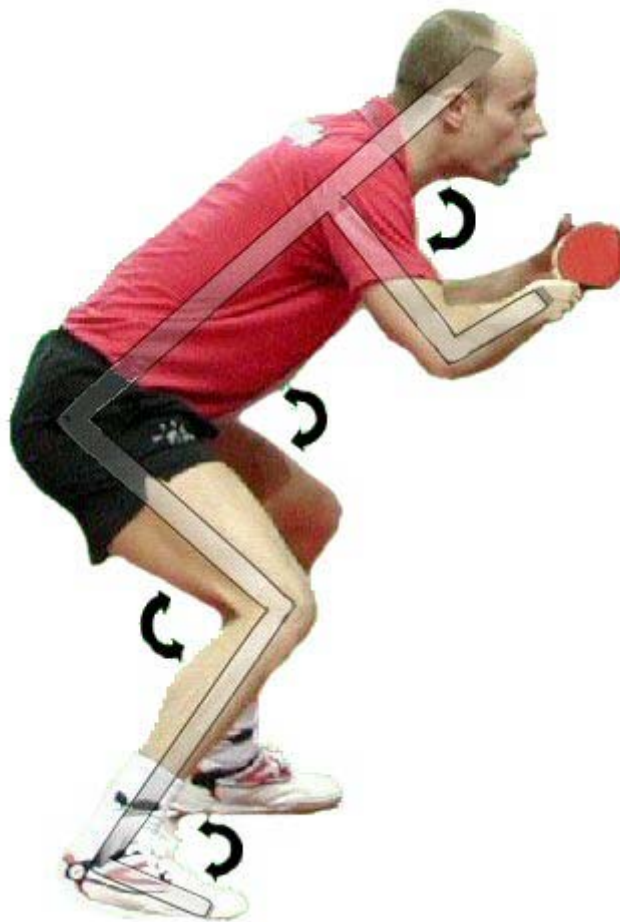
Trzymanie rakiетки

Strona rakiетки, na której kładziemy kciuk to **forhend**, a zagranie tą stroną to uderzenie forhendowe.

Strona rakiетки, na której kładziemy palec wskazujący to bekhend, a zagranie tą stroną to uderzenie bekhendowe.

Zauważ, że skoro nie ma dwóch takich samych ludzi to nasi ćwiczący tak samo rakiетки trzymać nie będą. Pozwól na drobne różnice, ale przypilnuj, żeby trzymali rękojeść rakiетки pewnie, nie za mocno (soku nie wycisną), bez zbędnego napięcia mięśniowego.

Do pokazania, a później do egzekwowania jest również **pozycja wyjściowa** tenisisty stołowego - spójrz na rysunek poniżej.



(Lucjan Błaszczuk fot. PZTS)

Pozycja wyjściowa

Zwracam uwagę na ugięcie nóg, którego przypilnowanie uważam za najważniejsze (jak myślisz dlaczego np. sprinterzy startują z niskiej pozycji?). Masz rację; i ich i nas interesuje szybkie wykonanie akcji - a więc niska pozycja. Zapamiętaj! Przypominanie dzieciom o ugięciu nóg w czasie ćwiczeń (aż wejdzie im to w nawyk) jest obowiązkowe.

We wcześniejszych rozważaniach (model mistrza) przyjęliśmy, że nasz przyszły zawodnik będzie forhendzistą i w związku z tym proponuję nauczane tematy zaczynać od forhendu.

I Ćwiczenia **trzymania piłeczki** na raketce

1. na stronie forhendowej

a. w pozycji stojącej (z obowiązkowym ugięciem nóg)

b. w różnych pozycjach:

w przysiadzie, klęku, siadzie, siadzie klęcznym, siadzie prostym, skrzyżnym w obrocie w lewo, w prawo, w lekkich podskokach

c. w marszu

d. w truchcie

Przykładowe **zabawy**:

- ćwiczący trzymają piłeczkę na stronie forhendowej raketki i balansują raketką w lewo i w prawo, w górę, w dół (tak by piłeczka nie spadła) jednocześnie odpowiadają ile palców pokazuje prowadzący,
- ćwiczący trzymają piłeczkę na stronie forhendowej i na gwizdek przechodzą do siadu prostego, później do siadu skrzyżnego, na kłaśnięcie wykonują obrót, trzy podskoki w miejscu,
- ćwiczący maszerują utrzymując piłeczkę na stronie forhendowej i na sygnał przechodzą na ograniczone pole (wielkość wg uznania prowadzącego), poruszają się we wszystkich kierunkach unikając zderzeń i upuszczeń piłeczki,
- w marszu utrzymując piłeczkę jak wyżej na sygnał wchodzi na drabinki (trzeci szczebel od dołu), a na inny sygnał wchodzi na ławeczkę przechodząc przez nią lub po niej (ewentualna asekuracja).

Przykładowe **gry**:

- ćwiczący ustawieni w rzędach trzymają piłeczkę na stronie forhendowej, na sygnał rozpoczynają: a. wyścig rzędów po prostej, b. slalomem między chorągiewkami, c. indywidualnie na czas po określonych trasach,
- na stronie bekhendowej - domyślasz się z pewnością, że temat ten realizujemy analogicznie do poprzedniego.

II Ćwiczenia **podbijania** piłeczki

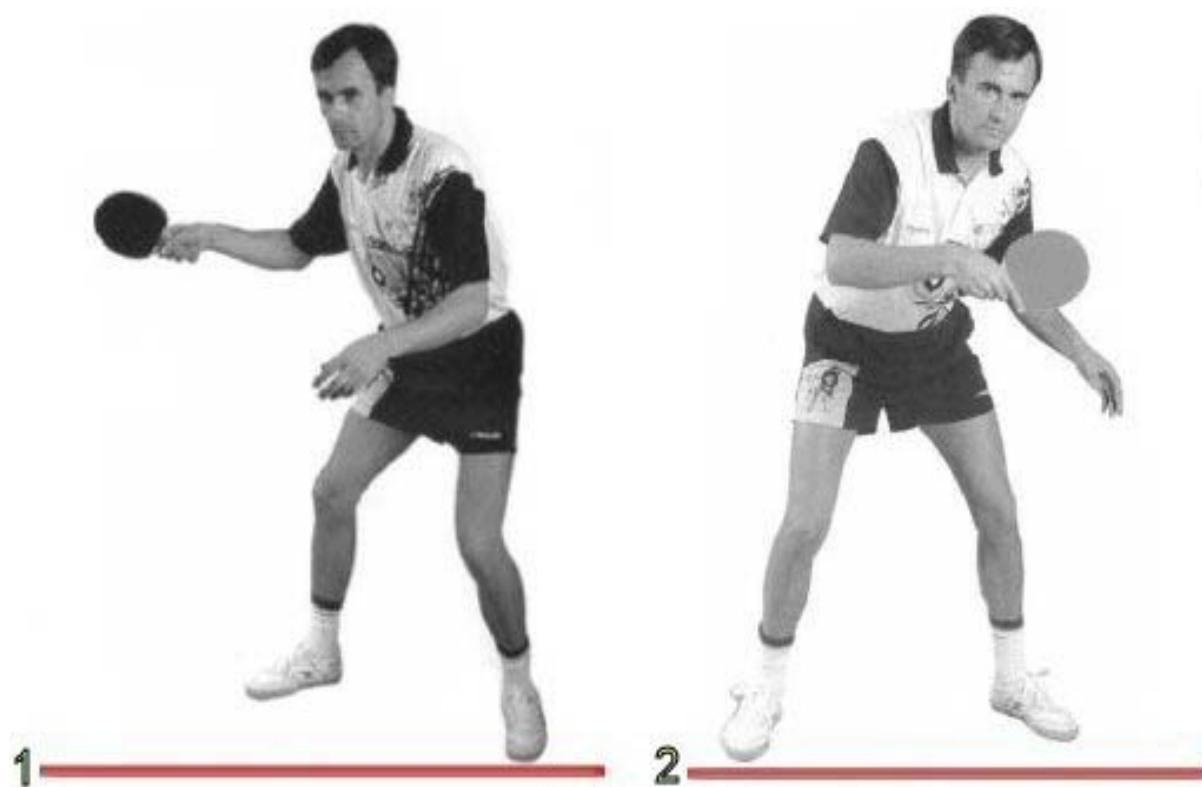
1. stroną forhendową

2. stroną bekhendową

3. naprzemianstronnie (raz jedną raz drugą stroną)

Zapewne domyślisz się i tym razem, że kolejność wprowadzania ćwiczeń jest zgodna z porządkiem przyjętym przy temacie I, ale uwaga!, uwaga! Do tej pory pokazaliśmy pozycję wyjściową, teraz mamy obowiązek pokazać ustawienie forhendowe, bekhendowe.

Ustawienie forhendowe (ilustracja nr 1)- prawa noga lekko cofnięta, ustawienie bekhendowe (ilustracja nr 2) - lewa noga lekko cofnięta. Oba opisy dotyczą zawodników praworęcznych (u leworęcznych jest, oczywiście, odwrotnie).



Na obu zdjęciach **Andrzej Grubba** (fragment ilustracji z książki „ Nauka tenisa stołowego w weekend” autor Andrzej Grubba, zdjęcia Hanna i Maciej Musiał. Wydawnictwo „ Wiedza i Życie”).

Przykładowe zabawy:

- podbijanie piłeczki fohendem (bekhendem, naprzemianstronnie) na lekko ugiętych nogach, a na sygnał podbijanie w różnych pozycjach,
- podbijanie piłeczki, a na sygnał podbijanie na wys. ok. 2 m.
- podbijanie piłeczki, a na sygnał na wys. 10-20 cm.

Przykładowe gry:

- wyścigi rzędów z podbijaniem piłeczki forhendem (bekhendem, naprzemianstronnie) a. po prostej, b. slalomem, c. krokiem dostawnym
- wyścigi rzędów: na sygnał ćwiczący podbija piłeczkę 10x, łapie ją, biegnie do wyznaczonego miejsca, podbija 10x i wraca do mety,
- indywidualnie na czas przy zasadach jak wyżej.

W przypadku upuszczenia piłeczki ćwiczący łapie ją i kontynuuje z miejsca gdzie upuścił piłkę lub wraca na linię startu (wg uznania prowadzącego i poziomu wyszkolenia grupy).

III Odbijanie piłeczki o podłogę (forhendem, bekhendem, naprzemianstronnie)

Jak zwykle zachowana znana kolejność ćwiczeń.

Przykładowe zabawy:

- ćwiczący mają na podłodze zaznaczone miejsce (np. rozłożona w kształcie koła wstążka) i na sygnał mogą odbijać tylko w wyznaczone pole.
- ćwiczący na sygnał trzymają się drabinek i jednocześnie odbijają piłeczkę o podłogę,
- ćwiczący poruszają się krokiem dostawnym w określonym polu (np. między dwiema liniami) odbijając piłeczkę o podłogę.

Przykładowe gry

- turniej "dwójek"- dwóch ćwiczących odbija jedną piłkę na przemian; wygrywa dwójka, która dłużej będzie trafiać w określone miejsce lub. która szybciej odbije 20x,
- wyścig rzędów z odbijaniem piłeczki o podłogę: w przysiadzie, krokiem dostawnym.

IV Odbijanie piłeczki o ścianę.

V Odbijanie piłeczki o ścianę po odbiciu się piłki o podłogę.

Oczywiście odbijamy forhendem, bekhendem, naprzemianstronnie (zamiast ściany możemy wykorzystać ustawioną pionowo połowę stołu)

Przykładowe zabawy:

- ćwiczący odbijają piłeczkę od ściany z odległości 30-50 cm i na sygnał odsuwa się na odległość ok 2 m cały czas odbijając. Na kolejny sygnał wraca na poprzednie miejsce,
- jeden ćwiczący odbija piłeczkę o ścianę 20x, a drugi (oczekujący) zmienia go po 20 odbiciach,

- ćwiczący odbijają piłeczkę w określone pole na ścianie,
- ćwiczący odbijają piłeczkę o ścianę i podłogę, a po każdym odbiciu wykonują np. obrót w lewo, prawo, przysiad itp.

Przykładowe gry:

- turniej par: dwóch ćwiczących odbija jedną piłeczkę o ścianę w określone miejsce przez 20 sek. Zwycięża zespół, który zrobi mniejszą ilość błędów,
- turniej drużyn: drużyny 2 osobowe na boisku do badmintonu, siatka zawieszona jak do tenisa ziemnego.

Piłeczkę wolno uderzyć po jej odbiciu się od podłoża. Serwis z linii 3 m.

Jako ćwiczenie wstępne do meczu można zastosować odbijanie piłeczki w dwójkach przez ławeczkę.

- ćwiczący odbijają w parach do siebie piłeczkę z odległości ok. 3m. Zwycięża para, która najdłużej utrzyma piłeczkę w powietrzu odbijając zadany uderzeniem.

Uzgodniliśmy (mam nadzieję) grupy ćwiczeń, kolejność wprowadzania, a więc pewien materiał do pracy szkoleniowej. Pozwolę sobie na kilka uwag:

ćwiczenia, zabawy, gry (spodziewam się twoich nowych pomysłów) powinny doprowadzić do nabrania przez ćwiczących umiejętności swobodnego posługiwania się raketką, koordynacji układu ręka, raketka, piłeczka.

Szczegółnej uwagi wymaga kontrola:

- trzymania raketki (swobodny chwyt, jak najmniejsze zmiany w trzymaniu przy uderzeniu forhend, bekhend)
- noszenia piłeczki na środku raketki
- podbijania i odbijania piłeczki środkiem raketki
- poruszania się na ugiętych nogach
- właściwego ustawienia nóg przy forhendzie, bekhendzie
- płynnej zmiany ustawienia przy odbijaniu naprzemianstronnym

Ćwiczenia noszenia piłeczki oraz podbijania należy wykonywać tak ręką grającą, jak ręką przeciwną- wpłynie to na lepsze przyswojenie ćwiczeń.

Jednym z częstszych przeoczeń nauczycieli jest dopuszczenie do trzymania łokcia ręki grającej bardzo blisko tułowia. Ty, już o tym wiesz, a więc będziesz czuwał. Ważne jest również, aby uczniowie ćwiczyli odpowiednim sprzętem. (co to znaczy- spróbuję wyjaśnić w rozdziale o sprzęcie)

IV Nauczanie uderzeń

Nauczanie techniki tenisa stołowego wychodzi na przeciw tendencjom (model mistrza) nakazującym stosowanie ofensywnego stylu gry opartego o uderzenia atakujące z forhendu i bekhendu. Elementom tym proponuję poświęcić w nauczaniu więcej czasu (pamiętasz, że forhend wprowadzamy w pierwszej kolejności). Koledzy szkoleniowcy, chciałbym abyście pamiętali, że przy nauczaniu uderzeń zwracamy uwagę na:

zamach, uderzenie właściwe (moment zetknięcia się piłeczki z raketką), **zakończenie ruchu**. Przedstawione fazy uderzenia uważam za ważne, bo przecież poprawny zamach będzie decydował o szybkości uderzanej piłeczki, uderzenie właściwe o dokładności, zakończenie ruchu o tym czy będzie czas na następną akcję. W przyszłej grze będzie to podstawa skuteczności, ale już dziś wymaga staranności.

Każdy z nas szkoleniowców ma pomysł na swoją pracę (przynajmniej powinien mieć) szczególnie jeżeli chodzi o sprawy techniczne. Niewielu jednak dzieli się swoimi doświadczeniami (pytanie kontrolne: ile artykułów o nauczaniu techniki w tenisie stołowym przeczytałeś ostatnio?). Przewrotnie spytam również, a ile napisałeś i próbowałeś opublikować?.

Pozwolę sobie przedstawić zestawienie elementów technicznych, które nauczony stanowiąc będą **technikę podstawową**. (przypominam, że elementy te muszą być poprzedzone omówionymi już ćwiczeniami wstępnymi).

Rejestr ćwiczeń

1. Uderzenie atakujące F
2. Podanie proste F
3. Uderzenie atakujące B
4. Podanie proste B
5. Uderzenie obronne F
6. Podanie obronne F
7. Uderzenie obronne B
8. Podanie obronne B
9. Podanie rotacyjne F
10. Podanie rotacyjne B
11. Top-spin F
12. Top-spin B
13. Blok F
14. Blok B
15. Półwolej F
16. Półwolej B
17. Atakowanie loba
18. Obrona lobem F
19. Obrona lobem B
20. Kontratop-spin F
21. Kontratop-spin B
22. Odbiór podań *

F - forhend B - bekhend

* - uczyliśmy po każdym elemencie opanowanym przez ucznia, po opanowaniu

techniki podstawowej doskonalimy odbiór podań poznanymi uderzeniami.

Przedstawioną kolejność można utożsamić z porządkiem wprowadzania elementów do nauki. Proponuję jednak potraktować ją jako propozycję, a nie nakaz bezwzględny. Nie mniej jednak liczę, że przyjmiesz kilka wskazówek. Jak już zaznaczałem jestem zwolennikiem uczenia uderzeń atakujących (forhendowych) w pierwszej kolejności. Poświęcam im więcej czasu niż uderzeniom obronnym. Doskonając, któreś z uderzeń forhendowych warto w tej samej jednostce lekcyjnej wprowadzić naukę lub doskonalenie uderzenia z bekhendu. Spowoduje to rozłożenie obciążenia na większą ilość mięśni (co jest pozytywne pod kątem ekonomii wysiłku). Każę to również pamiętać o adekwatnym do uderzenia ustawieniu (pracy nóg). Przydatne jest (szczególnie po opanowaniu podstawowych uderzeń) prowadzenie w danych zajęciach nauki (doskonalenia), któregoś z uderzeń atakujących oraz obrony przeciwko niemu. Nie muszę Cię czytelniku przekonywać jak potrzebne jest (dla ucznia, ale i dla nauczyciela) **prowadzenie sprawdzianów**.

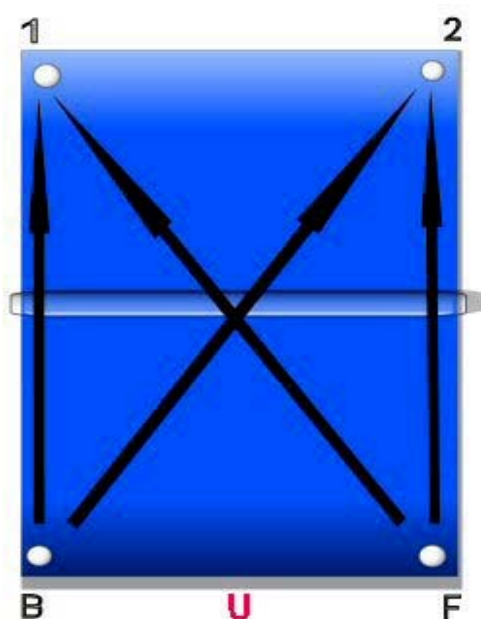
Praktycznie przy każdym nauczanym elemencie powinny wystąpić sprawdziany kontrolujące opanowanie nauczonych treści. Sugeruję zwrócić uwagę na:

- poprawną technikę wykonania (zamach, uderzenie, zakończenie ruchu)
- dokładność zagrania (po przekątnej stołu, po prostej)
- regularność zagrania (5 x po przekątnej stołu, 5 x po prostej)
- ustawienie.

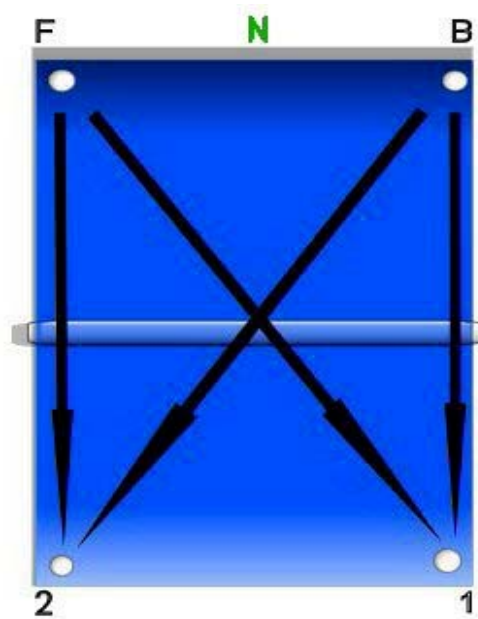
Systematyka ćwiczeń

Proponuję przeanalizować przedstawione poniżej ćwiczenia. Jeżeli znajdą Twoje uznanie to wprowadź je do swego warsztatu, jeżeli nie znajdą to znaczy, że masz lepsze.

Aby uniknąć nieporozumień ustalmy po jakich liniach ćwiczy U (uczeń), po jakich nagrywa N (nauczyciel). Popatrzmy na rysunki poniżej z tzw. geometrią stołu.



U (uczeń) ćwiczy po:
 przekątnej forhendowej - F1
 prostej forhendowej - F2
 przekątnej bekhendowej - B2
 prostej bekhendowej - B1



N (nauczyciel) nagrywa po:
 przekątnej forhendowej - F1
 prostej forhendowej - F2
 przekątnej bekhendowej - B2
 prostej bekhendowej - B1

1.Uderzenie atakujące F

- 1.1 nauczyciel (N) nagrywa piłeczkę **bez rotacji** po przekątnej forhendowej pojedynczo w wolnym tempie, uczeń (U) odgrywa po tej samej przekątnej.
- 1.2. j.w. w szybszym tempie.
- 1.3. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 1.4. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po przekątnej forhendowej U odgrywa po przekątnej.
- 1.5. j.w. w szybszym tempie.
- 1.6. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 1.7. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa po prostej.
- 1.8. j.w. w szybszym tempie.
- 1.9. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 1.10. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po przekątnej forhendowej, U odgrywa po prostej.
- 1.11. j.w. w szybszym tempie.
- 1.12. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 1.13. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej.
- 1.14. j.w. w szybszym tempie..
- 1.15. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 1.16. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po prostej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej.
- 1.17. j.w. w szybszym tempie.

- 1.18. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 1.19. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po prostej forhendowej.
- 1.20. j.w. szybszym tempie.
- 1.21. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 1.22. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po prostej bekhendowej, U odgrywa po prostej forhendowej.
- 1.23. j.w. szybszym tempie.
- 1.24. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 1.25. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa raz po przekątnej forhendowej, raz po prostej forhendowej.
- 1.25.1 Ćwiczenie pracy nóg : a) N nagrywa piłkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej, następną piłkę N, nagrywa na środek, U (krok dostawny) odgrywa na forhend nagrywającego
- b) N nagrywa piłkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na bekhend nagrywającego,
- c) N nagrywa piłkę bez rotacji po przekątnej forhendowej U odgrywa po prostej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na bekhend nagrywającego,
- d) N nagrywa piłkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa po prostej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na forhend nagrywającego,
- e) N nagrywa piłkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek U odgrywa na forhend nagrywającego,
- f) N nagrywa piłkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na bekhend nagrywającego,
- g) N nagrywa piłkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po prostej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na bekhend rozgrywającego,
- h) N nagrywa piłkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po prostej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na forhend nagrywającego,
- 1.26.** N nagrywa piłeczkę z **rotacją dolną** po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.
- 1.27.-1.49 wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F z piłek nagrywanych bez rotacji (ćwiczenia 1.1.- 1.25.).
- 1.49.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.
- 1.50.** N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji raz z rotacją dolną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.
- 1.51.-1.74. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia ataku-

jącego F z piłek bez rotacji.

1.74.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

1.75. N nagrywa piłeczkę z **rotacją górną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.

1.76.-1.100. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F z piłek bez rotacji.

1.100.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

1.101. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną, raz z rotacją górną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.

1.102.-1.127. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F z piłek bez rotacji.

1.127.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

2. Podanie proste F

2.1. U wykonuje podanie proste (bez rotacji) F po przekątnej forhendowej.

2.2. U wykonuje podanie proste F po przekątnej forhendowej w określone miejsce.

2.3. U wykonuje podanie proste F po prostej forhendowej.

2.4. U wykonuje podanie proste F po prostej forhendowej w określone miejsce.

2.5. U wykonuje ww. podania z wyższym podrzuceniem piłeczki.

3. Uderzenie atakujące B

3.1. N nagrywa piłeczkę **bez rotacji** po przekątnej bekhendowej pojedynczo w wolnym tempie, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

3.2. j.w. w szybszym tempie.

3.3. U odgrywa w zaznaczone pole.

3.4. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

3.5. j.w. w szybszym tempie.

3.6. U odgrywa w zaznaczone pole.

3.7. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej.

3.8. j.w. w szybszym tempie.

3.9. U odgrywa w zaznaczone pole.

3.10. N nagrywa piłeczkę jak przy podaniu prostym po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej.

3.11. j.w. w szybszym tempie.

3.12. U odgrywa w zaznaczone pole.

3.13. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

3.14. j.w. w szybszym tempie.

3.15. U odgrywa w zaznaczone pole.

- 3.16. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.
- 3.17. j.w. w szybszym tempie.
- 3.18. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 3.19. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej.
- 3.20. j.w. w szybszym tempie.
- 3.21. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 3.22. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej.
- 3.23. j.w. w szybszym tempie.
- 3.24. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 3.25. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po przekątnej bekhendowej, U odgrywa raz po przekątnej bekhendowej raz po prostej bekhendowej.
- 3.25.1 Ćwiczenia pracy nóg a) N nagrywa po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, a U odgrywa (uwaga) forhendem! na bekhend nagrywającego,
- b) N nagrywa po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, a U odgrywa (forhendem) na forhend nagrywającego,
- c) N nagrywa po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa (forhendem) na forhend nagrywającego,
- d) N nagrywa po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa (forhendem) na bekhend nagrywającego,
- e) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa forhendem na bekhend nagrywającego,
- f) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa (forhendem) na forhend nagrywającego,
- g) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego,
- h) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa (forhendem) na bekhend nagrywającego.
- 3.26.** N nagrywa piłeczkę **z rotacją dolną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.
- 3.27.-3.49. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B z piłek nagrywanych bez rotacji (ćwiczenia 3.1.-3.25.).
- 3.49.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 3.25.1.

3.50. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

3.51-3.74. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B z piłek nagrywanych bez rotacji.

3.74.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 3.25.1.

3.75. N nagrywa piłeczkę **z rotacją górną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

3.76-3.100. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B z piłek nagrywanych bez rotacji..

3.100.1 Ćwiczenie pracy nóg wg schematu 3.25.1.

3.101. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną, raz z rotacją górną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

3.102.-3.127. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B z piłek nagrywanych bez rotacji.

3.127.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 3.25.1.

4. Podanie proste B

4.1. U wykonuje podanie proste (bez rotacji) B po przekątnej bekhendowej..

4.2. U wykonuje podanie proste B po przekątnej w określone miejsce..

4.3. U wykonuje podanie proste B po prostej bekhendowej.

4.4. U wykonuje podanie proste B po prostej bekhendowej w określone miejsce.

4.5. U wykonuje ww. podania z wyższym podrzuceniem piłeczki.

5. Uderzenie obronne F

5.1. N nagrywa piłeczkę **bez rotacji** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej

5.2. j.w. w szybszym tempie.

5.3. U odgrywa w zaznaczone pole.

5.4. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po przekątnej forhendowej U odgrywa po przekątnej.

5.5. j.w. w szybszym tempie.

5.6. U odgrywa w zaznaczone pole.

5.7. -5.25 wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.

5.25.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

5.26. N nagrywa piłeczkę **z rotacją dolną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.

5.27-5.49. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.

5.49.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

5.50. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji raz z rotacją dolną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej..

5.51-5.74 wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.

5.74.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

5.75. N nagrywa piłeczkę **z rotacją górną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej..

5.76-5.100. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.

5.100.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

5.101. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną, raz z rotacją górną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.

5.102-5.127. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.

5.127.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

6. Podanie obronne F

6.1 U wykonuje podanie obronne F (rotacja dolna) po przekątnej forhendowej..

6.2. U wykonuje podanie obronne F po przekątnej forhendowej w określone miejsce.

6.3 U wykonuje podanie obronne F po prostej forhendowej.

6.4. U wykonuje podanie obronne F po prostej forhendowej w określone miejsce.

6.5. U wykonuje ww. podania z wyższym podrzuceniem piłeczki.

7. Uderzenie obronne B

7.1. N nagrywa piłeczkę **bez rotacji** po przekątnej bekhendowej pojedynczo w wolnym tempie, U odgrywa po tej samej przekątnej.

7.2. j.w. w szybszym tempie.

7.3. U odgrywa w zaznaczone pole..

7.4.-7.25. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.25.1 Ćwiczenia pracy nóg a) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa bekhendem na bekhend nagrywającego,

b) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa **forhendem** na bekhend nagrywającego,

c) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa na forhend nagrywającego,

d) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego,

- e) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa na forhend nagrywającego,
 - f) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek, U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego,
 - g) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa na bekhend nagrywającego,
 - h) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek, U odgrywa forhendem na bekhend nagrywającego,
 - i) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa na forhend nagrywającego,
 - j) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego,
 - k) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek, U odgrywa na bekhend nagrywającego,
 - l) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek, U odgrywa forhendem na bekhend nagrywającego,
- 7.26.** N nagrywa piłeczkę z **rotacją dolną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po tej samej przekątnej.

7.27-7.49. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.49.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 7.25.1.

7.50. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji raz z rotacją dolną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po tej samej przekątnej.

7.51-7.74. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.74.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 7.25.1.

7.75. N nagrywa piłeczkę z **rotacją górną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

7.76.-7.100. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.100.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 7.25.1.

7.101. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną, raz z rotacją górną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

7.102.-7.127. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.127.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 7.25.1.

8. Podanie obronne B

8.1. U wykonuje podanie obronne po przekątnej bekhendowej.

8.2. U wykonuje podanie obronne po przekątnej bekhendowej w określone miejsce.

8.3. U wykonuje podanie obronne po prostej bekhendowej.

8.4. U wykonuje podanie obronne po prostej bekhendowej w określone miejsce.

8.5. U wykonuje ww. podania z wyższym podrzuceniem piłeczki.

9. Podanie rotacyjne F

9.1. U wykonuje podania z **rotacją boczną** po przekątnej forhendowej z różną siłą i na różną odległość.

9.2. U wykonuje podania z rotacją boczną po przekątnej forhendowej w określone miejsce.

9.3. U wykonuje podania z rotacją boczną po prostej forhendowej z różną siłą i na różną odległość.

9.4. U wykonuje podania z rotacją boczną po prostej forhendowej w określone miejsce.

9.5. U wykonuje podania z rotacją boczną forhendem po przekątnej bekhendowej z różną siłą i na różną odległość.

9.6. U wykonuje podania z rotacją boczną forhendem po przekątnej bekhendowej w określone miejsce.

9.7. U wykonuje podania z rotacją boczną forhendem po prostej bekhendowej z różną siłą i na różną odległość.

9.8. U wykonuje podania z rotacją boczną forhendem po prostej bekhendowej w określone miejsce.

9.9. j.w. z wyższym podrzutem piłeczki.

9.10. U wykonuje podania z **rotacją boczno-górną** wg schematu 9.1-9.9.

9.11. U wykonuje podania z **rotacją boczno-dolną** wg schematu 9.1-9.9.

10. Podanie rotacyjne B

10.1. U wykonuje podania z **rotacją boczną** po przekątnej bekhendowej z różną siłą i na różną odległość.

10.2. U wykonuje podania z rotacją boczną po przekątnej bekhendowej w określone miejsce.

10.3. U wykonuje podania z rotacją boczną po prostej bekhendowej z różną siłą i na różną odległość.

10.4. U wykonuje podania z rotacją boczną po prostej bekhendowej w określone miejsce.

10.5. j.w. z wyższym podrzutem piłeczki.

10.6. U wykonuje podania z **rotacją boczno-górną** wg schematu 10.1.-10.5.

10.7. U wykonuje podania z **rotacją boczno-dolną** wg schematu 10.1.-10.5.

11. Top-spin F

11.1.-127.1 kolejność ćwiczeń zgodna z propozycją przedstawioną przy

nauczaniu uderzenia atakującego F (1.1.-127.1).

12. Top-spin B

12.1.-127.1 kolejność ćwiczeń zgodna z propozycją przedstawioną przy nauczaniu uderzenia atakującego B (3.1-127.1).

13. Blok F

13.1. N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej pojedynczo w wolnym tempie U blokuje po przekątnej forhendowej.

13.2. j.w. w szybszym tempie.

13.3. U blokuje w zaznaczone pole.

13.4. N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej pojedynczo w wolnym tempie, U blokuje po prostej.

13.5. j.w. w szybszym tempie.

13.6. U odgrywa w zaznaczone pole.

13.7. N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej pojedynczo w wolnym tempie, U blokuje po przekątnej.

13.8. j.w. w szybszym tempie.

13.9. U odgrywa w zaznaczone pole.

13.10. N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej, pojedynczo w wolnym tempie, U blokuje po prostej forhendowej.

13.11. j.w. w szybszym tempie.

13.12. U odgrywa w zaznaczone pole.

13.13. N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej U blokuje raz po przekątnej forhendowej, raz po prostej.

13.14. N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej U blokuje raz po przekątnej forhendowej, raz po prostej.

13.15. Ćwiczenia pracy nóg : a) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej U blokuje po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek stołu, U blokuje na forhend nagrywającego,

b) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej, U blokuje po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U blokuje na bekhend nagrywającego,

c) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej U blokuje po prostej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje na bekhend nagrywającego,

d) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej, U blokuje po prostej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje na forhend nagrywającego,

e) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej, U blokuje po przekątnej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek

U blokuje na bekhend nagrywającego,
f) N nagrywa uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej, U blokuje po przekątnej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje na forhend nagrywającego,
g) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej U blokuje po prostej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek U blokuje na bekhend nagrywającego,
h) N nagrywa uderzeniem atakującym bekhend po prostej bekhendowej, U blokuje po prostej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje na forhend nagrywającego,

14.Blok B

14.1 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej U blokuje po tej samej przekątnej
14.2 j.w. szybszym tempie.
14.3 U blokuje w zaznaczone pole.
14.4 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po prostej bekhendowej.
14.5 j.w. w szybszym tempie.
14.6 U blokuje w zaznaczone pole.
14.7 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej U blokuje po przekątnej bekhendowej.
14.8 j.w. w szybszym tempie.
14.9 U blokuje w zaznaczone pole.
14.10 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po prostej bekhendowej.
14.11. j.w. w szybszym tempie.
14.12. U blokuje w zaznaczone pole.
14.13 N nagrywa piłeczkę B po przekątnej bekhendowej, U blokuje raz po przekątnej, raz po prostej bekhendowej.
14.14 N nagrywa piłeczkę F po prostej forhendowej U blokuje raz po prostej raz po przekątnej bekhendowej .
14.15. Ćwiczenia pracy nóg : a) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek U blokuje **uwaga, uwaga forhendem !** na forhend nagrywającego,
b) N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na bekhend nagrywającego,
c) N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na forhend nagrywającego,

- d) N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na bekhend nagrywającego,
- e) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej U blokuje po prostej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek U blokuje **forhendem** na bekhend nagrywającego,
- f) N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po prostej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na forhend przeciwnika,
- g) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na bekhend nagrywającego,
- h) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej , następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na forhend nagrywającego,
- i) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na bekhend nagrywającego,
- j) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na forhend nagrywającego,
- k) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej, U blokuje po prostej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na bekhend nagrywającego,
- l) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po prostej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na forhend nagrywającego,
- m) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po prostej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na bekhend nagrywającego,
- n) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po prostej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na forhend nagrywającego,
- (zwracam uwagę, że mimo ćwiczeń związanych z tematem „ Blok bekhend” ze środka stołu ćwiczymy również forhendem)

15. Półwolej F

15.1.-15.15. kolejność ćwiczeń zgodna z propozycją podaną przy nauczaniu tematu 13. Blok F.

16. Półwolej B

16.1.-16.15. kolejność ćwiczeń zgodna z propozycją podaną przy nauczaniu tematu 14. Blok B.

17. Atakowanie loba

17.1. N nagrywa półloba po przekątnej forhendowej, U uderza **forhendem** w dowolne miejsce.

17.2. j.w. po przekątnej forhendowej.

17.3. j.w. po prostej forhendowej.

17.4. N nagrywa półloba po prostej bekhendowej, U uderza forhendem w dowolne miejsce.

17.5. j.w. po przekątnej forhendowej.

17.6. j.w. po prostej forhendowej.

17.7. N nagrywa półloba na środek stołu, U uderza forhendem w dowolne miejsce.

17.8. j.w. na forhend nagrywającego.

17.9. j.w. na bekhend nagrywającego.

17.10. N nagrywa półloba po przekątnej bekhendowej U uderza **forhendem** w dowolne miejsce.

17.11. j.w. na bekhend nagrywającego.

17.12. j.w. na forhend nagrywającego.

17.13. N nagrywa półloba po prostej forhendowej, U uderza forhendem w dowolne miejsce.

17.14. j.w. na bekhend nagrywającego.

17.15. j.w. na forhend nagrywającego.

17.16. Ćwiczenie pracy nóg: N nagrywa półloba F po przekątnej forhendowej, na środek, po prostej forhendowej, U uderza forhendem:

a) w dowolne miejsce,

b) na forhend nagrywającego,

c) na bekhend rozgrywającego,

17.17. N nagrywa półloba B po prostej bekhendowej, na środek, po przekątnej bekhendowej, U uderza forhendem:

a) w dowolne miejsce,

b) na forhend nagrywającego,

c) na bekhend nagrywającego,

17.18.. N nagrywa loba zgodnie z kolejnością 17.1-17.17., U uderza forhendem.

18. Obrona lobem F

18.1. N nagrywa uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej, U odgrywa półlobem F:

18.2 w dowolne miejsce.

- 18.3 po przekątnej forhendowej.
- 18.4 po prostej forhendowej.
- 18.6. N nagrywa uderzeniem atakującym F na środek stołu, U odgrywa półlobem F:
- 18.7 w dowolne miejsce.
- 18.8. na forhend nagrywającego.
- 18.9. na bekhend nagrywającego.
- 18.10. Ćwiczenie pracy nóg: N nagrywa uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej, następnie na środek, U odgrywa półlobem F
 - a) w dowolne miejsce,
 - b) na forhend nagrywającego,
 - c) na bekhend nagrywającego,
- 18.11. Kolejność ćwiczeń j.w. U odgrywa loba F.

19. Obrona lobem B

- 19.1. N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U odgrywa półlobem B:
 - 19.2. w dowolne miejsce.
 - 19.3. na bekhend nagrywającego.
 - 19.4. na forhend nagrywającego.
 - 19.5. Kolejność ćwiczeń j.w. U odgrywa loba B.
- Dla wyjątkowo dokładnych:
- 19.6. N nagrywa uderzeniem atakującym F z rogu bekhendowego na bekhend ćwiczącego, U odgrywa półlobem B
 - 19.7. w dowolne miejsce.
 - 19.8. na bekhend nagrywającego.
 - 19.9. na forhend nagrywającego.
 - 19.10. Kolejność j.w. U odgrywa loba B.

20. Kontratop-spin F

- 20.1. N nagrywa piłeczkę top-spinem F po przekątnej forhendowej, U odgrywa top-spinem F po przekątnej forhendowej.
- 20.2. N nagrywa piłeczkę top-spinem F po przekątnej forhendowej, U odgrywa top-spinem F po prostej.
- 20.3. N nagrywa piłeczkę top-spinem F po przekątnej forhendowej, U odgrywa top-spinem F raz po przekątnej, raz po prostej.
- 20.4. N nagrywa piłeczkę top-spinem B po prostej bekhendowej, U odgrywa top-spinem F po przekątnej forhendowej.
- 20.5. N nagrywa piłeczkę top-spinem B po prostej bekhendowej, U odgrywa top-spinem F po prostej forhendowej.
- 20.6. N nagrywa piłeczkę top-spinem B po prostej bekhendowej, U odgrywa

top-spinem F raz po przekątnej, raz po prostej.

20.7. Ćwiczenie pracy nóg : N nagrywa piłeczkę uderzeniem top-spin F po przekątnej forhendowej, następnie na środek, U odgrywa top-spinem F na:

- a) forhend nagrywającego,
- b) bekhend nagrywającego.

N nagrywa piłeczkę uderzeniem top-spin B po prostej bekhendowej, następnie na środek, U odgrywa top-spinem F na:

- a) forhend nagrywającego,
- b) bekhend nagrywającego.

21. Kontratop-spin B

21.1. N nagrywa piłeczkę uderzeniem top-spin B po przekątnej bekhendowej, U odgrywa top-spinem B po przekątnej.

21.2. N nagrywa piłeczkę top-spinem B po przekątnej bekhendowej, U odgrywa top-spinem B po prostej.

21.3. N nagrywa piłeczkę top-spinem B po przekątnej bekhendowej, U odgrywa top-spinem B raz po przekątnej raz po prostej.

21.4. N nagrywa piłeczkę uderzeniem top-spin F po prostej, U odgrywa top-spinem B po przekątnej.

21.5. N nagrywa piłeczkę uderzeniem top-spin F po prostej, U odgrywa top-spinem B po prostej.

21.6. N nagrywa piłeczkę uderzeniem top-spin F po prostej, U odgrywa top-spinem bekhend raz po przekątnej, raz po prostej.

21.7. Ćwiczenie pracy nóg : N nagrywa uderzeniem top-spin B po przekątnej bekhendowej, U odgrywa na bekhend nagrywającego, następnie N nagrywa na środek, U odgrywa **forhendem** na bekhend nagrywającego.

N nagrywa uderzeniem top-spin B po przekątnej, U odgrywa na forhend nagrywającego, następnie N nagrywa na środek, U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego.

N nagrywa uderzeniem top-spin F po prostej, U odgrywa po prostej, następnie N

nagrywa na środek, U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego.

N nagrywa uderzeniem top-spin F po prostej, U odgrywa po przekątnej, następnie N nagrywa na środek, U odgrywa forhendem na bekhend nagrywającego.

N nagrywa uderzeniem top-spin B po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej, następnie N nagrywa na środek U odgrywa bekhendem:

- a) na forhend nagrywającego,
- b) na bekhend nagrywającego.

N nagrywa uderzeniem top-spin F po prostej, U odgrywa po prostej, następnie N nagrywa na środek, U odgrywa bekhendem:

- a) na forhend nagrywającego,
- b) na bekhend nagrywającego.

22. Odbiór podań

22.1. Nauka odbioru podań powinna być prowadzona na bieżąco po opanowaniu przez ucznia każdego elementu technicznego wg schematu:

- a) N podaje forhendem po przekątnej piłki bez rotacji, z rotacją górną, z rotacją dolną, z rotacją boczną, z rotacją boczno-górną, boczno-dolną, U odbiera forhendem,
- b) N podaje bekhendem po prostej j.w., U odbiera forhendem,
- c) N podaje na środek stołu, U odbiera forhendem,
- d) N podaje bekhendem po przekątnej, U odbiera bekhendem,
- e) N podaje forhendem po prostej, U odbiera bekhendem,
- f) N podaje forhendem z rogu bekhendowego, U odbiera forhendem piłki

podane na forhend, forhendem piłki podane na środek, bekhendem piłki podane na bekhend.

V Sprzęt

Istotnym problemem dla uczącego się tenisa stołowego (jak również dla nauczyciela) jest dobór właściwego sprzętu do ćwiczeń. Dla początkujących bardzo istotną sprawą jest waga sprzętu (chyba wiesz dlaczego?) Do ćwiczeń wstępnych przydatne będą zwykle rakiety najczęściej opisywane w katalogach jako „hobby”, „start”, „school”, „junior”, „invitacion”, z reguły o niskiej cenie. Rakiety te są lekkie i takie muszą być, w żadnym więc przypadku nie mogą to być różne „wynalazki”.

Po rozpoczęciu nauczania techniki używane **okładziny i deska** powinny być dobrane tak aby **pomagały** ćwiczącym. Deski opisywane są w katalogach pod kątem parametru szybkości (speed) i kontroli (control). Spotyka się również oznaczenia wskazujące do czego deska jest przydatna w szczególności: obronna (def.), wszechstronna minus (allround-), wszechstronna (allround), wszechstronna plus (allround +), atakująca minus (off-), atakująca (off), atakująca plus (off. +). Nie muszą chyba tłumaczyć, która deska do czego służy. Spotyka się jeszcze oznaczenia dotyczące ilości warstw, rozkładu drgań oraz sposobu ustawienia środka ciężkości. Te ostatnie informacje nie są (chwilowo) najistotniejsze. Deskę naszym uczniom należy wybrać z grup allround lub allround minus (przeciętna szybkość, b. dobra kontrola). Rączka, inaczej uchwyt rakiety w zasadzie do wyboru, ale sugeruję FL. Renomowane firmy produkują specjalne wersje XXS z mniejszą „dziecięcą” rączką. Jeżeli nadal zastanawiasz się, którą wybrać - to wybierz lżejszą.

Okładziny opisywane są w zasadzie trzema parametrami:

szybkość (speed), przyczepność (spin), kontrola (control). Uwaga, czasem podawane są tylko szybkość i przyczepność, wtedy trzeba, w pewnym uproszczeniu, przyjąć, że im te parametry są mniejsze tym okładzina ma lepszą kontrolę. Istotna jest również grubość okładzin; cieńsza ma generalnie lepszą kontrolę, grubsza słabszą.

Wykorzystane powinny być okładziny gładkie (wszechstronne lub atakujące) o grubości 1.0-1.2 mające przeciętną szybkość, dobrą przyczepność i dobrą kontrolę.

Nie jest właściwe, a wręcz błędne, przekazywanie początkującym częściowo zużytych okładzin po innych zawodnikach; najczęściej nie trzymają parametrów i są za ciężkie (oczywiście okładziny nie zawodnicy).

Nie wskazuję konkretnego sprzętu (żeby nie być posądzonym o reklamę), ale wybór powinien być dokonany po wzięciu pod uwagę wyrobów firm (w kolejności alfabetycznej): Andro, Butterfly, Donic, Stiga, Tibhar (tak się szczęśliwie składa, że firmy te mają przedstawicielstwa w Polsce).

Sprzęt powinien oczywiście zmieniać się wraz z umiejętnościami uczniów; jest to cała dziedzina wiedzy do której będziemy jeszcze wracać.

Mając w pamięci etapy szkolenia (patrz str. 2) można pokusić się o adekwatny do nich kierunkowy dobór sprzętu.

wiek	grubość okładziny	rodzaj deski
7-9	1.0 –1.2	Allround minus
10-12	1.2 –1.5	Allround
13-15	1.5 –1.9	Allround + (Off -)
16-18	1.9 –2.1 (max)	Offensiv
19-	2.1 – max	Offensiv

Jestem zwolennikiem, aby do 12 roku życia okładziny na stronie bekhendowej i forhendowej były takie same (rodzaj, grubość). Później mogą być wykorzystane różne pomysły. Do tej problematyki będę wracał w kolejnym opracowaniu.

Jest jeszcze niewielki problem związany z wysokością stołu, czy uczyć na stole o mniejszej wysokości (spotykane stoły o regulowanej wysokości), czy na klasycznym ?.

Moje doświadczenia związane są ze stołem o normalnej wysokości, ale spotkałem się z trenerami wykorzystującymi niższe stoły z powodzeniem. Według mnie decydująca jest jakość pracy, a wysokość stołu ma mniejsze znaczenie.

Chciałbym, również odnieść się do używania trenażera (popularnie nazywanego robotem) – otóż jestem za, ale dopiero wtedy gdy doskonalimy konkretne uderzenie. Na etapie nauczania praca z robotem nie jest potrzebna.

VI Uwagi końcowe

Przedstawiłem, jak mniemam, wiadomości i informacje, które pomogą Ci spojrzeć na szkolenie w tenisie stołowym w etapie wszechstronnym „nowym okiem”. Zaproponowałem tematykę, zestawy ćwiczeń, zasugerowałem określoną kolejność poczynań, wspomniałem o sprzęcie. Nic nie zwalnia Cię jednak z własnych pomysłów i rozwiązań.

Chciałbym delikatnie zauważyć, że cały materiał wszechstronny, ćwiczenia wstępne można wykonywać z całą grupą, natomiast ćwiczenia techniczne wymagają **zajęć indywidualnych** - jak z pewnością zauważyłeś przy tych ćwiczeniach występuje N- nauczyciel (nagrywający) i U- uczeń (ćwiczący). Według mnie jest to najlepsza forma szkolenia- precyzyjnie nagrywana piłeczka (bardzo ważne), poprawianie ruchów na bieżąco powinno przynieść oczekiwane efekty. Nie ma problemu jeżeli nauczyciel szkoli kilku uczniów, ale jeśli jest ich więcej np. klasa w szkole, co wtedy? Proponuję spróbować pracy w formie stacji ćwiczebnych lub w podgrupach np. jedna wykonuje ćwiczenia wszechstronne, druga doskonali ćwiczenia wstępne z trzecią (2-3 osoby) pracujemy nad techniką. Wiem, oczywiście, że mogą być kłopoty organizacyjne, ale nikt nie mówił, że będzie łatwo.

Kolejną sprawą wymagającą przemyśleń jest **objętość** zajęć. Jak zapewne pamiętasz akcentowałem, że plan musi być sporządzony przez Ciebie, przy uwzględnieniu możliwości i warunków. Jeżeli możesz spróbuj zaplanować szkolenie 4-5 razy w tygodniu po 1.5 godziny. Dłuższe zajęcia mogą być zbyt nużące, przy krótszych możesz notować zbyt małe postępy grupy. W klasie 1 i 2 korzystać powinieneś z pojedynczych ćwiczeń o objętości małej (krótki czas wysiłku) i średniej z przewagą objętości małych. W klasie 3 przewagę mają ćwiczenia o objętości średniej, wykorzystywane są również ćwiczenia o objętości dużej. Biorąc pod uwagę kształtowanie wytrzymałości małą objętość będą miały ćwiczenia trwające 2-5 min., średnią 5-10 min, dużą powyżej 10-15 min.

Istotną rolę odgrywa **intensywność** ćwiczeń (wspomniałem o tym przy ćwiczeniach wszechstronnych). Musisz zwrócić uwagę aby Twoje szkolenie prowadzone było w różnorodnym tempie, co upraszczając powinno dać pożądaną zróżnicowaną intensywność. W klasie 1 przeważać powinny ćwiczenia o intensywności małej i średniej, w klasie 2 wykorzystuj ćwiczenia o intensywności średniej, w klasie 3 można wykorzystywać wszystkie zakresy intensywności również submaksymalny i maksymalny. W zasadzie powinniśmy porozmawiać o przedziałach tętna dotyczących wspomnianych intensywności, jednak w tej kategorii wiekowej pomiary mogą być mało informacyjne. Nie mniej od czasu do czasu sprawdź jakie tętno ma ćwicząca dziewczyna i chłopak. Przedział tętna, który świadczy, że oddziałujemy na organizm, w pewnym przybliżeniu, wynosić powinien, jak już wcześniej wspominałem, od ok.120 do ok.200 uderzeń serca na minutę.

Wskazówką dającą możliwość oceny zastosowanych **obciążeń** (jak pamiętasz jest to pewna wypadkowa objętości i intensywności) jest obserwacja wybranych objawów zmęczenia uczniów w czasie ćwiczeń.

Obciążenia małe: a. wydzielanie potu - lekkie lub średnie
b. oddech - przyspieszony, ale równy
c. dokładność ruchu - normalna, ruch swobodny

Obciążenia średnie: a. wydzielanie potu - silne powyżej pasa
b. oddech - bardzo szybki
c. dokładność ruchu - obniżona, występowanie błędów

Twoje pieczołowicie zaplanowane zajęcia będą oczywiście miały kilka części (rozgrzewkę, część techniczną, część wszechstronną). Namawiam do przeprowadzania części technicznej p r z e d wszechstronną – łatwiej uczyć techniki dziecko, które nie odczuwa jeszcze zmęczenia.

Proponuję przyjąć następujące proporcje pracy szkoleniowej: ok.60% czasu na technikę, ok.40% czasu na ćwiczenia wszechstronne. Oczywiście pewna tolerancja przy planowaniu proporcji jest możliwa, przestrzegam jednak przed ograniczaniem ćwiczeń wszechstronnych na rzecz techniki. Postępy w technice są ważne, ale nie mniej ważny jest rozwój organizmu (patrz cele etapowe). Generalnie bardzo dobrze będzie jak przypomnisz sobie metody, formy pracy z dziećmi, bo przecież jak pamiętasz uczysz swoich wychowanków, a nie trenujesz. Nie trenujesz, bo nie przygotowujesz formy sportowej podopiecznych na konkretne zawody. Skoro, więc uczysz, to sugeruję przejrzenie programu wychowania fizycznego, zatwierdzonego przez Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu pt. „**Ćwiczę, bo lubię**” autor **Marek Rzemek** (nie ma jak autoreklama) dotyczącego I etapu edukacyjnego, klasy I-III szkoły podstawowej. Pozycję tę zamówić można w Polskim Związku Tenisa Stołowego (pzts@tenis-stolowy.pl)

Napisałem wcześniej, że każdy szkoleniowiec (twórczy) powinien mieć swój plan pracy. Jako trener przedstawię swój rozkład materiału (podstawa przy układaniu planu)-skorzystasz to dobrze, podejdziesz analitycznie i zmienisz - tym lepiej.

Trzy lata pracy dzielę na sześć semestrów (szkolnych).

I semestr:

1. Ćwiczenia wstępne
2. Uderzenie atakujące F z piłek bez rotacji
3. Uderzenie atakujące B z piłek bez rotacji
4. Podanie proste F
5. Podanie proste B

II semestr

1. Uderzenie atakujące F z piłek o rotacji dolnej
2. Uderzenie atakujące B z piłek o rotacji dolnej

III Semestr

1. Uderzenie atakujące F z piłek o rotacji górnej

- 2.Uderzenie atakujące B z piłek o rotacji górnej
- 3.Uderzenie obronne F
- 4.Uderzenie obronne B
- 5.Podanie obronne F
- 6.Podanie obronne B
- 7.Podanie rotacyjne F
- 8.Podanie rotacyjne B

IV Semestr

- 1.Top-spin F z piłek bez rotacji
- 2.Top-spin B z piłek bez rotacji
- 3.Top-spin F z piłek o rotacji dolnej
- 4.Top-spin B z piłek o rotacji dolnej
- 5.Top-spin F z piłek o rotacji górnej
- 6.Top-spin B z piłek o rotacji górnej

V Semestr

- 1.Blok F
- 2.Blok B
- 3.Półwolej F
- 4.Półwolej B
- 5.Atakowanie lobem
- 6.Obrona lobem F
- 7.Obrona lobem B

VI Semestr

- 1.Kontra-top-spin F
- 2.Kontra-top-spin B
- 3.Odbiory podań

Naszym obowiązkiem jest również zaznajamianie uczniów z podstawowymi przepisami gry.

W następnej publikacji spróbuję przybliżyć kierunki pracy w etapie ukierunkowanym. Przedstawię moje sugestie dotyczące ćwiczeń wszechstronnych, pojawi się taktyka, ćwiczenia techniczno-taktyczne, starty. Poruszę problematykę sprzętową, zgrupowań sportowych, partnerów do zajęć. Tymczasem życzę cierpliwości (wyniki nie przychodzą od razu) i wytrwałości w naszej codziennej pracy szkoleniowej.

Autor: Marek Rzemek ur. 1952, absolwent: AWF Warszawa filia w Białej Podlaskiej, Uniwersytetu Jana Amosa Komenskigo w Bratysławie. Trener klasy M. w tenisie stołowym, nauczyciel w szkole sportowej, nauczyciel

akademicki UW, pracownik Działu Wyszukolenia PZTS.

Warszawa 2003