

Tenis stołowy- szkolenie w etapie specjalistycznym

Wprowadzenie

- I. Pierwszy rok szkolenia
Ćwiczenia wszechstronne, starty, ćwiczenia techniczne, ćwiczenia techniczno-taktyczne, uwagi sprzętowe, objętość pracy szkoleniowej
- II. Drugi i trzeci rok szkolenia
- III. Czwarty rok szkolenia
- IV. Elementy podsumowania

Szanowny czytelniku, jak pamiętasz, w poprzednim materiale „Tenis stołowy szkolenie w etapie ukierunkowanym” zająłem się ewolucją ćwiczeń wszechstronnych (ogólnorozwojowych) przybliżając je do potrzeb naszej dyscypliny, doskonaleniem techniki pod kątem techniki użytkowej, nauką taktyki, wprowadzeniem startów. Zaproponowałem rozwiązania sprzętowe oraz propozycje objętości zajęć. Zasugerowałem preferencje określonych metod, form i środków pracy. Starłem się podkreślić potrzebę indywidualizacji szkolenia nie tylko ze względu na treść, a również na stosowane obciążenia. Zaproponowałem potraktowanie części startów w 13 roku życia jako sprawdzianu wynikowego (finalny sezon gry w młodzikach). Wskazałem na pewne konsekwencje szkoleniowe takiej koncepcji. Jeżeli akceptowałeś kierunki szkolenia, zrealizowałeś podstawowe propozycje to możemy „przymierzyć” się **do etapu specjalistycznego**.

Proponuję realizować go w 15,16,17,18 roku życia.

Podstawowe cele etapu specjalistycznego:

podwyższanie poziomu cech bezpośrednio związanych z mistrzostwem w tenisie stołowym, doprowadzenie do satysfakcjonującego wyniku w imprezie głównej (np. Mistrzostwa Europy Kadetów i Juniorów).

Główne zadania:

rozwój specyficznych sprawności motorycznych, doskonalenie na bazie techniki użytkowej skutecznej techniki indywidualnej- zgodnej z preferowaną taktyką, udział w Mistrzostwach Europy Kadetów i Juniorów.

Generalnie, więc, praca szkoleniowa związana jest z przygotowaniem zawodnika do sukcesu w wybranych zawodach (15 i 18 rok życia). Pewne odstępstwa od tego kierunku spróbuję wskazać i wyjaśnić (16 i 17 rok życia).

Zwracam uwagę, że do tej pory szkoliliśmy pod hasłem nauka (etap wszechstronny), nauka i doskonalenie (w etapie ukierunkowanym), a proponowane starty służyły głównie szkoleniu.

Teraz w etapie specjalistycznym przyszedł czas na budowanie formy sportowej, przygotowanie zawodnika do zawodów, a więc szkolenie odbywa się pod hasłem **w y n i k s p o r t o w y**.

I Pierwszy rok szkolenia specjalistycznego

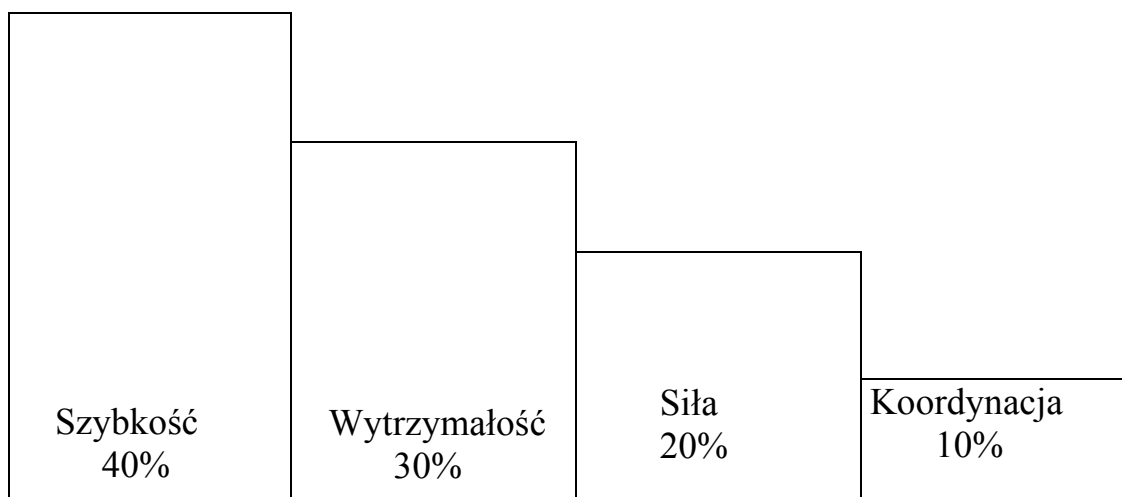
Rok ten uważam za niezwykle ważny w planie szkoleniowym. Jest on w mojej koncepcji sezonem poważnego sprawdzianu wynikowego. Piętnastoletni zawodnik grał będzie w kategorii kadet po raz ostatni. Najważniejszym startem powinna być Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży i (mam nadzieję) Mistrzostwa Europy Kadetów.

Imprezy te wpływają na prowadzenie szkolenia przez trenera klubowego (cel wysokie miejsce na OOM) oraz przez trenera kadry (wynik na MEK).

Myślę, że nie muszę przypominać o potrzebie i konieczności współpracy między tymi szkoleniowcami. Na wszelki wypadek jednak ... przypominam.

Praca nad cechami motorycznymi w etapie specjalistycznym powinna być coraz bardziej powiązana z techniką tenisa stołowego co spowodować ma rozwój pożądanych (dla naszej dyscypliny oczywiście) **sprawności specyficznych**.

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne



Dominuje szybkość i wytrzymałość co powinno prowadzić do słusznego wniosku, że przydatna będzie startującemu zawodnikowi **wytrzymałość szybkościowa**.

Praca nad szybkością powinna obejmować ćwiczenia wszechstronne, ukierunkowane i aktualnie najbardziej nas interesujące ćwiczenia specjalne.

Jeżeli interesuje nas szybkość (Sz) pojedynczego ruchu to środkiem szkoleniowym jest jeden z elementów technicznych np.:

Sz.1. uderzenie atakujące F po przekątnej (prostej)

Sz.2. uderzenie atakujące B po przekątnej (prostej)

Skuteczne jest wykorzystanie robota oraz treningu piłkowego.

Obowiązkowe są ćwiczenia szybkości ruchów powtarzanych. W związku z tym wykorzystujemy fragmenty regularne np.:

Sz.3. N (jak nauczyciel) wykorzystuje trening piłkowy i nagrywa pierwszą piłkę na F, U (jak uczeń) odgrywa uderzeniem atakującym F, N nagrywa drugą piłkę na B, U odgrywa uderzeniem atakującym B, N nagrywa trzecią piłkę na F, U odgrywa uderzeniem atakującym F.

Sz.4. N nagrywa pierwszą piłkę na środek stołu, U odgrywa uderzeniem atakującym F, N nagrywa drugą piłkę na B, U odgrywa uderzeniem atakującym B, N nagrywa trzecią piłkę na F, U odgrywa uderzeniem atakującym F.

Powyższe fragmenty nie precyzują czy uczeń gra uderzenie kończące czy top-spin. Szkoleniowiec powinien wziąć pod uwagę grę zawodnika i pod jego indywidualną technikę układać dany fragment

Szybkość reakcji poprawiają fragmenty nieregularne, które również powinny być dobierane pod konkretnego zawodnika.

Sz.5. N gra uderzenie atakujące po przekątnej bekhendowej, U odgrywa B po przekątnej, N powtarza uderzenie 2-3 razy i w dowolnym momencie gra na F U, U ma za zadanie odegrać agresywnie z F.

Sz.6. N gra top-spin F po prostej, U blokuje bekhendem, N w dowolnym momencie gra top-spin po przekątnej, U ma za zadanie odegrać agresywnie z F. Delikatnie chciałbym zwrócić uwagę na pewne prawidłowości. Otóż we wcześniejszych etapach N odgrywał pasywnie (aby dać szansę U na dojście do zagrania) i wtedy bardziej interesowała nas technika wykonania. Później N odgrywał aktywnie, obecnie kiedy chcemy skuteczności w zagraniach U- N gra ostro (przeciwnik w grze nie będzie przecież naszego zawodnika oszczędzał).

Warto zauważyć, że ćwiczenia Sz.1 oraz Sz.2 nie poprawiają pracy nóg, a patrząc na OTK-ach na zawodników (chętniej, co chyba nie dziwi, na zawodniczki) należy stwierdzić, że w „temacie pracy nóg” jest sporo do zrobienia. Dlatego generalnie namawiam, aby przy każdej okazji wprowadzać do zajęć odpowiednie środki. Sugeruję wykorzystywać trening piłkowy.

Przykładowo:

1. N nagrywa piłkę za siatkę, U odgrywa flipem, następną piłkę N gra na F, U odgrywa uderzeniem atakującym

2. N nagrywa piłkę uderzeniem atakującym na B, U odgrywa uderzeniem atakującym, następną piłkę N nagrywa na F, U odgrywa uderzeniem atakującym.

Świadomie nie precyzuję jakimi uderzeniami odgrywa uczeń

Indywidualizujemy zajęcia i każdy ćwiczący odpowiada najlepiej opanowanym „swoim” uderzeniem.

Przypomnę (choć z pewnością o tym pamiętasz) potrzebę wykorzystywania

środków treningowych związanych ze zwinnością i gibkością. Ćwiczenia te pomagają w rozwoju szybkości.

W pracy nad wytrzymałością (W) pamiętając o ćwiczeniach wszechstronnych i ukierunkowanych*) akcent przesuwamy się na środki specjalne.

Przykładowo:

W.1.N nagrywa piłkę na F, środek stołu, na B, U odgrywa F

W.2.N nagrywa piłkę po prostej, U gra top-spin F po prostej, N blokuje po przekątnej, U gra B po przekątnej

W.3.N nagrywa piłkę po przekątnej forhendowej, U gra top-spin F, N blokuje po prostej, U gra B po prostej

W.4.N gra top-spin F po przekątnej, U odgrywa kontratop-spin F po przekątnej

Do wykorzystania przydaje się metoda powtórzeniowa, czas trwania pojedynczego ćwiczenia 3 min. Odważniej można stosować metodę interwałową – trzeba bowiem zauważyć, że często najważniejsze gry odbywać się będą na zmęczeniu. Przypomnę, że interesuje nas tak wytrzymałość tlenowa, jak mieszana i beztlenowa. Mam nadzieję, że pamiętasz o mojej sugestii przeprowadzenia badań wydolnościowych wyznaczających próg tlenowy.

Pomoże on przygotować właściwe środki treningowe dla konkretnego zawodnika. Przydatne jest prowadzenie tych ćwiczeń z jednoczesnym notowaniem akcji udanych i nieudanych. Da to możliwość porównań, wyciągnięcia wniosków i ewentualnego wprowadzania korekt.

*Przypominając ćwiczenia wszechstronne i ukierunkowane (pisałem o nich w poprzednich materiałach) nie mam oczywiście na myśli tych samych ćwiczeń. Wierzę, że jako szkoleniowiec z klasą wspomniane ćwiczenia modyfikujesz i zmieniasz.

Przygotowanie siłowe w pierwszym roku pracy specjalistycznej prowadzone jest przy pomocy środków wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalnych.

Propozycje ćwiczeń specjalistycznych (Si – siła):

Si.1.N nagrywa piłkę na F, U odgrywa F po przekątnej następnie po prostej sprzętem o ciężarze 2x większym od ciężaru własnej rakiетки

Si.2.N nagrywa piłkę na B, U odgrywa B po przekątnej następnie po prostej sprzętem jak wyżej

Si.3.N nagrywa piłkę na F, U odgrywa F po przekątnej, następnie N nagrywa piłkę na B, U odgrywa B po prostej – U ćwiczy z obciążeniem 3-5 kg (zakładamy specjalny pas)

Si.4.N nagrywa piłkę na B, U odgrywa B po przekątnej, następnie N nagrywa na F, U odgrywa F po prostej – U ćwiczy z obciążeniem 1 kg umiejscowionym w okolicach stawu skokowego

Si.5.N ze środka stołu nagrywa piłkę na B, U odgrywa B na środek, następnie N gra na F, U odgrywa F na środek – U ćwiczy z obciążeniem 0,5 kg umiejscowionym w okolicach przedramienia

Warto wykorzystać jako ćwiczenie siły, grę (już bez obciążenia) na powiększonym stole. Dostawiamy z każdej strony stołu dodatkową „połówkę” i już.

Zauważyłeś, że proponuję fragmenty oparte o proste elementy. Uważam, bowiem, że przy zastosowaniu tego typu obciążeń trudniejsze ćwiczenia mogą powodować kontuzje.

Celowe jest wzmacnianie mięśni „odpowiedzialnych” za uderzenia, na których opiera grę nasz zawodnik – co jest delikatnym przypomnieniem o indywidualizacji ćwiczeń tak od strony objętości, intensywności jak treści).

Pomysł na ćwiczenia koordynacyjne powinien uwzględniać potrzebę rozwijania umiejętności odegrania piłki w nietypowej, często trudnej, sytuacyjnej akcji.

Pomocne mogą być: (K - koordynacja)

K.1.Gry podwójne ze słabszymi partnerami (przeciwko dobrej parze)

K.2.Gry mieszane

K.3.Gry (na części zajęć) diametralnie innym sprzętem niż osobisty

K.4.Gry (na części zajęć) uchwytem „piórkowym”

K.5.Gry chwytem europejskim (własnym), ale z możliwością gry tylko jedną (forhendową) stroną

W tym miejscu chciałbym podkreślić wartość gier podwójnych jako środka treningowego. Namawiam do częstszego ich stosowania przy realizacji różnych tematów techniczno-taktycznych.

Proporcje środków treningowych muszą być planowane oddzielnie dla każdego przewidzianego okresu szkoleniowego (przygotowawczy I, startowy I, przygotowawczy II, startowy II). Propozycje przedstawię w dalszej części. Przypomnę decyduje nadrzędny cel czyli uzyskanie najlepszego wyniku w wybranych imprezach.

Starty, w tym etapie, powinny być zróżnicowane pod względem siły gry przeciwników, rangi zawodów, przewidywanego celu. Planowaniem startów powinna rządzić potrzeba szkoleniowa, a nie hasło „są zawody to startujemy”. Musisz precyzyjnie ustalić celowość startu w danym momencie sezonu. Celowe są występy w rozgrywkach ligowych, Pucharze Polski. Wydaje mi się, że udział w II lidze może być optymalny (oczywiście jeżeli bliżej jest poziomem naszemu zawodnikowi do I ligi to tam powinien grać). Pożądany jest udział w OTK-ach juniorów, w międzynarodowych turniejach kadetów (w tym w Międzynarodowych Mistrzostwach Polski juniorów i kadetów).

Obowiązkowe imprezy to OTK-i kadetów oraz Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży (inaczej Mistrzostwa Polski kadetów).

Sugeruję potraktować i zaplanować część np. niektóre mecze ligowe OTK-i w starszej kategorii wiekowej jako środek szkolenia podnoszący możliwości i umiejętności zawodnika na wyższy poziom.

Właściwe jest zaplanowanie akcji startowych mających za cel skontrolowanie konkretnych umiejętności typu gra przeciwko obronie, gra przeciwko określonym okładzinom, gra przeciwko zawodnikom stosującym styl „piórkowy”.

Najważniejsze jednak (i to dla nich tworzy się całą gamę innych startów) są imprezy, na których liczy się wynik. Zaliczam do nich Ogólnopolską Olimpiadę Młodzieży oraz OTK-i kadetów. Udział w ME kadetów (oczywiście wynikowy) wymaga odrębnego potraktowania – do sprawy wrócę.

Ćwiczenia techniczne powinieneś widzieć pod kątem skuteczności, a więc jeżeli pracujesz nad elementami technicznymi to należy większą część tych ćwiczeń oceniać np. procentowo – ilość akcji udanych do wszystkich akcji. Dobieranie elementów powinno wynikać z analiz trenerskich dotyczących konkretnego zawodnika.

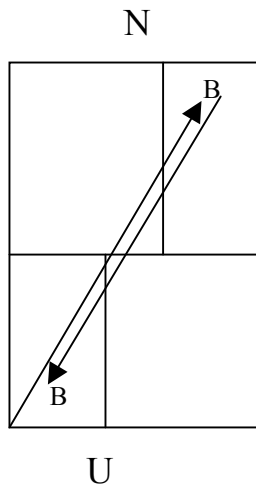
Wspomniane elementy powinny być doskonałe (trening piłkowy, z robotem, ze sparingpartnerem) na dużej szybkości, w ograniczone pole i pod hasłem „chcę wygrać tę piłkę”.

Można to, również, wykonać w formie gry (na punkty).

Przykładowo:

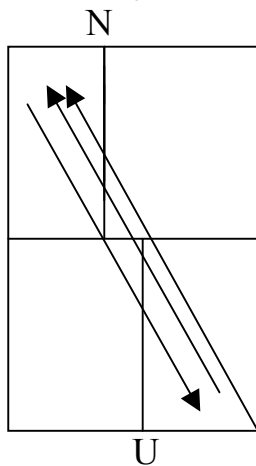
1. Gra bekhendem

U podaje B z rotacją górną, N odgrywa piłkę uderzeniem atakującym B, U kontruje i gra (tylko B) do zakończenia akcji. Zagrać wolno tylko w zaznaczone pole.



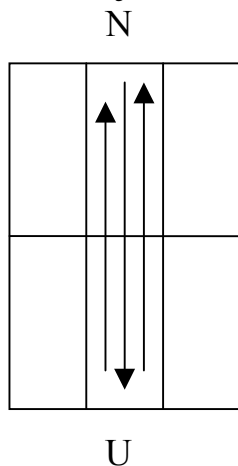
*

2. U podaje F z rotacją górną, N odgrywa F z rotacją górną, U gra top-spin F w określone miejsce do zakończenia akcji.



*

3. U podaje F z rotacją górną, N odgrywa z rotacją górną, U gra top-spin F w określone miejsce.



*

Przydatne w powyższych ćwiczeniach jest wprowadzanie trudnień np. U oprócz podania ma tylko 2 piłki na rozstrzygnięcie akcji inaczej traci punkt. Powoduje to pewien stres – co przybliży stosowany środek do gry właściwej odbywającej się przecież w dużym napięciu. Nie jest to sprawa marginalna ponieważ dość często mistrz rozgrzewki, gdy przychodzi do gry właściwej jest cieniem samego siebie.

Podobnie należy traktować fragmenty regularne. Ich użycie powinno być podyktowane potrzebami konkretnego zawodnika i często prowadzone w formie punktowej.

Przykładowo:

1. U gra z robotem nagrywającym raz na B, 2 razy na F (tempo gry zbliżone do turniejowego). Liczymy ilość akcji udanych np. w 33 piłkach.
2. N nagrywa piłkę o rotacji dolnej po prostej, U odgrywa top-spin F po prostej, N blokuje po przekątnej, U gra uderzenie atakujące B w określone miejsce (celowe jest ograniczenie pola trafienia). Zwracamy uwagę na skuteczność zagrań.

Wspomniane potrzeby (korzystanie z takich, a nie innych fragmentów) można rozumieć dwojako: chcemy poprawiać słaby element, albo „wyostrzać” najlepiej opanowany. W ten sposób układamy i realizujemy trening indywidualny. Musimy doprowadzić do sytuacji, w której uczeń – zawodnik wie jak zagrać i umie to wykonać (nie tylko na zajęciach).

Podobnie przy treningu **techniczno-taktycznym** koniecznością jest poprawa gry przeciwko zawodnikom, z którymi uczeń wypada najslabiej (bezwzględnie musi być wykonana analiza wynikowa połączona z obserwacjami). Często spotykane jest powiedzenie „ten zawodnik mi leży, ten nie”. Do trenera (choć zawodnik też musi być świadom) należy obowiązek rozłożenia takich twierdzeń na czynniki pierwsze i ułożenie specjalnych elementów, fragmentów regularnych i nieregularnych. Trening jest wtedy modelowany dla konkretnego zawodnika i musi doskonalić konkretną umiejętność (np. gra przeciwko nietypowej okładzinie)

W taki sam sposób należy podejść do planowania gier uproszczonych oraz kontrolnych. Oczywiście jest potrzeba doskonalenia umiejętności, ale przypomnę w ostatnim roku gry w kadetach najważniejsza jest skuteczność czyli wygrywanie piłek, czyli zwycięstwa.

Uważam za ważne, aby fragmenty nieregularne, gry uproszczone, gry kontrolne obejmowały w przeważającej części technikę użytkową zawodnika. Tylko mała część planu treningowego powinna dotyczyć uderzeń innych niż wiodące dla naszego zawodnika. Zgodne jest to z chęcią doprowadzenia gracza do wysokiej dyspozycji, do obniżania ilości pomyłek w grze. Na zdobywanie nowych umiejętności przyjdzie czas w mającym inne priorytety następnym sezonie.

Proporcje środków treningowych w szkoleniu technicznym i techniczno-taktycznym powinny być adekwatne (zgodnie z wcześniej przyjętą logiką) do celów konkretnego okresu szkoleniowego przewidzianego w finalnym sezonie gry w kadetach (przykładowe rozwiązania w dalszej części).

Sprzęt ma być „ustawiony” na cały sezon (nie czas na eksperymenty i próby). Sugeruję okładziny o grubości zbliżonej do 1,9 mm (2,0) i deskę z grupy All+ lub Off-.

Czas pracy treningowej powinien być oparty o 2 treningi dziennie* po około 120 minut każde zajęcia. Zasadniczo powinno to dotyczyć 5-ciu dni w tygodniu (zakładam, że 2 dni potrzebne są na starty).

Przed omawianym sezonem obowiązkowo planujemy 2, a jeżeli są możliwości to 3 zgrupowania wakacyjne.

I zgrupowanie oparte o ćwiczenia wszechstronne ok. 11-12 dni

II zgrupowanie oparte o ćwiczenia ukierunkowane i techniczne ok. 11-12 dni

III zgrupowanie oparte o ćwiczenia specjalistyczne i techniczno-taktyczne ok. 11-12 dni.

W czasie ferii zimowych obowiązkowe jest zgrupowanie ok. 11-12 dni łączące ćwiczenia ukierunkowane i techniczne.

Przed najważniejszym startem modyfikujemy zajęcia i prowadzimy

Bezpośrednie Przygotowanie Startowe – BPS (do sprawy wróć).

Przedstawiłem moje sugestie szkoleniowe dotyczące ostatniego sezonu gry w kadetach. Myślę, że byłoby celowe gdybym podał przykład pewnych rozwiązań w konkretnym cyklu rocznym. Zawsze, życzliwy czytelniku, będziesz mógł porównać moje pomysły ze swoim planem, podyskutować (marek.rzemek@pzts.pl) czy mieć inne zdanie.

* Zdarzą się oczywiście momenty w cyklu rocznym gdy planować będziemy 1 trening dziennie, zdarzą się również 3 zajęcia dziennie.

Proporcje środków treningowych w sezonie (15 rok życia)

	VII	VII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
O	60%	30%	10%	10%	10%	50%	30%	20%	10%	10%	10%	20%	10%
U	30%	30%	20%	20%	20%	30%	30%	30%	20%	20%	20%	30%	20%
S	10%	40%	70%	70%	70%	20%	40%	50%	70%	70%	70%	50%	70%
Śr.T.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
E	40%	20%	10%	10%	10%	30%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
FR	40%	30%	10%	10%	10%	20%	20%	20%	10%	10%	10%	20%	10%
FN	20%	30%	20%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	20%
GU	-	20%	30%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
GK	-	30%	30%	30%	30%	-	20%	20%	30%	30%	-	20%	40%

Legenda:

O – środki ogólne U – środki ukierunkowane S – specjalne

Śr.T. – środki techniczno-taktyczne E – elementy FR – fragmenty regularne FN – fragmenty nieregularne

GU – gry uproszczone GK – gry kontrolne

OTK – Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny YGP – Yasaka Grand Prix
MMW – Międzynarodowe Mistrzostwa Węgier MMA – Międzynarodowe
Mistrzostwa Austrii OOM – Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży MEK –
Mistrzostwa Europy Kadetów

kolor zielony – okres przygotowawczy kolor czerwony- okres startowy

kolor żółty – bezpośrednio przygotowanie startowe

Ostatni sezon kadecki (jak uzgodniliśmy wynikowy) należy rozpocząć trzema zgrupowaniami przedsezonowymi.

1) 15 - 26.07. zgrupowanie o charakterze wszechstronnym , w którym przeważają środki o charakterze ogólnym (namawiam do wykorzystywania urozmaiconego terenu) związane z wytrzymałością tlenową. Istotne jest także zaplanowanie i zrealizowanie ćwiczeń siłowych. W zajęciach technicznych wyraźną przewagę mają środki proste (można by rzec źródłowe) jak elementy, fragmenty regularne. Powinny być oparte o analizę gry naszego zawodnika. Nie ma potrzeby wprowadzania gier uproszczonych czy gier kontrolnych; doskonalić należy elementy i schematy gry dotyczące konkretnego zawodnika. Bazowe jest przemyślenie proporcji ćwiczeń wszechstronnych i techniczno-taktycznych. W omawianym zgrupowaniu moja propozycja to:

Środki wszechstronne	70%
Środki techniczno- taktyczne	30%

W treningach nie powinniśmy obawiać się zrealizowania dużych objętości z relatywnie małą intensywnością. Dzienna ilość zajęć waha się od 2 do 4. Trzeba pamiętać o indywidualizacji zajęć (nie tylko technicznych) opartych o badania medyczne i testy fizjologiczne.

*

2) 1- 12.08. zgrupowanie , w którym w większym stopniu wykorzystuje się (przy realizacji zajęć motorycznych) środki ukierunkowane i specjalistyczne . Rozwijanie wytrzymałości w większym stopniu opiera się o przemiany tlenowo-beztlenowe. Nadal prowadzimy ćwiczenia siłowe i wprowadzamy w większym zakresie ćwiczenia szybkościowe. W zajęciach techniczno-taktycznych utrudniamy trening ograniczając elementy techniczne a zwiększając ilość fragmentów nieregularnych i wprowadzając gry uproszczone. Zwracam uwagę, że nie gramy gier kontrolnych - jest jeszcze zbyt wcześnie.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	50%
Środki techniczno-taktyczne	50%

W tej części okresu przygotowawczego I dobrze jest zastosować mniejszą objętość zajęć wprowadzając zmienną (od małej do dużej) intensywność. Dzienna ilość zajęć podobna jak w poprzednim zgrupowaniu. Wybrane zajęcia mogą być krótsze, a intensywniejsze. Przypomnę delikatnie o kamerze video i materiałach do analizy.

*

3) 16-27.08. zgrupowanie, w którym praca nad motoryką ustępuje miejsca doskonaleniu technicznemu. W bardzo wyraźny sposób korzystamy ze środków specjalnych. Przeważają ćwiczenia szybkościowe, tak lokomocyjne jak, związane z czasami reakcji. Wzmacniamy ten kierunek korzystając ze środków gibkościowych, zwinnościowych, koordynacyjnych.

Prowadzimy oczywiście ćwiczenia wytrzymałościowe (we wszystkich zakresach tlenowym, mieszanym, beztlenowym) oraz siłowe - nie są one jednak priorytetowe.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

W zajęciach związanych z techniką i taktyką nadal ograniczamy elementy techniczne na korzyść fragmentów nieregularnych. Wprowadzamy (i to w wyraźny sposób) gry kontrolne (sezon się zbliża).

*

4) 1- 25. 09 – ostatnia część okresu przygotowawczego I jest już wyraźnie ukierunkowana na środki specjalistyczne. W zajęciach wszechstronnych przeważają nadal elementy szybkościowe, pozostałe cechy motoryczne podtrzymywane są w równym stopniu. Zajęcia są krótsze, ale intensywność zajęć zbliżona jest do intensywności obserwowanej w czasie meczu.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	20%
Środki techniczno-taktyczne	80%

Jak wyraźnie widać środki wszechstronne stanowią stosunkowo małą część zajęć. Bezdyskusyjną przewagę mają ćwiczenia techniczno-taktyczne, a w ramach tych ćwiczeń fragmenty nieregularne (przypomnę dla porządku, że nie jakieś fragmenty tylko ściśle związane z konkretnym zawodnikiem), gry uproszczone oraz gry kontrolne. Wszystko to systemowo przygotowuje do gier właściwych.

Jeżeli rozgrywki ligowe zaczną się wcześniej (np. w połowie września) to spotkania te mogą przejąć rolę gier kontrolnych – nie muszą być traktowane

czysto wynikowo. Startem wynikowym w tej fazie sezonu jest I OTK kadetów. W kalendarzu rozgrywek PZTS często ustawiany pod koniec września (dla trenerów kadry PZTS sprawdzian jak zawodnicy potencjalnie reprezentacyjni przygotowali się przez wakacje).

Okres startowy I planuję na październik, listopad do ok. połowy grudnia. W tej części sezonu nacisk szkoleniowy położony jest na skuteczność w grze. W związku z tym w zajęciach wszechstronnych przeważają środki specjalistyczne (z małą dawką środków ogólnych i ukierunkowanych). W miarę równo traktujemy poszczególne cechy motoryczne starając się akcentować szybkość.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	20%
Środki techniczno-taktyczne	80%

Proporcje powyższe wyraźnie obrazują podział pracy treningowej. Zwracam uwagę, że elementy i fragmenty regularne używane są w małym zakresie natomiast przeważająca większość to indywidualne fragmenty nieregularne, gry uproszczone i kontrolne. Oprócz starów ligowych, zaproszeniowych, itp. gdzie zawodnik zdobywa doświadczenie i podnosi poziom sportowy, na uwagę zasługuje start w II OTK kadetów (przeważnie w kalendarzu na początku grudnia). Na ten start, w tej części sezonu, staramy się przygotować optymalną dyspozycję naszego zawodnika.

Okres przygotowawczy II ma miejsce od połowy grudnia do połowy lutego. Część „święteczna” (przypadająca na drugą połowę grudnia) powinna być w części poświęcona na aktywny wypoczynek. Właściwe jest wprowadzenie zajęć na pływalni, zajęć w terenie, narciarstwa zjazdowego (a dla większego bezpieczeństwa narciarstwa śladowego). Kierunek pracy związany jest z wydolnością tlenową, a przeważają środki o charakterze ogólnym.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	60%
Środki techniczno-taktyczne	40%

Nie pomijamy jednak zajęć technicznych prowadząc je w mniejszym zakresie. Znow znaczenia nabierają elementy, fragmenty regularne traktowane jako pewne „czyszczenie” techniki oraz odświeżenie granych schematów. Nie ma potrzeby stosowania gier kontrolnych.

Część okresu przygotowawczego II przypadająca na styczeń zmniejsza w zajęciach wszechstronnych udział środków ogólnych na korzyść środków specjalnych (ukierunkowane pozostają bez zmian). Akcentowaną cechą motoryczną jest siła.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	40%
Środki techniczno-taktyczne	60%

Jak widać wracamy do pracy szkoleniowej, w której przewagę mają środki techniczno-taktyczne. Poszczególne „tematy” akcentujemy równo, choć małą przewagę mają (jak zawsze gdy zbliżają się zawody) fragmenty nieregularne. Zwracam uwagę, że wracają gry kontrolne. Możliwy jest start typu Międzynarodowe Mistrzostwa Węgier, ale ze względu na jego termin i charakter przygotowań zawody te można potraktować kontrolnie (sprawdzając np. czy nasz zawodnik umie zagrać swoje schematy czy daje sobie narzucić schematy przeciwnika).

*

Przygotowania prowadzone w lutym zakładają zgrupowanie w czasie ferii zimowych. Daje to możliwość zastosowania większego obciążenia. W tej fazie przygotowań jestem zwolennikiem zajęć krótszych, ale częstych (4-5 dziennie) pamiętając, że jesteśmy na zgrupowaniu. Zajęcia te mają obowiązkowo intensywność zbliżoną do meczowej. Wyraźnie już przewagę mają środki o charakterze specjalistycznym z akcentem szybkościowym.

Propozycja podziału

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

Zwracam znów uwagę na zmieniające się proporcje dotyczące zajęć wszechstronnych i techniczno-taktycznych. Zbliżające się starty wymagają budowania zajęć ze środków techniczno-taktycznych ściśle związanych z umiejętnościami i możliwościami konkretnego zawodnika. Podobnie jak w styczniu fragmenty nieregularne, gry uproszczone i kontrolne stanowią 70% treningów techniczno-taktycznych.

Okres startowy II należy widzieć między 15 lutego a ok. 15 maja (do OOM). Zajęcia wszechstronne prowadzone są w niewielkim wymiarze. Akcentujemy szybkość używając głównie środków specjalistycznych (posiłkując się ukierunkowanymi).

Propozycja podziału

Środki wszechstronne	20%
Środki techniczno-taktyczne	80%

Zajęcia techniczno-taktyczne należy prowadzić z intensywnością zbliżoną do meczowej i korzystać głównie z fragmentów nieregularnych, gier uproszczonych oraz gier kontrolnych. Z elementów i fragmentów regularnych korzystamy w ograniczonym zakresie. Głównie sytuacyjnie tzn. chcąc zaplanować spokojniejszy trening po serii startów lub po kontuzji zawodnika. Istotny start to III OTK kadetów (planowany przez PZTS na początek marca). Na początku okresu startowego II potrzebny jest start (np. Yasaka Grand Prix) obejmujący kilka konkurencji np. grę drużynową, pojedynczą, podwójną. Najważniejszym startem krajowym jest (co wcześniej zakładaliśmy) Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży (najczęściej w połowie maja). W tej imprezie nasz zawodnik musi być w najwyższej formie (przydatne jest zrobienie badań ogólnolekarskich, wybranych fizjologicznych i własnych sprawdzianów).

Około tydzień przed zawodami ograniczamy do minimum ćwiczenia wszechstronne, zmniejszamy objętość zajęć (zawodnik nie powinien czuć się zmęczony, wręcz przeciwnie powinien „złapać” świeżość), gramy gry uproszczone, kontrolne. Ważna jest współpraca z zawodnikiem odnośnie jego samopoczucia tak by trener mógł wprowadzać do zajęć korekty (w ilości zajęć, intensywności, doborze środków).

Jeżeli jest to możliwe gramy piłką i na stołach wykorzystywanych na OOM. Dwa dni przed startem planujemy odpoczynek a przed zawodami planujemy trening w sali gier. Właściwe jest przed imprezą główną zagrać turniej o podobnej strukturze czasowej i w podobnych konkurencjach (w moim planie Międzynarodowe Mistrzostwa Austrii).

*

Zakładam, że nasz zawodnik odniósł sukces i walczy o miejsce w reprezentacji na MEK.

W związku z tym obowiązkowe jest zaplanowanie **Bezpośredniego Przygotowania Startowego (BPS)**. Przebiega ono między 15 maja a wyjazdem na MEK

Ponieważ OOM jest imprezą wyczerpującą dlatego bezpośrednio po niej należy ułożyć trening, w którym będzie element czynnego odpoczynku (preferowane zajęcia o łagodnej intensywności prowadzone w terenie).

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	50%
Środki techniczno-taktyczne	50%

W zajęciach wszechstronnych należy zaakcentować wytrzymałość tlenową oraz siłę. Przewagę powinny mieć środki o charakterze ogólnym oraz ukierunkowanym.

W treningu techniczno-taktycznym sięgamy po elementy i fragmenty regularne. Zajęcia służą „odświeżeniu” konkretnych uderzeń oraz używanych najczęściej

schematów. W tym momencie przygotowań pracujemy z przeciętną intensywnością. Zwracam uwagę, że nie stosujemy gier kontrolnych. Ten cykl nie powinien trwać dłużej niż 14 dni.

*

Od 29 maja do 22 czerwca w kolejnym cyklu w zajęciach wszechstronnych ograniczamy środki o charakterze ogólnym i ukierunkowanym zwiększając ilość ćwiczeń specjalistycznych. Akcentowana jest szybkość i siła specjalna. Zmniejszamy ilość zajęć wszechstronnych na rzecz zajęć technicznych. Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

W tej części pracy szkoleniowej maleje ilość elementów i fragmentów regularnych a wzrasta ilość fragmentów nieregularnych, gier uproszczonych i gier kontrolnych. Podnosimy intensywność zajęć, ale jeszcze nie do meczowej. Akcentujemy doskonalenie akcji po swoim podaniu, oraz temat odbiór podania i akcja.

Międzynarodowe Mistrzostwa Polski kadetów z racji terminu (początek czerwca) należy potraktować kontrolnie – zawodnik nasz jest przecież w połowie przygotowań i nie może być w najwyższej dyspozycji a więc wymaganie od niego wysokiej skuteczności jest błędem. Ta uwaga, z pełnym szacunkiem, dedykowana jest niektórym działaczom uważającym, że zawodnik musi wygrywać zawsze.

*

Końcowy akcent przygotowań do imprezy głównej (najczęściej prowadzony przez trenera kadry) wymaga ograniczenia zajęć wszechstronnych do niezbędnego minimum. Obowiązkowo wykorzystujemy środki specjalistyczne akcentując wytrzymałość szybkościową. Propozycja podziału

Środki wszechstronne	20%
Środki techniczno-taktyczne	80%

W zajęciach techniczno-taktycznych występują głównie fragmenty nieregularne i różne formy gier (pojedyncze, podwójne). Ustawienia tych gier są tematyczne tzn. jeżeli pracujemy nad odbiorem podania to w grze podaje cały czas przeciwnik. Celowe są zajęcia krótkie o intensywności meczowej. Potrzebne są gry kontrolne z zawodnikami o różnym stylu gry.

II Drugi i trzeci rok szkolenia

Drugi rok szkolenia specjalistycznego, dla naszego zawodnika, jest pierwszym sezonem gry w juniorach. Jak pokazuje analiza statystyczna bardzo trudno jest awansować do reprezentacji w pierwszym roku gry w nowej kategorii wiekowej. Nie powinniśmy, więc, zakładać zbyt wysokich wyników (co nie znaczy, że nie oczekujemy postępów).

W poprzednim sezonie celem głównym był wynik i pod wynik ustawiony był program szkolenia. Teraz, biorąc pod uwagę zmiany fizyczne naszego zawodnika (wzrost, ciężar ciała) oraz racjonalne podejście do możliwości wynikowych jednym z celów etapowych powinno być podniesienie na wyższy poziom cech motorycznych. Zatem w zadaniach musi znaleźć się zwiększenie udziału zajęć wszechstronnych w programie szkolenia. Jestem zdania, że motywem przewodnim powinien być rozwój wydolności i praca nad wytrzymałością traktowaną jako baza do wysiłków w kolejnych cyklach. Propozycje podam przy omawianiu poszczególnych okresów w cyklu rocznym. Przedstawię, również, proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne.

Pozwolę sobie przypomnieć wskazówki z poprzednich materiałów szkoleniowych. Przy pracy nad siłą należy zrealizować zajęcia zajmujące się całym układem mięśniowym co znaczy, że nie wyróżniamy żadnego konkretnego mięśnia. Doprowadzić to powinno do podniesienia poziomu siły ogólnej. Przydatne są proste sprawdziany do przeprowadzenia w siłowni np. wykorzystujące poszczególne stacje urządzeń typu Atlas. Poprowadzić trzeba też ćwiczenia w których akcentujemy grupy mięśni „grające w tenisa stołowego”. Zwracam uwagę na kończyny dolne, kończyny górne oraz mięśnie skośne brzucha. Potrzebna jest analiza gry pod kątem wykorzystania mięśni prostowników stawu kolanowego (chodzi o to czy nasz zawodnik pomaga sobie przy uderzeniach tzw. wyjściem z nóg to znaczy czy rozpoczyna akcje z niskiej pozycji), dwugłowego ramienia oraz mięśni przedramienia. Wykorzystanie obserwacji powinno wprowadzić do twojej pracy uszczegółowienie zajęć.

Praca siłowa zaplanowana w formie ćwiczeń o charakterze ogólnym, ukierunkowanym oraz specjalnym może być oparta o przykładowe rozwiązania:

- mięśnie obręczy kończyn górnych wzmacniamy na właściwych stacjach w siłowni
- mięśnie obręczy kończyn górnych wzmacniamy wykorzystując rzuty i chwyt piłki lekarskiej, rzuty piłki ręcznej, rzuty piłki tenisowej
- mięśnie obręczy kończyn górnych wzmacniamy wykorzystując wykonywanie elementów, fragmentów technicznych specjalnym (cięższym) sprzętem lub ze specjalnym obciążeniem.

Oczywiście nieodzowne jest zaplanowanie i zrealizowanie ćwiczeń innych partii mięśniowych według podobnych opcji. Trzeba kierować się pytaniem o cel konkretnych zajęć siłowych: czy chcemy podnieść na wyższy poziom możliwości siłowe naszego zawodnika, czy chcemy przygotować bardziej mięśnie „ping-pongowe”, czy wreszcie chcemy poprawić siłę konkretnego mięśnia (wiodącego w danym uderzeniu)? W związku z faktem, że wykorzystujemy ćwiczenia w siłowni pozwolę sobie przypomnieć o unikaniu ćwiczeń w pozycji stojącej. Właściwym podejściem jest planowanie ćwiczeń w leżeniach (przodem tyłem), siadach, zwisach. Przy okazji zaznaczam, że prowadząc ćwiczenia siłowe uzupełniamy je bezwzględnie ćwiczeniami rozciągającymi. Ważna umiejętność dobrania właściwych proporcji środków treningowych oraz kolejności ich użycia w sezonie sportowym będzie świadczyć o zrozumieniu pracy szkoleniowej.

Przy pracy nad wytrzymałością, w tym sezonie, za istotne uważam zajęcie się wytrzymałością tlenową. Przydatne są ćwiczenia o charakterze ogólnym, organizowane tak w hali jak w terenie, prowadzone metodą ciągłą, powtórzeniową (z jej odmianą interwałową włącznie). Wykorzystywać należy też ćwiczenia ukierunkowane. Myśląc o objętości zajęć należy wziąć pod uwagę fakt, że nasz zawodnik często grał będzie 4-5 gier w krótkim odstępie czasu. Można przyjąć, że jest to około 75 minut wysiłku. Pojedyncze spotkanie w turniejach juniorskich to około 15 minut gry, w turnieju seniorskim około 20 minut.

Te wielkości można przyjąć do modelowania zajęć treningowych. Intensywność zajęć powinna być zgodna ze wskazówkami jakie daje badanie wyznaczające próg przemian tlenowych konkretnego zawodnika. Przydatne będą też analizy zmian ilości uderzeń serca w grze turniejowej (wykorzystać można kardiolider). Pozwoli to indywidualizować pracę szkoleniową i dobrać najbardziej przydatne intensywności.

Podobne podejście należy mieć planując pracę nad wytrzymałością tlenowo-beztlenową oraz beztlenową.

Jestem zwolennikiem wykorzystywania w planie szkoleniowym dotyczącym wytrzymałości tlenowo-beztlenowej ćwiczeń ogólnych w m n i e j s z y m zakresie niż ukierunkowanych. Natomiast przy podnoszeniu na wyższy poziom wytrzymałości beztlenowej, planując wysiłki o charakterze ogólnym, ukierunkowanym i specjalnym, sugerowałbym przewagę tych ostatnich.

Pracę nad szybkością (ćwiczenia dla uproszczenia podzielmy na lokomocyjne i dotyczące uderzeń) należy poprowadzić wykorzystując środki ogólne typu szybkie starty z różnych pozycji, bieg z przyspieszeniem, bieg po pochyłości, środki ukierunkowane typu bieg wahadłowy, poruszanie się na małej powierzchni w różnych kierunkach, krok dostawny), środki specjalistyczne oparte o elementy techniczne, fragmenty regularne, fragmenty nieregularne.

Przypomnę, że wykorzystując elementy pracujemy nad poprawą szybkości pojedynczych uderzeń. Wykorzystując fragmenty regularne poprawiamy szybkość uderzeń (ruchów) złożonych inaczej schematów. Fragmenty nieregularne wpływają na szybkość opartą o reakcję z wyborem. W tym miejscu należy zauważyć, że o ile w poprzednich latach pracy szkoleniowej nagrywający (sparingpartner) był pasywny (to znaczy nagrywał piłkę bez specjalnych przyspieszeń) to teraz potrzebny jest aktywny i coraz częściej agresywny. Da to, naszemu zawodnikowi, możliwość przystosowywania się do dużych szybkości, co powinno pozwolić mu na dalszy rozwój.

Nadal prowadzimy ćwiczenia koordynacyjne wykorzystując sporty uzupełniające (głównie przed sezonem) takie jak uni-hokej, tenis, badminton. Realizujemy dalej zajęcia oparte o gry podwójne i mieszane ze zróżnicowanymi i przeciwnikami, i partnerami. W grach takich wystąpi wiele zagrań sytuacyjnych i nietypowych bardzo przydatnych również pod kątem rozwoju antycypacji. Celowe są zajęcia wykorzystujące gry „słabszą” ręką, chwytem azjatyckim, nietypowym sprzętem, na mniejszym stole, przez 2 siatki (połowy stołu z zainstalowaną siatką na każdej ze stron rozsuwamy na około 0,5 m i gramy).

Starty w tym etapie nie są najistotniejsze (co nie znaczy, że je lekceważymy). Zawodnik musi brać udział we wszystkich turniejach swojej kategorii wiekowej, uczestniczyć powinien w rozgrywkach ligowych, oraz różnych turniejach zaproszeniowych (w tym zagranicznych). Jeżeli jest uzasadniona potrzeba można zaplanować starty w kategorii seniorskiej. Należy, jednak widzieć je bardziej kontrolnie niż wynikowo. Najważniejszą imprezą powinny być Mistrzostwa Polski Juniorów (tak pod kątem wyniku jak sprawdzenia siły gry w tym momencie kariery). Jako próbę generalną można potraktować udział naszego zawodnika w Mistrzostwach Województwa Seniorów.

Ćwiczenia techniczne powinny być zaplanowane pod hasłem „powrót do podstaw”. Jak to należy rozumieć? Otóż poprzedni sezon był podporządkowany szkoleniu „pod wynik”. Mniej było ćwiczeń prostych (elementów), więcej środków trudniejszych - adekwatnych do potrzeb – doprowadzających zawodnika do gier turniejowych. Zawodnik nabrał oczekiwanych nawyków, ale czasem zauważane były „skrzywienia” techniczne.

I dlatego „tu i teraz” warto poświęcić więcej czasu na elementy techniczne, które pozwolą „czyścić” poszczególne uderzenia. Potrzeba użycia elementów w większym wymiarze spowodowana jest również wspomnianymi już zmianami fizycznymi zawodnika. Gracz musi „ułożyć” sobie uderzenia, skorygować ustawienia, kąty natarcia na piłeczkę, długości zamachów. Przykładów stosowanych środków nie podaję – po lekturze poprzednich materiałów znasz je

doskonale. Chcę natomiast zwrócić uwagę na celowość wykorzystania w czasie zajęć ćwiczeń ze zróżnicowaną szybkością. Wolne tempo ułatwi wykonanie zadań czysto technicznie, szybsze sprzyjać będzie doskonaleniu, wysokie (meczowe) sprawdzi skuteczność wprowadzanych poprawek. Zająć należy się wszystkimi uderzeniami choć proporcjonalnie więcej czasu poświęciłbym zagraniom używanym przez zawodnika jako bazowe - często stosowane.

Koncepcja prowadzenia **ćwiczeń techniczno-taktycznych** powinna być oparta o „odświeżanie” stosowanych schematów oraz wybieranie bardziej agresywnych. To co wystarczało w kadetach nie musi być wystarczające w juniorach (mam na myśli nie tyle siłę gry, bo ta powinna rosnąć z sezonu na sezon, ale wybór rozwiązań techniczno-taktycznych). Jak należy to rozumieć? Posłużę się przykładem: jeżeli nasz zawodnik statystycznie często przebija piłkę bekhendem to jest narażony na akcje atakującą ze strony przeciwnika. Jeśli jest to przemyślany fragment, po którym agresywny blok powoduje, że to przeciwnik ma kłopoty- to w porządku. Jednak kiedy to nasz zawodnik jest w opałach (nie ma dobrej pozycji do zagrania, nie gra swojej gry) to obowiązkiem trenera jest ustawianie schematu, w którym albo bekhend jest agresywny, albo zawodnik umie „przeskoczyć” i zagrać mocno tzw. odwrotnym forhendem - inaczej mówiąc forhendem ze strony bekhendowej. Z podobną analizą należy podejść do wszystkich schematów. Zrozumiałe, że tego typu działanie wymaga zajęcia się wieloma sprawami (praca nad konkretnym elementem, wprowadzenie go do schematu, praca nóg po zmianach, analiza skuteczności fragmentu gry, adekwatność używanego sprzętu).

Wspomniany **sprzęt**, przypomnę musi pomagać, a nie przeszkadzać w grze (przykładowo zawodnik ma grę ustawioną na wykorzystanie akcji szybkościowych, a okładziny są z grupy zwalnających) W tym sezonie (ponieważ umówiliśmy się, że „nie idziemy na wynik”) jest czas na eksperymenty. Warto spróbować kilku nowych desek, przymierzyć się do okładzin (nikt oczywiście nie nakazuje, żeby i na bekhendzie i na forhendzie było to samo). Generalnie dopuszczalne jest już użycie okładzin z maksymalną grubością (2,2 mm lub max). Osobiście jednak jestem zdania, że próbować należy ok. 2,1-2,2 mm. Jeżeli chodzi o deski to badamy z grup off- oraz off włącznie (eksperyment z deską off+ to będzie jednak lekka przesada).

Czas pracy treningowej zbliżony jest do proponowanego w poprzednim roku. Generalnie 2 treningi dziennie po około 120 min. każdy 5x w tygodniu +2 dni startowe.

Przed sezonem trzeba zrealizować zgrupowania. I tutaj uwaga! jeżeli nasz zawodnik grał w MEK to obowiązkowo do końca lipca powinien odpoczywać. Właściwe przygotowania rozpoczynamy więc później niż w poprzednim sezonie. Później, ale namawiam do zachowania znanej kolejności poczynić:

I zgrupowanie o charakterze wszechstronnym

II zgrupowanie zawierające ćwiczenia ukierunkowane i techniczne

III część przygotowań ćwiczenia specjalistyczne oraz gry.

Zauważmy, że ze względu na późniejsze wejście zawodnika w sezon (w stosunku do poprzednich lat) obowiązkiem jest ułożenie indywidualnego programu.

Proporcje środków treningowych w sezonie (16 rok życia)

	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
O	70%	40%	20%	10%	60%	40%	20%	10%	10%	10%	70%
U	20%	40%	30%	20%	30%	30%	30%	20%	20%	20%	30%
S	10%	20%	60%	70%	10%	30%	50%	70%	70%	70%	-
Śr.T											
E	50%	20%	10%	10%	30%	30%	20%	10%	10%	10%	30%
FR	40%	30%	10%	10%	40%	30%	20%	10%	10%	10%	40%
FN	10%	30%	30%	30%	30%	20%	30%	30%	30%	20%	-
GU	-	20%	20%	20%	-	20%	20%	20%	20%	30%	30%
GK	-	10%	30%	30%	-	-	10%	30%	30%	30%	-

Legenda:

O – środki ogólne, U – środki ukierunkowane, S – środki specjalne

Śr.T. – środki techniczno-taktyczne: E – elementy, FR – fragmenty regularne, FN – fragmenty nieregularne

GU – gry uproszczone, GK – gry kontrolne

kolor zielony – okres przygotowawczy, kolor czerwony – okres startowy, niebieski – okres przejściowy

OTK – Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny, MPJ – Mistrzostwa Polski Juniorów

Do pierwszego sezonu gry w kategorii junior nasz zawodnik przystępuje po bardzo wyczerpującym sezonie kadeckim. Po Mistrzostwach Europy obowiązkowe jest zaplanowanie odpoczynku – najczęściej przypada ona na trzecia dekadę lipca.

Właściwe przygotowania rozpoczniemy więc w sierpniu:

1. 1.-13.08. zgrupowanie o charakterze wszechstronnym powinno

wykorzystywać głównie ćwiczenia ogólne rozwijające wytrzymałość tlenową w formie atletyki terenowej, sportów uzupełniających tak na otwartym powietrzu jak w hali. Intensywność zajęć powinna być zgodna z celem zajęć i adekwatna do możliwości zawodnika. Trening trzeba przygotować nie dla wszystkich, a dla konkretnych zawodników mających indywidualne potrzeby i możliwości fizjologiczne. Istotne jest też przygotowanie siłowe, które również powinno opierać się o ćwiczenia ogólne z niewielką ilością ćwiczeń ukierunkowanych. W materiale techniczno- taktycznym wykorzystuje elementy i fragmenty regularne. Inne formy do wykorzystania tylko jako urozmaicenie. Sugeruję trzy treningi dziennie: rano krótki techniczny, przed południem wszechstronny, po południu wszechstronny. Pozwalam sobie mieć nadzieję, że pamiętasz o właściwej (uzgodnionej z fachowcami) diecie i wspomaganii. Proponuję następujący podział środków w zajęciach:

Środki wszechstronne	80%
Środki techniczno-taktyczne	20%

*

2. 17-30.08. zgrupowanie, w którym wykorzystujemy w większym wymiarze środki ukierunkowane tak przy pracy nad wytrzymałością, siłą czy szybkością. W większym zakresie też pojawiają się ćwiczenia specjalistyczne.

W zajęciach wytrzymałościowych ograniczamy ćwiczenia tlenowe a częściej korzystamy ze środków odpowiadających za przemiany tlenowo-beztlenowe. Przy ćwiczeniach siłowych sugeruję pracę z mniejszymi ciężarami, ale w szybszym tempie. Przy środkach szybkościowych ograniczamy środki ogólne na korzyść ukierunkowanych. Szczególnie akcentowałbym temat „praca nóg na małej powierzchni”.

W treningu techniczno-taktycznym ograniczamy wyraźnie ilość elementów, a zwiększamy czas ćwiczeń opartych o fragmenty nieregularne. Pojawiają się w wyraźnym procencie gry uproszczone, których wprowadzenie uważam za przydatniejsze niż gier kontrolnych. Zwracam uwagę na dużą ilość fragmentów regularnych. Za motyw przewodni zajęć technicznych można przyjąć poprawę regularności i „ostrości” stosowanych w grze schematów.

Zalecane 3-4 treningi dziennie. Ostatni, wieczorny trening, poświęciłbym na doskonalenie podań.

Zalecany podział środków:

Środki wszechstronne	50%
Środki techniczno-taktyczne	50%

Jak widać nie przesadzamy z techniką, pamiętając o przygotowaniu fizycznym.

*

3) 2 – 30.09 cykl szkolenia oparty o ćwiczenia techniczno-taktyczne przygotowujące do gry.

Nie znaczy to oczywiście, że zapominamy o motoryce. Ograniczamy zdecydowanie ćwiczenia ogólne na rzecz środków specjalistycznych. Akcentujemy wytrzymałość tlenowo-beztlenową i beztlenową. Przy zajęciach siłowych akcent proponuję położyć na pracę mięśni wiodących w grze naszego zawodnika (inaczej pracuje aparat mięśniowy obrońcy, inaczej zawodnika blokującego, jeszcze inaczej zawodnika grającego głównie rotacyjnie z dalszej strefy). Stosujemy małe obciążenie kładąc większy nacisk na dynamikę ruchu. Przy ćwiczeniach szybkościowych stosujemy środki dotyczące poruszania się, zamachów do stosowanych uderzeń, jak również dotyczące reakcji z wyborem.

W ćwiczeniach techniczno-taktycznych ograniczamy elementy do niezbędnego minimum, natomiast bardzo wyraźnie akcentujemy fragmenty nieregularne.

Korzystamy ze wszystkich form pracy - w tym z gier kontrolnych.

Uważam jednak, że nadal należy zajmować się fragmentami doskonaląc je w różnorodny sposób (trenażery, trening piłkowy, sparingpartnerzy aktywni i agresywni) w większym stopniu niż grą w pełnym tego słowa znaczeniu.

Jeżeli uda się organizacyjnie to celowe są trzy treningi dziennie: wszechstronny i dwa techniczno-taktyczne.

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

*

1.10 – 15.12. okres startowy I, w którym w ćwiczeniach wszechstronnych generalnie ograniczamy środki o charakterze ogólnym, na rzecz środków specjalistycznych. Akcentujemy wytrzymałość szybkościową oraz dyspozycje siłowe.

W zajęciach techniczno-taktycznych elementy i fragmenty ograniczamy do ćwiczeń wykorzystywanych w rozgrzewce. Część główną zajęć powinny zająć fragmenty nieregularne adekwatne do sposobu gry naszego zawodnika, gry uproszczone oraz kontrolne. Zajęcia powinny mieć intensywność zbliżoną do

meczowej, a więc mogą być krótsze. Jeżeli jest możliwość należy dążyć do trzech treningów dziennie (dwa to oczywiście niezbędne minimum).

W pracy treningowej w większym zakresie należy korzystać z metody interwałowej. Chcę przypomnieć, że poszczególne mikrocykle w tym okresie szkoleniowym mogą się od siebie różnić nawet dość znacznie. Inaczej przecież zaplanujemy zajęcia po wyczerpującym meczu ligowym, a inaczej po spotkaniu łatwym, w którym jak to się mówi „nie było gry”. Jeszcze inaczej powinny wyglądać zajęcia tuż przed i tuż po ważnym OTK. Mikrocykle przed powinny być nastawione na konkretny turniej (warunki gry, stoły, piłki, przeciwnicy) i wzmacniać silne strony naszego zawodnika. Zajęcia po można prowadzić z mniejszą intensywnością i zająć się słabszymi stronami startującego – oczywiście po analizie, którą jak rozumiem prowadzisz na bieżąco.

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

*

12.12 – 28.02 okres przygotowawczy II, w którym powinien znaleźć się cykl aktywnego odpoczynku. Należy przyjąć, że będzie trwał do końca roku i zawiera środki związane z wytrzymałością ogólną oraz siłą ogólną. Przydatne jest wykorzystanie sportów uzupełniających (pływanie, narciarstwo śladowe, łyżwiarstwo, atletyka terenowa). Zajęcia techniczno-taktyczne wykorzystują elementy, fragmenty regularne, fragmenty nieregularne. Wszelkie gry nie są konieczne.

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	80%
Środki techniczno-taktyczne	20%

*

2-20.01. kolejny cykl, w którym nadal zalecam pracę nad wytrzymałością i siłą. Proponuję zakres ćwiczeń ukierunkowany. Akcentować należy też szybkość wykorzystując środki dotyczące szybkości ogólnej i ukierunkowanej. W treningach techniczno-taktycznych w związku z faktem, że nasz zawodnik może już grać ligę ograniczamy elementy i fragmenty regularne. Wprowadzamy w większym zakresie fragmenty nieregularne, gry ukierunkowane i kontrolne. Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	60%
Środki techniczno-taktyczne	40%

Należy zauważyć, że mimo startów przeważają środki o charakterze wszechstronnym. Bierze się to z faktu zbliżania się zgrupowania w ferie zimowe. Uważam, że do tego zgrupowania należy się przygotować od strony możliwości fizycznych co pozwoli poświęcić więcej czasu na technikę i taktykę.

*

Między 20.01. a 15. 02. (w zależności od decyzji Ministerstwa Edukacji Narodowej ustalającej termin ferii zimowych) należy zaplanować 14 dniowe zgrupowanie szkoleniowe. W programie przeważać powinny środki dotyczące wytrzymałości, siły, szybkości specjalnej. Nie znaczy to, oczywiście, że rezygnujemy z ćwiczeń ukierunkowanych czy ogólnych. Proporcje należy dobierać według potrzeb naszego zawodnika (przypominam o konieczności prowadzenia obserwacji, sprawdzianów i bieżącej analizy). W zajęciach techniczno-taktycznych najbardziej wyeksponowane powinny być fragmenty nieregularne.

Do zrealizowania są dwie grupy :

- fragmenty nieregularne doskonalące najlepiej opanowane elementy techniki naszego zawodnika
- fragmenty nieregularne podnoszące na wyższy poziom najslabiej opanowane elementy techniki naszego zawodnika

Przy realizacji środków z pierwszej grupy namawiam do zastosowania (częściej niż innych) metody interwałowej. Przy ćwiczeniach z drugiej grupy metoda interwałowa powinna być stosowana na równi z innymi. W pierwszej połowie zgrupowania sugeruję 4 treningi dziennie (2 przed południem, 2 po południu). Łącznie około 6 godzin pracy. W drugiej połowie jestem za pięcioma zajęciami (około 5 godzin pracy), w których jeden trening jest poświęcony w całości grom uproszczonym, drugi grom kontrolnym.

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	40%
Środki techniczno-taktyczne	60%

Zauważmy proporcjonalnie dużą ilość zajęć wszechstronnych. Przypomnę, że nie mając szczególnych priorytetów wynikowych możemy sobie na to pozwolić.

*

Kolejny cykl okresu przygotowawczego II 16.02-1.03 należy poświęcić jeszcze wyraźniej na środki specjalistyczne. Ćwiczenia ogólne i ukierunkowane wystąpią wyłącznie jako uzupełnienie, a nie jako środki wiodące. Motywem przewodnim pracy szkoleniowej powinna być szybkość.

W zajęciach techniczno-taktycznych wykorzystać należy fragmenty nieregularne (również w formie treningu piłkowego) akcentujące szybkość. Wybór środków powinien być indywidualizowany „pod zawodnika”. Akcje

najlepiej opanowane powinny mieć w treningu przewagę nad akcjami opanowanymi najslabiej.

Jako istotne należy, również, widzieć:

-podanie i akcje własne

-podanie przeciwnika i akcje własne

Powyższe warto doskonalić przy pomocy gry uproszczonej i sprawdzać przy pomocy gier kontrolnych (jako gry kontrolne można zaplanować część spotkań ligowych).

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

*

03.- 25.05. okres startowy II, w którym zwracam uwagę na dwa starty. Pierwszy to III OTK juniorów – najczęściej ustawiany w kalendarzu PZTS w pierwszej dekadzie marca. Zawody te są dla nas istotne, ponieważ mogą być sprawdzianem naszych planów szkoleniowych oraz ich realizacji, a dobry występ podopiecznego pozwoli mu na awans do MPJ. W związku z tym proponuję w cyklu 1.03 – 10.03. ograniczyć środki wszechstronne do niezbędnego minimum (rozgrzewki, rozciąganie), a wyeksponować środki techniczno-taktyczne. Najbardziej przydatne będą fragmenty nieregularne związane z najlepiej opanowanymi przez naszego zawodnika schematami i technikami oraz gry uproszczone i gry kontrolne z wymagającymi partnerami. W tym miejscu **uwaga**: nie należy dobierać sparing-partnerów o bardzo wysokim poziomie. Chcemy aby nasz uczeń grał swoją grę, a nie tylko bronił się przed zbyt silnym przeciwnikiem. O ile to możliwe to sugeruję 3 krótsze treningi z intensywnością zbliżoną do meczowej. Jeżeli nie - to pracujemy 2 razy dziennie z mniejszą objętością.

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	10%
Środki techniczno-taktyczne	90%

*

Kolejne cykle okresu startowego II zaplanowane między 11.03 a 5.05. zawierają głównie środki specjalne dotyczące wytrzymałości szybkościowej i siły. Prowadzimy zajęcia z elementami zwinności i gibkości. Wykorzystywać należy też „małą zabawę biegową” ewentualnie łagodne biegi przełajowe będące formą dotlenienia organizmu oraz pewnym odpoczynkiem od pracy w sali. W zajęciach techniczno-taktycznych przeważają fragmenty nieregularne, gry uproszczone (bez akcentu na podanie i z akcentem na podanie), gry kontrolne (do wykorzystania część turniejów seniorskich). Przypomnę, że nadal

trzeba stosować fragmenty regularne doskonalące schematy gry. Wykonywać je należy z pełną szybkością i agresywnością (dlatego potrzebny bardzo dobry sparing-partner). Elementy techniczne wykorzystujemy głównie do rozgrzewek (czasem mogą posłużyć do „prostowania” poszczególnych uderzeń). Zajęcia modelujemy adekwatnie do startów – większe obciążenia realizujemy w treningach oddalonych w czasie od ważnych gier, a mniejsze tuż przed startem. Sugeruję (delikatnie) korelować realizację planów jednostki treningowej z samopoczuciem-swego rodzaju witalnością- zawodnika. Jeśli widać, że jest aktywny, dynamiczny to warto wykonać intensywniejszą pracę. Jeżeli, natomiast, jest apatyczny, wolny to stosowanie środków „ostrych” może okazać się mało skuteczne.

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

*

Cykl 6.05.-18.05. należy poświęcić na przygotowania do drugiego ważnego startu, a mianowicie do MPJ. Celowa jest praca nad szybkością i wytrzymałością szybkościową realizowana przy pomocy środków specjalnych. Zajęcia techniczno-taktyczne wykorzystywać zawierać powinny fragmenty nieregularne, gry uproszczone eksponujące najlepiej opanowane schematy oraz gry kontrolne z przeciwnikami o zróżnicowanej sile gry. Jeżeli nasz zawodnik gra w mistrzostwach gry podwójne to we wszystkich częściach treningu trzeba to przewidzieć. Szczególnie priorytetowe są dwa tematy:

- podanie i pierwsza akcja
- odbiór podania i pierwsza akcja

Przypomnę, że właściwa jest mniejsza objętość zajęć. Intensywność zaś oscyluje wokół meczowej.

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	10%
Środki techniczno-taktyczne	90%

Byłoby bardzo przyjemnie gdyby nasz zawodnik zameldował się w MPJ w pierwszej dekadzie.

*

Do ostatniej imprezy w sezonie zajęcia treningowe prowadzimy według propozycji przedstawionej dla początku okresu startowego.

Trzeci rok szkolenia specjalistycznego (17 rok życia) pod kątem celów etapowych proponuję potraktować jako kontynuację roku poprzedniego. To

znaczy, że nadal rozwój cech motorycznych ma istotne znaczenie, nadal nie musimy planować szkolenia wyłącznie pod kątem wyniku. Zwycięstwa są oczywiście ważne, bo przygotowując naszego zawodnika do MPJ chcemy żeby awansował jak najwyżej (byłoby pięknie gdyby był 1-4) i grał w Reprezentacji na ME.

W poprzednim cyklu rocznym w **szkoleniu wszechstronnym** akcent położony był na rozwój wydolności i na budowanie wytrzymałości. W trzecim roku szkolenia specjalistycznego wyeksponować warto pracę nad siłą. Sugestię tę opieram na tym, że powinniśmy nadal reagować na zmiany fizyczne (ciężar ciała, wzrost) naszego zawodnika oraz wzmacniać uderzenia techniczne. Planując pracę nad siłą, przypomnę, używamy środków ogólnych np. trenując w siłowni, środków ukierunkowanych – zbliżonych strukturą ruchów i wykorzystujących grupy mięśni przydatnych w tenisie stołowym np. rzuty, oraz specjalnych – wykorzystujących elementy techniczne. Proponuję przy środkach ogólnych przewagę ćwiczeń ze stosunkowo dużym obciążeniem, ale wykonywanych wolno. Przy środkach ukierunkowanych polecam ćwiczenia z mniejszym obciążeniem realizowane w szybszym tempie. Przy środkach specjalnych właściwe są małe obciążenia wykonywane w zróżnicowanym tempie (z przewagą ruchów szybkich oraz wykonywanych z przyspieszeniem). Dobierając proporcje ćwiczeń warto mieć w pamięci sugestię mówiącą o tym, że środki ogólne mogą przeważać w cyklach oddalonych od startów, następnie przeważają środki ukierunkowane, a przed samymi zawodami zdecydowaną przewagę mają ćwiczenia specjalne.

Pracując nad wytrzymałością, szybkością i koordynacją postępujemy podobnie jak w zajęciach treningowych w 16-tym roku życia. Zmiany wprowadzamy w intensywności i objętości zajęć - generalnie zwiększamy obciążenia.

Starty w 17-tym roku życia powinny pokazać, że nasz zawodnik należy do czołówki juniorów oraz, że nawiązuje walkę z seniorami. Starować powinien regularnie w lidze (silna sugestia I ligi), w turniejach seniorskich, międzynarodowych juniorskich oraz w OTK i IMP juniorów. Za start główny (wynikowy) należy uważać IMP juniorów i pod tym kątem planować cykle szkoleniowe. W 17- tym roku życia obowiązkowy powinien być start w Międzynarodowych Mistrzostwach Polski juniorów.

W zajęciach technicznych stosujemy szeroką gamę metod: trening piłkowy, trening z robotem, trening ze sparingpartnerem. Chcę zauważyć, że w zasadzie należy kończyć wprowadzanie korekt do techniki uderzeń. W poprzednim sezonie był czas na zmiany natomiast teraz trzeba przyjąć technikę indywidualną zawodnika za gotową do dalszej automatyzacji i ekonomizacji. Akcentowana w pracy szkoleniowej powinna być siła poszczególnych uderzeń i szybkość.

Trening techniczno-taktyczny objąć powinien schematy wiodące w grze naszego zawodnika. Należy je ćwiczyć z wymagającym sparingpartnerem, który potrafi „wyostrzyć” czyli nadać odpowiednie tempo akcji.

Podobnie postępujemy ze schematami opanowanymi słabiej. Proporcje należy przemyśleć kierując się wskazówką: im bliżej do zawodów tym więcej powinno wystąpić schematów wiodących. Obowiązkowo muszą wystąpić fragmenty:

1. U podaje, N odbiera w określone miejsce, U gra agresywnie
2. U podaje, N odbiera dowolnie, U gra agresywnie w określone miejsce
3. U podaje, N odbiera dowolnie, U gra agresywnie w dowolne miejsce
4. N podaje w określone miejsce, U odbiera agresywnie w określone miejsce
5. N podaje w dowolne miejsce, U odbiera agresywnie w określone miejsce
6. N podaje w dowolne miejsce, U odbiera agresywnie w dowolne miejsce

Gry uproszczone oraz gry kontrolne powinny być realizowane z zawodnikami o różnym stylu gry i o zróżnicowanej sile. Powinniśmy zabezpieczyć jednak częsty kontakt naszego zawodnika z silnym sparingpartnerem. Jeżeli nikt nam nie chce pomóc to - w dobie kapitalizmu - musimy zainwestować...

Sprawy sprzętowe powinny być już przemyślane i po okresie eksperymentów decydujemy z zawodnikiem czym gra - okładziny takie same z obu stron

(grubość, rodzaj) czy różne ?, deska off-, off, czy off+, a może carbon?

Zagrać można oczywiście każdym zestawieniem, ale im ostrzejszy sprzęt tym więcej czucia gry musi mieć zawodnik. W związku z tym nie chęci, a możliwości powinny wpływać na decyzje „rakietowe.” Przypomnę – jeżeli zawodnik odbiera podanie często flipem, jeżeli stara się przejmować inicjatywę, przyspiesza i ma czucie to warto sięgnąć po sprzęt o ostrzejszych parametrach. Natomiast jeżeli odbiera podania częściej przebicciem, gra częściej blokiem wtedy należy wybrać „łagodniejszy” sprzęt.

Czas pracy treningowej oparty może być o dwa zajęcia dziennie po około 150 minut każde. Jeżeli jednak jest możliwość należy dążyć do 3 treningów dziennie (jeden krótszy ok. 60 minut, dwa dłuższe ok. 120 minut każdy).

Obowiązkowe są oczywiście zgrupowania i tu uwaga: poprzedni sezon zakończył się dość wcześnie dlatego po planowym odpoczynku po sezonie warto przepracować 4 zgrupowania w lipcu i sierpniu.

1. Zgrupowanie o charakterze wszechstronnym
2. Zgrupowanie o charakterze technicznym
3. Zgrupowanie o charakterze techniczno-taktycznym
4. Zgrupowanie oparte o gry kontrolne

Proponuję podzielić przygotowania w 17 roku życia następująco:

- 5 cykli w okresie przygotowawczym I
- 3 cykle w okresie startowym I
- 3 cykle w okresie przygotowawczym II
- 2 cykle w okresie startowym II oraz BPS

Propozycje proporcji środków treningowych w poszczególnych cyklach przedstawiam poniżej.

Proporcje środków treningowych w sezonie (17 rok życia)

	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
O	70%	30%	10%	10%	10%	10%	50%	30%	20%	10%	10%	10%	10%
U	30%	40%	40%	20%	10%	10%	40%	40%	30%	20%	20%	20%	10%
S	-	20%	30%	40%	50%	60%	70%	30%	50%	70%	30%	70%	80%
Śr.T	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
E	60%	30%	20%	10%	10%	10%	30%	20%	10%	10%	10%	20%	10%
FR	20%	30%	20%	20%	20%	20%	40%	20%	20%	20%	20%	20%	10%
FN	10%	30%	30%	20%	20%	20%	30%	20%	20%	20%	20%	20%	10%
GU	-	10%	20%	20%	20%	20%	-	20%	30%	20%	20%	20%	20%
GK	-	-	20%	30%	30%	30%	-	20%	30%	30%	30%	30%	50%

Legenda: O – środki ogólne, U – środki ukierunkowane, S – środki specjalne, Śr.T – środki techniczno-taktyczne, E – elementy techniczne, FR – fragmenty regularne, FN – fragmenty nieregularne, GU – gry uproszczone, GK – gry kontrolne, kolor zielony – okres przygotowawczy, kolor czerwony – okres startowy, kolor żółty – BPS MPJ – Mistrzostwa Polski Juniorów, MMPJ – Międzynarodowe MPJ, ME – Mistrzostwa Europy

Nowy sezon planujemy następująco:

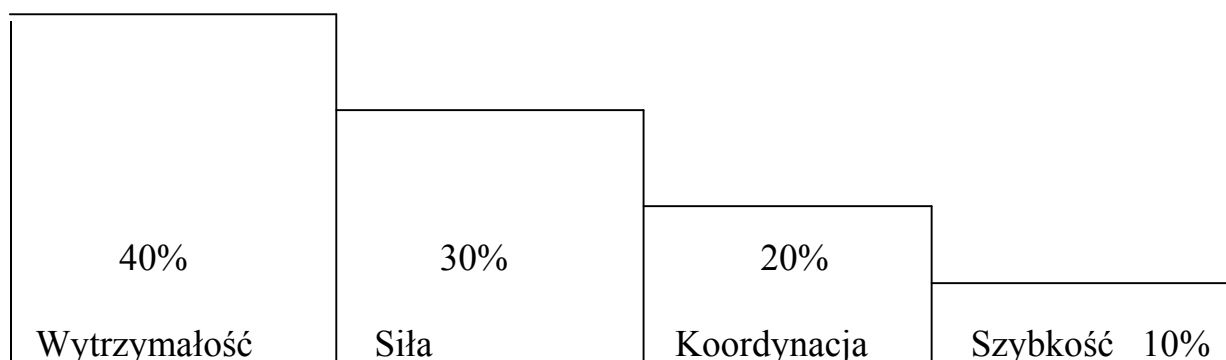
I. Okres przygotowawczy I

1) 1- 13.07. zgrupowanie o charakterze wszechstronnym, w którym przewagę mają środki o charakterze ogólnym. Głównie akcentowana jest wytrzymałość tlenowa oraz w dalszej kolejności siła. Przydatne jest wykorzystanie różnych sportów uzupełniających (kolarstwo górskie, kajakarstwo, pływanie, elementy akrobatyki). Kontakt z tenisem stołowym sprowadza się do form zabawowych (gry na mniejszym, większym stole), gier podwójnych oraz zajęć prowadzonych w zróżnicowanym tempie opartych o elementy i fragmenty regularne.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	80%
Środki techniczno-taktyczne	20%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne przedstawiam poniżej



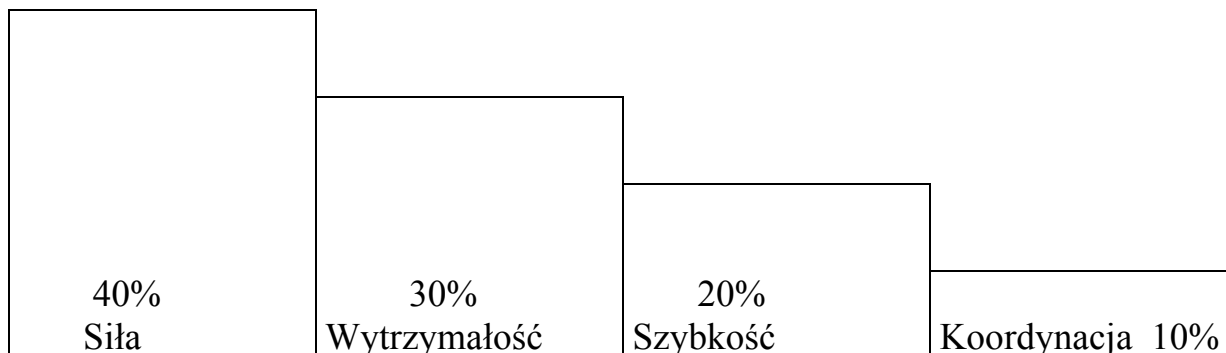
*

2) 17-30.07. zgrupowanie, w którym ograniczamy środki ogólne na rzecz ukierunkowanych. Wykorzystujemy również (w ograniczonym na razie wymiarze) ćwiczenia specjalne. Eksponujemy siłę (środki ogólne i ukierunkowane). W zajęciach techniczno- taktycznych przewagę mają elementy i fragmenty regularne wykonywane z wyższą intensywnością niż w poprzednim cyklu. Akcent powinien być położony na regularność oraz pracę nóg. Do wykorzystania „tematy” słabiej opanowane przez zawodnika oraz wiodące w grze. Delikatnie podkreślam, że nie ma potrzeby gier kontrolnych.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	60%
Środki techniczno-taktyczne	40%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (2)

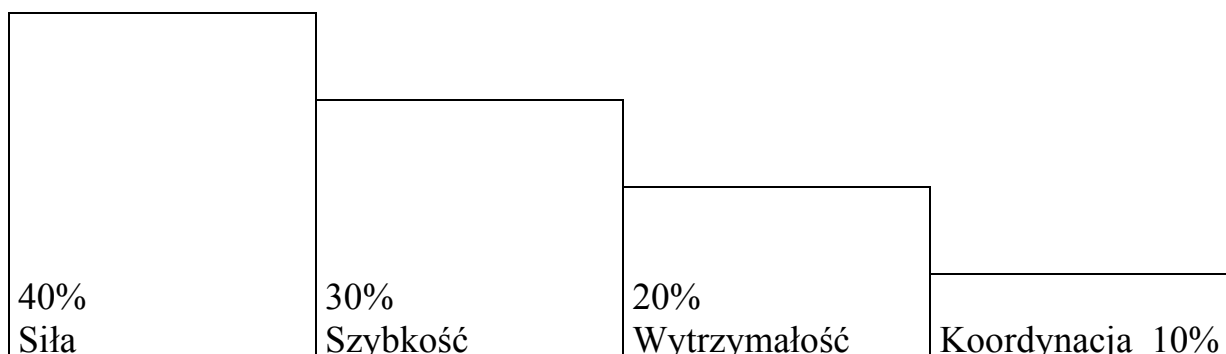


*

3) 2 – 15.08. zgrupowanie, w którym maleje ilość środków ogólnych, a wzrasta ilość środków ukierunkowanych i specjalnych. Nadal eksponowana jest siła, a następnie szybkość. W zajęciach techniczno – taktycznych maleje udział elementów wzrasta natomiast ilość fragmentów nieregularnych i gier ukierunkowanych. W związku z tym proponuję stosować krótsze, ale częstsze zajęcia wykorzystujące wyższą (w stosunku do poprzedniego cyklu) intensywność pracy. Nadal możemy zachować w treningu pewną równowagę między słabiej opanowanymi elementami a wiodącymi w grze. Nie są jeszcze konieczne gry kontrolne.

Środki wszechstronne	50%
Środki techniczno-taktyczne	50%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (3)

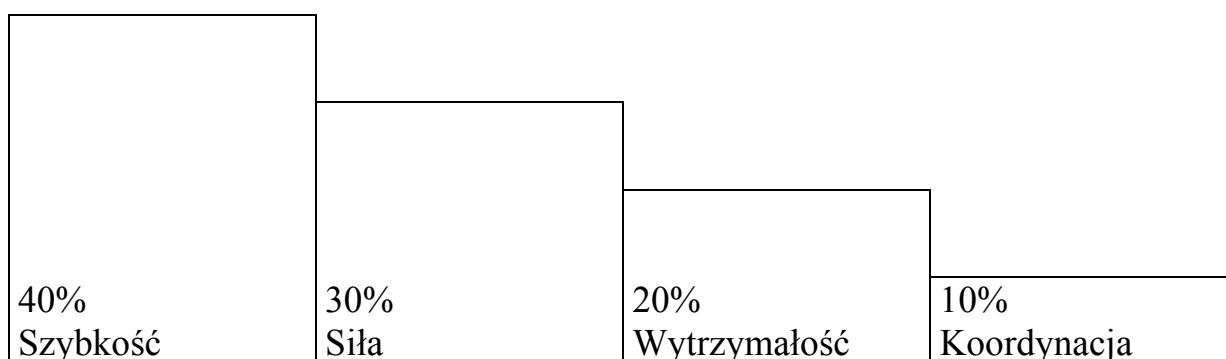


*

- 4) 18 – 31.08. zgrupowanie, w którym ograniczamy ilość zajęć wszechstronnych na korzyść techniczno-taktycznych. W zajęciach wszechstronnych przeważają środki ukierunkowane i specjalne. W treningu techniczno-taktycznym przewagę uzyskują schematy, na których nasz zawodnik opiera swoją grę (zmniejszamy ilość ćwiczeń z elementami słabiej opanowanymi). Wprowadzamy gry kontrolne.

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (4)



*

- 5) 3 – 15.09. zgrupowanie, w którym w zajęciach wszechstronnych wyraźną większość stanowią środki specjalne. Zajęcia mogą być objętościowo mniejsze, ale o intensywności zbliżonej do meczowej. W treningu techniczno-taktycznym ograniczamy do minimum elementy, zwiększamy ilość gier kontrolnych. Istotną sprawą jest dobór współwiczających w codziennych zajęciach. Po pewnym czasie (szkoleniowiec musi to wyłapać) nasz zawodnik przyzwyczaja się do piłki partnera, wtedy należy dokonać zmiany (partnera oczywiście). W wyraźny sposób przewagę w pracy szkoleniowej mają schematy i indywidualne zagrania prowadzące grę konkretnego zawodnika, a więc ćwiczenia dla całej grupy tak, ale potem oczywiście indywidualizacja. Podział czasu pracy na ćwiczenia wszechstronne i techniczno-taktyczne, a także proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne takie same jak w poprzednim cyklu.

II. Okres startowy I

Między 15.09 – 10.12. kalendarz PZTS przewiduje ligę seniorów, turnieje OTK juniorów i seniorów oraz turnieje zagraniczne. Zawodnik startuje

często i pod te akcje modelujemy trening. W ćwiczeniach wszechstronnych najczęściej

stosujemy środki specjalne akcentujące szybkość. W zajęciach techniczno-taktycznych do minimum ograniczamy elementy i fragmenty regularne (na dopracowywanie schematów mieliśmy czas we wcześniejszych cyklach).

Zajmujemy się, natomiast, fragmentami nieregularnymi oraz grami ukierunkowanymi i kontrolnymi. Akcent zajęć powinien być związany z regularnością zagrań na dużej szybkości. Współwiczającymi oraz sparingpartnerami powinni być zawodnicy o różnym stylu gry, różnym sprzęcie.

Wskazane jest, żeby byli również lepsi (biorąc pod uwagę siłę gry) od naszego zawodnika. Objętość i intensywność zajęć powinna być korelowana z ewentualnymi startami. Im bliżej startu tym zajęcia mogą być krótsze a bardziej intensywne. Najczęściej stosowany może być mikrocykl tygodniowy, w którym przemyśleć należy obciążenia tak aby start wypadł we właściwym momencie (myślę tutaj o fazie superkompensacji).

Właściwe będzie również wykorzystanie zajęć na różnych stołach, różnymi piłkami. Zwracam uwagę, że na bieżąco powinna być prowadzona analiza gry w zawodach, a wnioski muszą być wykorzystywane przy indywidualizacji treningu.

Środki wszechstronne	20%
Środki techniczno-techniczne	80%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (II)

40%	25%	25%	10%
Szybkość	Siła	Wytrzymałość	Koordynacja

*

III. Okres przygotowawczy II

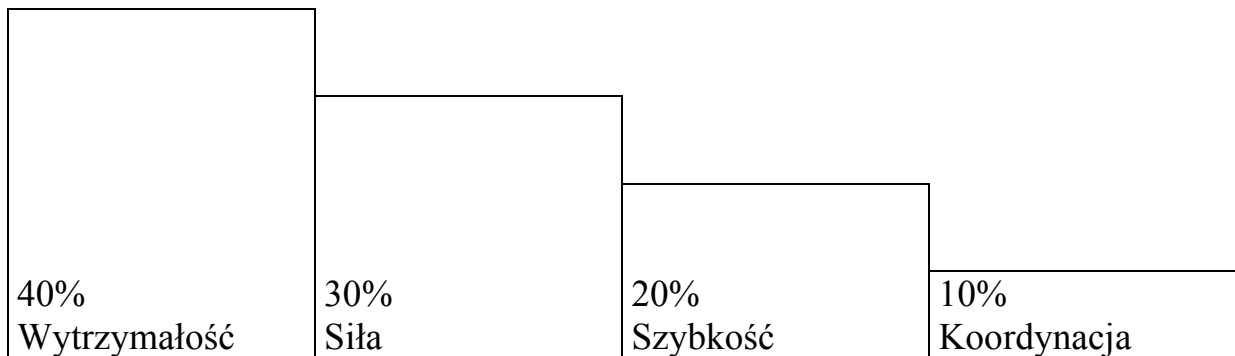
1) Od zakończenia okresu startowego I do końca grudnia w zajęciach wszechstronnych wracamy środków ogólnych ograniczając ćwiczenia specjalne. Celowe jest realizowanie wysiłków tlenowych. Treningi mogą być dłuższe o umiarkowanej intensywności. W pracy techniczno-taktycznej

głównym motywem powinny być fragmenty regularne. W tym cyklu sugeruję rezygnację z gier ukierunkowanych i kontrolnych.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	70%
Środki techniczno-taktyczne	30%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (III.1.)



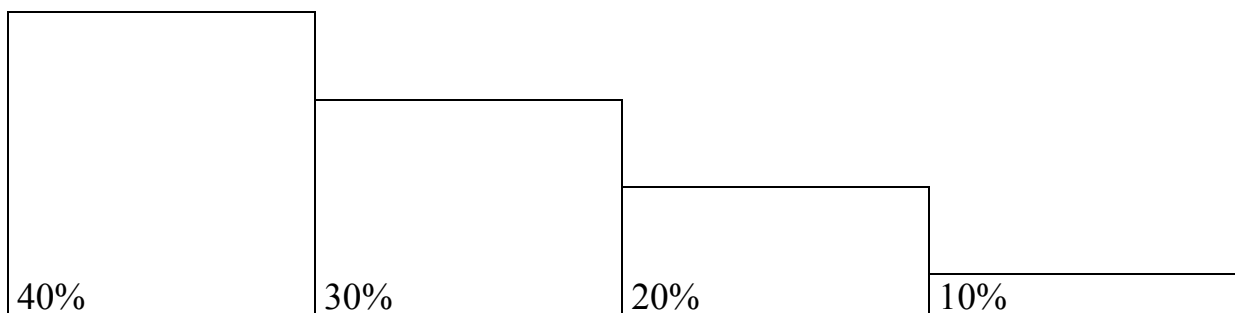
*

2) 2 – 30. 01. cykl, który w treningu wszechstronnym wykorzystuje w równej mierze środki ogólne, ukierunkowane, specjalne z akcentem na ukierunkowane. W zajęciach techniczno-taktycznych ograniczamy elementy techniczne wprowadzając gry ukierunkowane. Nadal nie są konieczne gry kontrolne. Zwracam uwagę na proporcje (tab. poniżej) między środkami wszechstronnymi a techniczno-taktycznymi. Jak widać nie spieszymy się z techniką i taktyką szanując i doceniając przygotowanie fizyczne.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	40%
Środki techniczno-taktyczne	60%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (III.2.)



Wytrzymałość	Siła	Szybkość	Koordynacja
--------------	------	----------	-------------

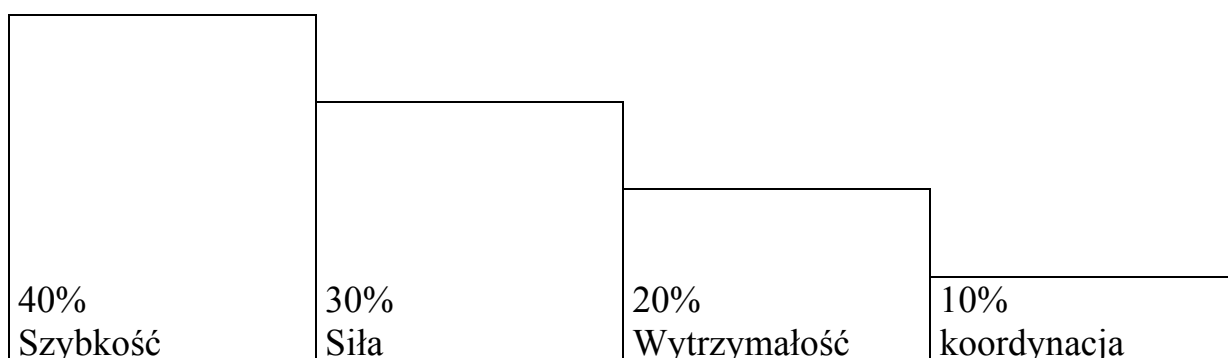
*

3) 2 –28.02. cykl okresu przygotowawczego II, w którym trening wszechstronny oparty jest o ćwiczenia specjalne (co oczywiście nie znaczy braku korzystania ze środków ogólnych i ukierunkowanych). Akcentowana jest szybkość i siła. W zajęciach techniczno-taktycznych, których ilość w tym cyklu wzrasta, przewagę mają środki doskonalące najlepiej opanowane akcje konkretnego zawodnika. Wskazane jest korzystanie z gier uproszczonych (akcentujących intensywność ćwiczeń). Wprowadzamy w wyraźnym procencie gry kontrolne.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (III.3.)



*

IV. Okres startowy II należy widzieć w terminie 2.03. – 5.06.

- 1) W cyklach szkoleniowych w marcu i kwietniu w zajęciach wszechstronnych ograniczamy do minimum środki o charakterze ogólnym wykorzystując ćwiczenia specjalne. Akcentujemy szybkość. Trening techniczno-taktyczny opieramy o fragmenty nieregularne, gry ukierunkowane, gry kontrolne. Tematycznie koncentrujemy się na doskonaleniu gry naszego zawodnika co oczywiście, powoduje (przypominam) dużą indywidualizację zajęć. Zajęcia mogą być krótsze z intensywnością zbliżoną do meczowej.
Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (IV.1.)



*

- 2) Cykle obejmujące maj oraz początek czerwca muszą uwzględnić dwa ważne starty: Mistrzostwa Polski Juniorów i Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Juniorów dlatego też środki specjalne powinny być najczęściej stosowane w zajęciach wszechstronnych. Akcentowana jest szybkość. W treningu techniczno-taktycznym przewagę uzyskują gry kontrolne. O ile to możliwe jednostki treningowe powinny być krótsze, ale częstsze o intensywności bliskiej meczowej – taka forma pracy przypomina gry w imprezach mistrzowskich. W mikrocyklu przed samym startem planujemy odpoczynek. Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	20%
Środki techniczno-taktyczne	80%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (IV.2.)



*

Po zakończeniu MMPJ należy przeprowadzić BPS do imprezy głównej,

a ponieważ dotyczy to ME to praca ta musi być skonsultowana z trenerem kadry. Cykl ten powinien zawierać mikrocykl oparty o aktywny wypoczynek w którym przeważają wysiłki tlenowe, a wykorzystywane są różne sporty uzupełniające. Pilnować należy aby nasz zawodnik (wiemy, że ambitny) nie uległ kontuzji w czasie gry np. w piłkę nożną. Kolejny mikrocykl powinien akcentować pracę nad motoryką. Proporcje udziału poszczególnych cech powinny być ściśle związane z obserwacjami i badaniami prowadzonymi w okresie startowym II. Czy zawodnik miał oczekiwane tempo gry w turniejach, w lidze? Czy je wytrzymywał? Zwracamy, więc, uwagę na wytrzymałość szybkościową. W mikrocyklu technicznym sugeruję akcent na siłę wiodących elementów oraz regularność stosowanych schematów w grze.

Ostatnią część przygotowań z reguły poświęca się na gry ukierunkowane, gry kontrolne z wykorzystaniem gier podwójnych i mieszanych. Wszystko jednak, jeszcze raz przypomnę, powinno być uzgodnione z trenerem kadry.

III Czwarty rok szkolenia specjalistycznego jest finalną częścią przedstawianego planu. Naczelnym celem jest przygotowanie do imprezy głównej (w naszych rozważaniach są to MEJ) . Wynikają z tego określone kierunki pracy szkoleniowej. W treningu wszechstronnym generalnie mniej (niż w poprzednich sezonach) wykorzystywane będą środki o charakterze ogólnym, a więcej ukierunkowane i specjalne.

Praca nad poszczególnymi **cechami motorycznymi** powinna być prowadzona w sposób mocno zindywidualizowany. Pozwolę sobie zasugerować następujący tok rozumowania – jeżeli w grze naszego zawodnika zauważalny jest brak siły uderzeń to przewagę w realizowanym planie powinno mieć przygotowanie siłowe. Podobnie należy postępować jeśli skuteczność gry obniżana jest ze względu na słabszą szybkość czy wytrzymałość. Trener musi umieć odpowiedzieć na pytanie czy przygotowanie motoryczne jest wystarczające, bo jeżeli tak to poprawy skuteczności należy szukać w innych obszarach. Praca treningowa związana z motoryką podobnie jak w roku poprzednim akcentowana powinna być w okresie przygotowawczym I oraz przygotowawczym II. Jestem zdania ,że w coraz większym stopniu pojawiać się powinny ćwiczenia mocy - łączące siłę i szybkość. W zajęciach poświęconych wytrzymałości większy akcent powinien być położony na wytrzymałość szybkościową i wytrzymałość siłową.

Starty w czwartym roku szkolenia specjalistycznego muszą być widziane w kilku aspektach. Obowiązkowe starty w OTK juniorów, OTK seniorów, lidze (w miarę możliwości powinna to być ekstraklasa lub silna I liga) oprócz oczekiwanego dobrego wyniku powinny być również dopełnieniem treningu co będzie wykorzystaniem najtrudniejszej metody szkolenia, a mianowicie metody startowej. Zupełnie inaczej należy podejść do MPJ oraz MEJ. Obie imprezy, jako priorytetowe, powinny być poprzedzone specjalnym przygotowaniem (wspominałem o tym we wcześniejszych rozważaniach), a więc BPS-em. Oddzielnym problemem są turnieje międzynarodowe juniorów. Otóż, żeby osiągnąć oczekiwany wysoki wynik w MEJ należy powalczyć o jak najlepszą pozycję wyjściową, a więc wysoki ranking europejski. Jest on do zdobycia właśnie poprzez starty w wybranych turniejach. Ponieważ terminy tych startów są narzucane przez Europejską Unię Tenisa Stołowego (ETTU) naszym zadaniem jest odpowiednio ustawić akcenty treningowe tak aby nasz zawodnik grał optymalnie przygotowany. W tym miejscu jeszcze raz przypomnę ,że plan szkoleniowy reprezentanta Polski układa tak trener klubowy, jak trener kadry. Dlatego „optymalnie” będzie znaczyło również wspólnie.

W zajęciach technicznych, stosując znane z wcześniejszych propozycji środki treningowe akcentujemy podobnie jak w sezonie poprzednim siłę i szybkość zagrań. Tempo piłek nagrywanych i odgrywanych powinno być na granicy możliwości zawodnika. Przypomnę, że technikę indywidualną zawodnika

uważamy za opanowaną i naszym zadaniem nie jest wprowadzanie zmian tylko skuteczność. O ile, jednak, będzie to możliwe staramy się skrócić niektóre fazy wybranych ruchów. Da to ograniczenie czasu potrzebnego na wykonanie konkretnego zagrania-co dla przeciwnika nie będzie bez znaczenia (mniej czasu na reakcję). Przykład:

staramy się delikatnie skrócić fazę zamachu i fazę zakończenia uderzenia top-spin – nasz zawodnik będzie wtedy mógł „podkreść” tempo gry.

Chciałbym jednak zwrócić uwagę, że zabiegi takie wymagają doprowadzenia zawodnika do bardzo dobrej sprawności siłowej. Przewidywane ograniczenie zamachu musi być skompensowane użyciem większej siły oraz poziomem wytrzymałości siłowej. Podobnie postępujemy próbując trochę zmienić technikę odegrania zagrań ze środka stołu. Mocno namawiałem przy wcześniejszym szkoleniu, żeby takie piłki odgrywać forhendem. Do tego potrzebna była właściwa praca nóg i odpowiedni czas. Nie zawsze nasz zawodnik „po przeskoczeniu” miał piłkę na właściwej wysokości – co dawało szansę na kończące zagranie. W związku z tym należy spróbować zagrania forhendem „z odchylenia” to znaczy z dużym skrętem tułowia (skoro tak to pamiętamy o mięśniach skośnych). Zajęcia techniczne prowadzone według powyższych propozycji, mogą potrwać do końca etapu startowego I.

Będziemy mieli wtedy sporo obserwacji i wniosków, które być może wprowadzą nowe przesłanki szkoleniowe.

Trening techniczno-taktyczny w pierwszej części sezonu obejmować powinien tak fragmenty najlepiej opanowane jak słabiej. O ile w zajęciach z fragmentami będącymi swoistą wizytówką zawodnika sparingpartner powinien być agresywny - narzucający duże (meczowe) tempo - to słabiej grane uderzenia wymagają partnera najpierw aktywnego, a dopiero później agresywnego. Także intensywność tych zajęć powinna być zróżnicowana. Oczywiście obowiązkowe jest prowadzenie fragmentów (pozwalam sobie przypomnieć):

- własne podanie i akcja
- odbiór podania i akcja

Przypomnę, że mamy obowiązek „ustawić” do treningu sparingpartnera praworęcznego, leworęcznego, grającego czopem krótkim, długim, antytop-spinem, obrońcę. W drugiej części sezonu akcent należy przesunąć na doskonalenie najlepiej opanowanych zagrań, które w grze turniejowej (a nie tylko na zajęciach) muszą być wykonywane bez pomyłek.

Sprzęt powinien być już (po dojrzałym namyśle tak trenera jak zawodnika) wybrany bez błędu (przypomnę musi pomagać nie przeszkadzać). Dopuszczalne są pewne korekty, ale bardzo delikatne np. grubość okładziny 2,2 lub max, deska „off” Butterfly lub „off” Donic. Poważniejsze zmiany mogą nastąpić tylko wyjątkowo, a i tak nie jestem ich zwolennikiem.

Czas pracy szkoleniowej w pierwszej części sezonu powinien być oparty o trzy treningi dziennie, których objętość reguluje szkoleniowiec w zależności od

planowanych startów (pamiętasz, że jestem zwolennikiem krótszych zajęć tuż przed zawodami, a dłuższych „w dalszej odległości” od startu). Nieodzwonne, tak jak w poprzednich sezonach, jest zaplanowanie zgrupowań i krótszych konsultacji. Chce zwrócić uwagę na fakt późniejszego zakończenia poprzedniego sezonu przez naszego zawodnika. Musimy to uwzględnić układając przygotowania do nowego sezonu. Po cyklu poświęconym na wypoczynek (bierny, czynny) proponuję sprawdzoną w poprzednich latach kolejność zgrupowań:

1. zgrupowanie o charakterze wszechstronnym
2. zgrupowanie o charakterze technicznym
3. zgrupowanie o charakterze techniczno-taktycznym

Czwartego, często stosowanego cyklu poświęconego grom kontrolnym, nie zdążymy zrealizować przed sezonem dlatego należy wykorzystać do tego celu starty kalendarzowe (liga, WTK).

Proporcje środków treningowych w sezonie (18rok życia)

	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
O	70%	50%	20%	10%	5%	90%	10%	10%	5%	10%	5%	
U	30%	30%	20%	10%	5%	10%	30%	10%	5%	20%	5%	
S	-	20%	50%	70%	90%	-	60%	80%	90%	70%	90%	
Śr.T	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
E	50%	30%	10%	10%	10%	20%	10%	10%	5%	10%	5%	
FR	50%	40%	20%	10%	10%	20%	10%	10%	5%	10%	5%	
FN	-	30%	20%	20%	20%	20%	20%	10%	10%	10%	10%	
GU	-	-	30%	30%	20%	20%	20%	20%	20%	30%	20%	
GK	-	-	30%	30%	40%	10%	40%	60%	60%	40%	60%	

	III	IV	V	VI	VII
MMS.	↑				
IMPS	↑				
MMC	↑				
MMA		↑			
MPJ			↑		
MMPJ				↑	
ME					↑

	III	IV	V	VI	VII
BPS					
według					
ustaleń z					
trenerem					
kadry					

Legenda: O-środki ogólne, U- środki ukierunkowane, S- środki specjalne, Śr.T- środki techniczno-taktyczne, E- elementy, FR- fragmenty regulame, FN- fragmenty nieregularne, GU- gry uproszczone, GK- gry kontrolne, kolor zielony- okres przygotowawczy, kolor czerwony- okres startowy, kolor żółty- bezpośrednie przygotowanie startowe
MŚJ- Mistrzostwa Świata Juniorów, MMS- Międzynarodowe Mistrzostwa Szwecji, IMPS- Indywidualne Mistrzostwa Polski Seniorów, MMC- Międzynarodowe Mistrzostwa Czech, MMA- Międzynarodowe Mistrzostwa Austrii, MMPJ- Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Juniorów, ME- Mistrzostwa Europy Juniorów

W ostatnim sezonie juniorskim proponuję następujące rozwiązania:

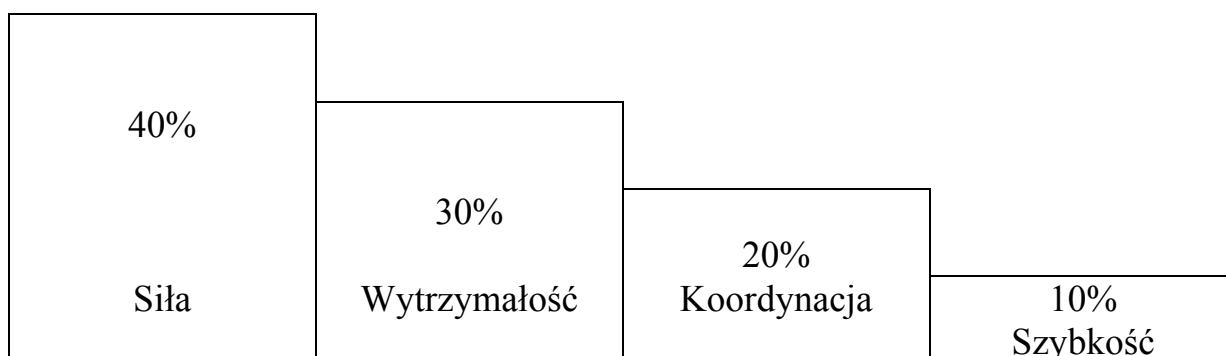
I Okres przygotowawczy I

1) 1- 13.08. zgrupowanie o charakterze wszechstronnym z przewagą środków ogólnych. Akcent powinien zostać położony na rozwój siły ogólnej oraz wytrzymałości ogólnej. Sugeruję przewagę środków opartych o pracę tlenową . Właściwe jest umiejscowienie zgrupowania w górach co pozwoli na wykorzystanie tak zróżnicowanego terenu, jak wpływu wysokości na organizm. Przypomnę o celowości prowadzenia sportów uzupełniających w terenie. Proponuję zastosować duże obciążenia oparte o czas pracy, a nie intensywność. Zajęcia z tenisem stołowym wykorzystują proste środki (elementy, fragmenty regularne), w których akcentujemy koordynację. W tym okresie jestem zwolennikiem form zabawowych mających łagodną intensywność.

Propozycja podziału środków :

Środki wszechstronne	80%
Środki techniczno-taktyczne	20%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne polecam jak poniżej (I.1)



*

2) 17-28.08. zgrupowanie, w którym zmniejszamy udział środków ogólnych , a zwiększamy ukierunkowanych. Pojawiają się środki o charakterze specjalnym. Wyrównuje się udział ćwiczeń dotyczących siły i wytrzymałości. Jestem zwolennikiem, aby przy pracy nad siłą wprowadzać środki związane z mocą. Przy pracy nad wytrzymałością powinniśmy wziąć pod uwagę wytrzymałość siłową. Dla porządku przypomnę, że przy pracy nad szybkością pamiętamy o zwinności i gibkości W zajęciach tenisa stołowego ograniczamy ilość elementów i fragmentów regularnych (choć

nadal przeważają) wprowadzając fragmenty nieregularne. Nadal nie musimy stosować gier ukierunkowanych i kontrolnych.. Poprawiamy słabsze i wzmacniamy silne strony naszego zawodnika . Zajęcia mogą być krótsze (w stosunku do poprzedniego cyklu) o wyższej intensywności. Przydatne jest stosowanie intensywności zmiennej - od małej do submaksymalnej. Częściej też należy wykorzystywać metodę interwałową.

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	40%
Środki techniczno-taktyczne	60%

Jak widać małą przewagę mają środki techniczne, ale mimo, że sezon tuż, tuż nie spieszmy się z grami (ukierunkowanymi i kontrolnymi).

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (2):

30%	30%	20%	20%
Siła z ćwiczeniami mocy	Wytrzymałość w tym siłowa	Szybkość	Koordynacja

Ćwiczenia mocy, jak wcześniej wspomniałem, łączące siłę i szybkość są bardzo przydatne w skutecznym tenisie stołowym. Wprowadzane powinny być z dużą rozważą po odpowiednim przygotowaniu siłowym, które cierpliwie prowadziłeś we wcześniejszych cyklach. Akcentuję jeszcze raz – ćwiczenia mocy może wykonywać zawodnik wszechstronnie przygotowany sprawnościowo.

Przykładowe środki:

- ogólne – wieloskoki, skoki dosiężne, szybkie starty z obciążeniem, szybkie zmiany pozycji z obciążeniem (np. z leżenia tyłem do siadu podpartego), szybki podrzut gryfu od sztangi, szybki wjazd rowerem na odpowiednio dobrane wzniesienie
- ukierunkowane – w przysiadzie (półprzysiadzie) w parach szybkie rzuty i chwytaki piłki lekarskiej (odległość między ćwiczącymi i ciężar sprzętu dobrany do możliwości zawodników), szybkie ciosy proste , sierpowe wykonywane w rękawicach bokserskich przy użyciu worka i gruszki bokserskiej, szybkie rzuty piłki lekarskiej (1kg) z półobrotu lewą, prawa ręką, rzuty lekkim dyskiem lewa i prawą ręką, rzuty piłką ręczną na bramkę

3. specjalistyczne – imitacja uderzenia kończącego F z małym obciążeniem (specjalnie przygotowana rakiетка) ręką grającą i nie grającą, imitacja szybkiego top-spina z małym obciążeniem, uderzenie kończące F z rogu forhendowego następnie uderzenie kończące F z rogu bekhendowego wykonywane z małym obciążeniem, uderzenie kończące F z rogu forhendowego następnie uderzenie kończące B z rogu bekhendowego (piłki nagrywa robot lub sparringpartner).

*

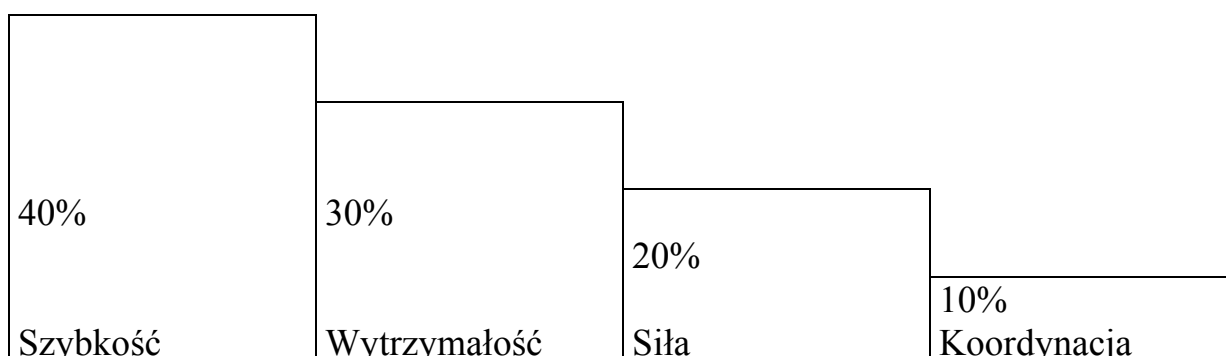
3) 1-15.09. cykl, w którym w zajęciach motorycznych wyraźnie ograniczamy środki ogólne i wyraźnie akcentujemy środki specjalne. Ponieważ kalendarzowy sezon startów PZTS (nie należy tego utożsamiać z zaplanowanym przez nas okresem startowym) już trwa to akcentujemy szybkość. W zajęciach techniczno-taktycznych ograniczamy wyraźnie elementy i fragmenty regularne na korzyść pozostałych znanych nam form. Wprowadzamy gry ukierunkowane, a niektóre starty kalendarzowe traktujemy szkoleniowo jako gry kontrolne. Zgodnie z planem zmieniamy proporcje między czasem poświęconym ćwiczeniom wszechstronnym a czasem poświęconym ćwiczeniom techniczno-taktycznym.

Propozycja podziału środków:

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

Zwracam uwagę, że zmiany w cyklach następują łagodnie i nadal ćwiczenia wszechstronne stanowią ważną część zajęć treningowych.

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (3)



*

4. 16-30.09. kolejny cykl, w którym wprowadzamy zmiany proporcji środków treningowych. Interesuje nas skuteczność w grze, a co za tym idzie zwycięstwa i w związku z tym wyraźną przewagę mają środki o charakterze specjalnym (dużym wzięciem powinny cieszyć się tematy związane z poruszaniem się na małej powierzchni). Świadczy o tym również ilość czasu przewidziana na trening techniczno-taktyczny. Sugeruję zajęcia, w których przewagę mają elementy prowadzące grę naszego zawodnika szczególnie po własnym podaniu. Zwiększa się ilość gier kontrolnych o ile to możliwe z silnymi przeciwnikami. Ze słabszymi (w warunkach treningowych) można ustalić gry na tzw. fory. Dać to powinno zwiększenie umiejętności gry w stresie, a więc w zawodach i turniejach. Nie interesuje nas przecież wyłącznie „mistrz treningu”

Proponowany podział czasu pracy

Środki wszechstronne	20%
Środki techniczno-techniczne	80%

Akcent treningowy wyraźnie wiąże się z techniką, taktyką, grą na punkty.

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (4)



Nadal przeważają środki związane z szybkością oraz wytrzymałością (w tym szybkościową)

*

II Okres startowy I

1) 1.10-30.11 cykl poświęcony startom (liga, turnieje). Dobrze jest znaleźć i wziąć udział w turnieju zagranicznym (silnym juniorskim lub seniorskim- również tzw. młodzieżowym do 21 lat). W przygotowaniach głównie korzystamy ze środków specjalnych, a w treningu techniczno-taktycznym wyraźną przewagę mają fragmenty nieregularne, gry ukierunkowane, gry

kontrolne. Akcentować należy: akcje po własnym podaniu (tak po odbiorze pasywnym jak aktywnym), po podaniu przeciwnika oraz uderzenia kończące. Pracujemy więc nad skutecznością i regularnością w grze, a skoro tak to nasze zajęcia muszą mieć odpowiednią intensywność. Nie interesuje nas dobre zagranie z piłki o małej szybkości (to powinno być opanowane do perfekcji) – interesuje nas skuteczne zgranie z piłki szybkiej. Kierunkuje to pracę sparingpartnerów - muszą być agresywni. Korzystając z wysokiej intensywności zajęć pamiętamy o ich - adekwatnym do sytuacji - skróceniu.

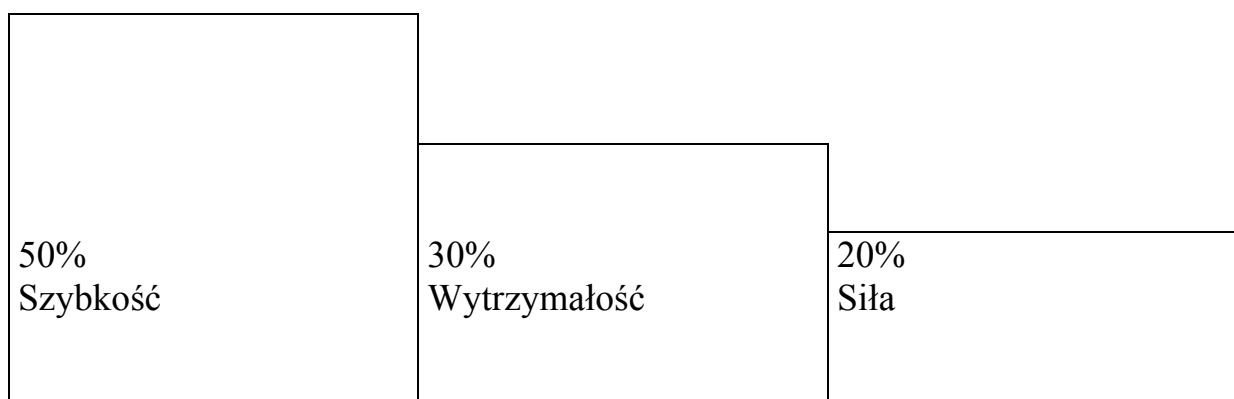
- 2) 1-15.12. cykl doprowadzający do ewentualnego startu w Mistrzostwach Świata juniorów (a przy braku powołania do II OTK seniorów).
 Zajęcia wszechstronne ograniczone do minimum i oparte o środki specjalne. Akcentowana powinna być szybkość oraz wytrzymałość szybkościowa. W zajęciach techniczno-taktycznych przeważać powinny tematy oparte o najlepiej opanowane fragmenty oraz gry kontrolne. Treningi powinny być krótsze (w stosunku do wcześniejszych), ale z intensywnością opartą o meczową.

Proponowany podział czasu pracy

Środki wszechstronne	10%
Środki techniczno-taktyczne	90%

Podkreślam, że w tym cyklu podtrzymujemy tylko -wcześniej wypracowaną- dyspozycję fizyczną nie wprowadzając silnych bodźców.

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (II)



Pamiętamy, tak o szybkości poruszania się na małej powierzchni, jak o szybkości zamachów i uderzeń. Podobnie należy widzieć zajęcia związane z wytrzymałością i siłą. Jak widać w tym cyklu nie musimy wprowadzać ćwiczeń koordynacyjnych.

*

III Okres przygotowawczy II

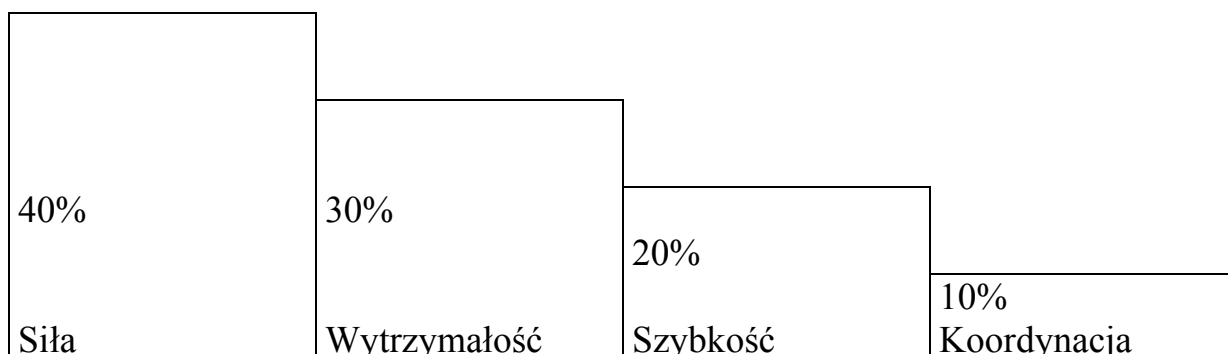
- 1) 20.12.-1.01. cykl odpoczynku oparty o zabawy w terenie – narciarstwo, łyżwiarstwo, elementy hokeja na lodzie, marsze terenowe. Polecam pływanie, elementy gimnastyki sportowej. Generalnie dobieramy ćwiczenia oparte o przemiany tlenowe o małej intensywności. Zwracam uwagę na preferowaną formę zajęć- zabawową. Forma ta towarzyszyć powinna też zajęciom związanym z tenisem stołowym, które prowadzimy maksimum raz dziennie. Sugeruję gry ręką nie grającą, gry diametralnie różnym sprzętem, gry na powiększonym stole, gry z dwiema siatkami, odbijanie rakietaką trzymaną raz lewą, raz prawą ręką, odbijanie tylko forhendem. Tu uwaga: jeżeli zawodnik sprawia wrażenie znużonego tenisem stołowym to planujemy tylko zajęcia wszechstronne.
- 2) 2-30.01. kolejny cykl, w którym korzystamy w treningu wszechstronnym tak ze środków ogólnych, jak ukierunkowanych i specjalnych. Akcentowane powinno być przygotowanie siłowe. W zajęciach techniczno-taktycznych korzystamy równomiernie ze wszystkich poznanych środków pracy. Tematem akcentowanym powinna być poprawa uderzeń najsłabszych (a więc tych, po których nasz zawodnik traci najwięcej punktów) – określonych po obserwacjach i analizach statystycznych. Przypomnę , że powinniśmy to zrobić według pewnego schematu: wykorzystujemy element, następnie fragment regularny, później nieregularny, w końcu gry.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	50%
Środki techniczno-taktyczne	50%

Należy zauważyć, że propozycja powyższa może spowodować słabszą skuteczność gry zawodach. Wspomniana skuteczność w tym cyklu nie jest jednak konieczna, gdyż nie ma istotnych, z naszego punktu widzenia, startów. Jestem zdania, że tak ustawione przygotowanie fizyczne odegra ważną rolę w następnym okresie, w którym czekają trudne turnieje.

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (III.2)



*

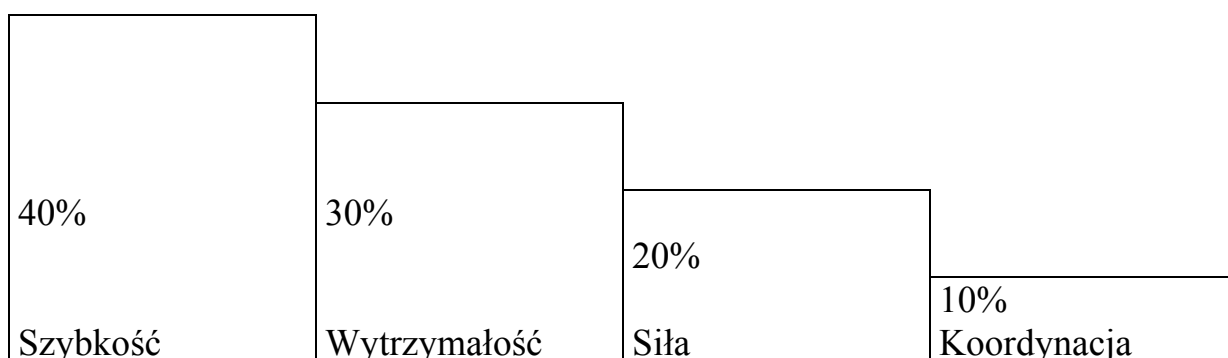
3) 1-15.02. cykl realizowany w formie zgrupowania (ferie zimowe), które pozwala na poprowadzenie czterech treningów dziennie o zróżnicowanej intensywności i objętości.. Korzystamy ze środków ukierunkowanych i specjalistycznych. Akcentujemy ćwiczenia szybkościowe. Trening techniczno-taktyczny opieramy o fragmenty nieregularne, gry ukierunkowane i kontrolne. Minimalizujemy ilość elementów i fragmentów regularnych. Zajęcia mogą być krótsze, ale o intensywności zbliżonej do meczowej. Przypomnę, że celowe są analizy materiałów video tak z treningów jak gier. Analizy te w oczywisty sposób powinny wpływać na ustawienie treningu indywidualnego.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	30%
Środki techniczno-taktyczne	70%

Przewagę mają środki techniczno-taktyczne, ale środki wszechstronne nadal stanowią istotną część zajęć.

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (III.3.)



*

4) 16-28.02. cykl, w którego skład wejdzie ważny szkoleniowo start kontrolny – Międzynarodowe Mistrzostwa Szwecji Juniorów. Turniej ten jest tak zorganizowany, że dostarcza trenerowi dużo informacji mogących modelować trening w późniejszych cyklach. Skoro tak to ograniczamy w zajęciach wszechstronnych środki ogólne i ukierunkowane do minimum, a wykorzystujemy środki specjalne.

Akcenty na poszczególne cechy motoryczne rozkładamy równomiernie. Ograniczamy objętość zajęć korzystając z relatywnie wysokich intensywności. W zajęciach techniczno-taktycznych akcentujemy gry ukierunkowane i kontrolne, w których staramy się doskonalić uderzenia prowadzące grę naszego zawodnika. Właściwe jest korzystanie z silnych sparingpartnerów, którzy potrafią utrzymać duże tempo gry.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	10%
Środki techniczno-taktyczne	90%

W tym cyklu, tuż przed startem, zajmujemy się głównie techniką i taktyką.

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne:

40%	30%	30%
Szybkość	Wytrzymałość	Siła

Pracujemy nad cechami – w tym momencie sezonu- najbardziej przydatnymi.

*

IV. Okres startowy II

- 1) 1.03.-30.04. cykl, w którym interesuje nas skuteczność w grze ponieważ mamy imprezy istotne wynikowo. Już na IMP seniorów nasz zawodnik powinien pokazać dobrą grę. Następne imprezy juniorskie również należy widzieć wynikowo, bo jak wcześniej zaznaczałem wyniki w tych imprezach dają dobre rozstawienie na ME juniorów. Dlatego też sugeruję korzystanie w

zajęciach ze środków specjalnych opartych o szybkość, wytrzymałość szybkościową oraz ćwiczenia mocy. Trening techniczno-taktyczny powinien doskonalić wiodące fragmenty w formie gier. Potrzebni oczywiście silni sparingpartnerzy. Jeżeli możemy (dla chcącego nic trudnego) gramy na stołach przewidywanych na turniejach zagranicznych (oczywiście właściwymi piłkami). Staramy się nie przesadzać z długością zajęć, dbamy natomiast o intensywność.

Podział czasu pracy oraz proporcje akcentów na cechy motoryczne może być zbliżony do cyklu poprzedniego. Należy zauważyć, że proponowany cykl jest długi i w związku z tym należy analizując grę i wyniki podopiecznego umiejętnie modelować treść zajęć.

- 2) 1-15.05. cykl, w którym nie ma specjalnie ważnych startów i dlatego możemy trochę zmienić zajęcia wszechstronne – przypominając niejako środki ogólne i ukierunkowane. Dać to powinno efekt pewnego odświeżenia organizmu zawodnika. Podobnie w zajęciach technicznych stosujemy twięcej elementów i fragmentów regularnych. W tym cyklu możemy lekko obniżyć intensywność ćwiczeń.
- 3) 16.05.-5.06. cykl, w którym zajęcia treningowe podporządkowane są ważnym startom: Mistrzostwom Polski juniorów oraz Międzynarodowym Mistrzostwom Polski juniorów. Korzystamy głównie ze środków specjalnych akcentując wytrzymałość szybkościową. Trening techniczno-taktyczny opieramy o gry z silnymi przeciwnikami przypominającymi ewentualnych przeciwników na turniejach.

Propozycja podziału środków

Środki wszechstronne	10%
Środki techniczno-taktyczne	90%

Proporcje akcentów na poszczególne cechy motoryczne (IV)

40% Wytrzymałość		
	30% Szybkość	30% Siła

Akcentujemy wytrzymałość ponieważ zbliżające się turnieje - trwające 4 dni (MPJ) oraz 5 dni (MMPJ)- wymagają odpowiedniej pracy.

*

4) 6.06-20.07 ostatni cykl sezonu – Bezpośrednie Przygotowanie Startowe.

Całe przygotowania do Mistrzostw Europy juniorów powinny być (co kilkakrotnie podkreślałem) przemyślane z trenerem kadry. W BPS najczęściej do powiedzenia ma właśnie szkoleniowiec reprezentacji. Mając obserwacje z turniejów zagranicznych, zgrupowań, konsultacji modeluje końcowe przygotowania. Uwzględnione muszą być też treningi gier podwójnych oraz mieszanych. Osobiście jestem zwolennikiem zapraszania na końcowe przygotowania zaprzyjaźnionych ekip z innych krajów lub seniorów. Daje to urozmaicenie zajęć i nie pozwala na przyzwyczajenie się do piłki sparingpartnera. Przypomnę, że przygotowujemy ekipę do imprezy dziesięciodniowej, dlatego też przemyślenie treningu dotyczącego motoryki wydaje się być dużym wyzwaniem. Nie od rzeczy będzie wykonanie badań fizjologicznych i na ich podstawie wraz z fizjologiem należy zaplanować dzień po dniu pracę szkoleniową.

IV Elementy podsumowania

Kończymy rozważania dotyczące etapu specjalistycznego. Starłem się wskazać najważniejsze elementy wpływające na szkolenie, nakreślić kierunki pracy. Przypomnę, że to co sugerowałem, wskazywałem, proponowałem, podkreślałem należy odczytywać jako p o m o c w tworzeniu planów treningowych dla konkretnych zawodników.

Starłem się wskazać pewne konsekwencje poczynań szkoleniowych. To znaczy, że jeżeli w 15 roku życia planujemy wynik to są do zrobienia zajęcia o określonej treści. Możemy dyskutować o rozłożeniu akcentów, o wyborze startów, o ilości zajęć, ale np. proporcje dotyczące treningu wszechstronnego i techniczno-taktycznego powinny być zachowane. Będę się cieszył jeżeli umiałem przekonać, że dojście do wyniku to proces oparty o wiele elementów, a nie tylko np. na treningu technicznym. Wskazując rozłożenie akcentów na poszczególne cechy motoryczne chciałbym pokazać, że planując zajęcia np. z siłą i szybkością widzimy w perspektywie ćwiczenia mocy. Obowiązkowo przewidujemy środki dotyczące gibkości, zwinności czy rozciągania. Przy wytrzymałości staramy się znaleźć ćwiczenia łagodzące wysiłek, przewidzieć ćwiczenia uzupełniające dające możliwość aktywnego odpoczynku. Praca nad koordynacją może zawierać środki wpływające na ekonomizację ruchów (dla tenisa stołowego ma to oczywiście znaczenie).

Zaproponowane kierunki pracy szkoleniowej w szesnastym i siedemnastym roku życia powinny przypominać, że mamy za zadanie rozwijać umiejętności,

a dopiero we właściwym czasie (osiemnasty rok życia) przygotowywać formę sportową do określonych do zwycięstw. Można się z tym zgadzać lub nie, ale jestem zdania, że spróbować warto. Umówmy się, że elastyczne podejście do moich propozycji wyjdzie na dobre twoim przemyśleniom. Pamiętaj jednak, że zajęcia powinny być prowadzone interesująco, tak żeby ćwiczący odbierał to jak przygodę. Stosuj różne formy, metody, różnorodne środki. Bezwzględnie indywidualizuj zajęcia- to co będzie dobre dla jednego zawodnika dla drugiego może być złe. Przy doborze startów przemyśl, które starty są celem, a które metodą pracy. Sprzęt dobieraj spokojnie (razem z zawodnikiem) nie ulegając chwilowym modom. Musisz sobie uzmysłowić, że najlepiej dobrane ćwiczenia, warunki, sprzęt mogą nie wystarczyć gdy zabraknie godzin pracy.

Każdy szkoleniowiec musi uzmysłowić sobie cel, tak bliższy jak dalszy. Musi wiedzieć co chce zrobić, kiedy i jak.

Przypomnę jeszcze raz, że na wszystko powinien być czas i miejsce i to ty masz o tym zdecydować.



Warszawa 2005