



LISTOPAD

2004



Spis treści.

Wywiad – Psychologia III

02

Praktyka – Serwis IV

04



Mario Amizic (51) jest dyrektorem ds. sportowych Butterfly, doświadczonym trenerem, współtwórcą potęgi klubu Borussia Dusseldorf w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych. W rozmowie z Butterfly News odpowiada na pytania dotyczące treningu specjalistycznego i ogólnorozwojowego, rywalizacji sportowej, taktyki i psychologii. W bieżącym numerze Mario przedstawi swój pogląd na stan tenisa stołowego na świecie. Zapraszamy do lektury.

Psychologia w tenisie stołowym III.

Butterfly News : Porozmawiajmy teraz o okrzykach i gestach zawodników przy stole podczas gry.

Mario Amizic : Wielu graczy spontanicznie unosi zaciśniętą pięść czy krzyczy, dla innych jest to wyuczony rytuał. Czasem słynny okrzyk „Tschoo” czy „Czoo” oraz uniesiona pięść są konieczne – nie ma innego sposobu, aby poradzić sobie z wrogim dopingiem publiczności. Mój klub Borussia doświadczył tego grając w Pucharze Europy z Charleroi, gdy 6.000 widzów dopingowało Francuzów. Wówczas nawet gracze bardzo powściągliwie zachowujący się przy stole, starali się w ten sposób dodać sobie odwagi. Zazwyczaj im wyższa ranga meczu, tym więcej pojawia się tego typu gestów, nawet u graczy, którzy normalnie ich nie pokazują. Z drugiej jednak strony, nadmierna gestykulacja może być oznaką słabości. Gracze w ten sposób maskują swoją nerwowość i brak pewności siebie.

Butterfly News : Czy gestykulacja jest typowa dla określonego typu zawodnika?

M. A. : Tak, generalnie są to „rzemieślnicy”, którzy dużo biegają przy stole, ciągle atakują, stosują siłowy styl gry i nie są technicznymi „artystami”. To oni mają tendencję do pokazywania zaciśniętej pięści przeciwnikowi lub publiczności. W pewnych sytuacjach jest to korzystne, a w innych – nie. Czasem może to pomóc w wywarceniu presji na przeciwniku, a czasem odwrotnie – zmobilizować go do walki.

Butterfly News : Trener nie może więc zalecić swojemu zawodnikowi takiego zachowania?

M. A. Raczej się tego nie stosuje, chyba, że trener zna swojego gracza bardzo dobrze.

Butterfly News : A co można powiedzieć o tzw. „gorączce przedstartowej”? Jest to mieszanka tremy i koncentracji, optymizmu i nerwowości, woli walki i lęku. Czy bardziej mobilizuje czy bardziej paraliżuje?



M. A. : Myślę, że jest to proporcjonalne do doświadczenia zawodnika. Jednak nawet najbardziej rutynowani zawodnicy mogą być zdenerwowani przed ważną grą. Przykładowo – nawet długoletnie ogranie w lidze krajowej nie zapobiegnie tremie gdy zawodnik awansuje do półfinału mistrzostw świata, a stres będzie o wiele większy. Jednak gdy na tak wysokim poziomie rozegra się już kilka meczy, „gorączka przedstartowa” nie będzie już tak dotkliwa, bo im więcej pojedynków o różnej randze i znaczeniu, tym więcej znajduje się sposobów na zwalczenie jej.

Butterfly News : Czy czołowi gracze odczuwają ciągłą presję?

M. A. : Oczywiście odczuwają ją, ale są do niej przyzwyczajeni. Musieli się nauczyć sobie z nią radzić, bo inaczej nie dotarliby do czołówki i nie byłoby w stanie się w niej utrzymać. Bardzo pomocni są w tym doświadczeni trenerzy, którzy potrafią „zdjąć” część presji z zawodnika i nieco go rozluźnić, jednak tylko do tego stopnia, aby nie stracił koncentracji i woli walki. To wymaga dużego wyczucia.

Butterfly News : Co więc może zrobić trener, gdy widzi, że trema paraliżuje jego zawodnika?

M. A. : To jest bardzo trudne pytanie. Część zawodników zupełnie nie radzi sobie z sytuacją, innych można zmobilizować do walki prowokując ich, wzbudzając złość. Kluczem jest ruch – najłatwiej zapobiec nerwowości wykonując trochę prostych ruchów – podskoków, wymachów itp. W ten sposób można się pozbyć spięcia i odnaleźć rytm wyuczonych elementów gry. W zawodniku, który się nie rusza napięcie narasta i coraz bardziej krępuje ruchy, co praktycznie uniemożliwia prowadzenie gry.

Butterfly News : Czy można podczas treningu symulować napięcie związane z grą o dużą stawkę? Niektóre książki psychologiczne podpowiadają tego typu techniki.

M. A. : Presja, którą wytwarza udział w wysokiej rangi turnieju nie może być wytworzona w warunkach hali treningowej. Można jedynie stworzyć zbliżone warunki, w jakich będzie odbywała się gra. Można odpowiednio dobierać sparring-partnerów, sprzęt przeciwnika, również przed turniejem ćwiczyć na stołach i piłkami, które będą używane. Można też przeprowadzać trening o porze dnia rozgrywania turnieju. Przeprowadza się również analizę filmów z zapisem gier przeciwników, ale wadą tego rozwiązania jest to, że oponent może zawsze zacząć grać w zupełnie nieoczekiwany sposób. Tak więc jest lepiej polegać na swoich umiejętnościach czytania gry na bieżąco.

Butterfly News : Czy jest jakiś zawodnik, którego postawa może uprawniać do nazywania go wzorem psycho-taktyki?

M. A. : Tak, myślę, że takimi taktykami wywierania presji na przeciwnika i radzenia sobie ze stresem byli Michael Appelgren oraz Joerg Rosskopf. Niestety wśród zawodników młodszej generacji nie ma ani jednego gracza, który by im mógł dorównać. Może potrzeba na to jeszcze dwóch lub trzech lat.



04 Praktyka

We współpracy z Federacją Niemieckich Trenerów Tenisa Stołowego Butterfly przedstawia praktyczne ćwiczenia pomocne w doskonaleniu techniki gry.

Część IV – długość serwu.

Nadanie serwisowi odpowiedniej długości jest bardzo istotne w grze singlowej, a jeszcze większe znaczenie ma w grze deblowej. Najłatwiejszym sposobem kontrolowania długości zagrywki jest sposób odbicia piłki na własnej połówce stołu. Zasady są następujące :

- im bliżej linii końcowej naszej połówki stołu jest miejsce pierwszego odbicia, tym dłuższy będzie serwis,
- im bliżej siatki jest miejsce pierwszego odbicia, tym krótszy będzie serwis.

Pamiętając o powyższych regułach, możemy rozpocząć trening. Do tego ćwiczenia potrzebujemy liny, którą należy położyć w poprzek naszej połowy stołu, dzieląc ją na pół. Następnie rozpoczynamy ćwiczenie :

- pierwszy serwis pomiędzy linią a siatką (krótki serwis),
- drugi serwis pomiędzy linią końcową a linią (długi serwis),
- następnie trzy krótkie serwisy i jeden szybki i długi.

Dobrzy gracze potrafią wykonać też krótki serwis uderzając piłkę zaraz przy linii końcowej, ale podczas rzeczywistej gry, szczególnie w jej krytycznej fazie, nie ma miejsca na ryzyko.

W następnej lekcji będziemy dopracowywać do perfekcji długi serwis.

