

Uczyć się od lepszych... - cz.1

Autor: chr@bek
31.12.2012.

Jedną z rzeczy po turniejach międzynarodowych, czy rozmawiając z trenerami pracującymi za granicą oraz uczestnicząc w międzynarodowych zgrupowaniach w Niemczech i we Francji, miałem doskonałą okazję do podglądania specjalistycznych treningów oraz podyskutowania na temat nowoczesnych metod treningowych prowadzonych przez naszych zachodnich sąsiadów. Bardzo ciekawe, Niemcy i Francja od kilkunastu lat są potentatami w szkoleniu dzieci i młodzieży a co najważniejsze ich wyniki w kategoriach młodzieżowych przekładają się później na sukcesy w kategoriach seniorskich co niestety nie ma potwierdzenia w szkoleniu młodzieży w naszym kraju. Uważam więc, że warto podpatrywać i dowiadywać się co robi Niemcy i Francuzi trenerzy, jakie metody szkoleniowe stosują i jak szkolą swoich wychowanków z sukcesem. Artykuł ten nie ma na celu krytykowania polskich pingpongowych realiów. Zdam sobie sprawę ze stanu finansowego naszego PZTS i DTTB (Niemiecki Związek Tenisa Stołowego) czy FFTT (Francuska Federacja Tenisa Stołowego). Są to dwa różne światy i diametralnie inaczej funkcjonujące instytucje, ale uważam, że wiele aspektów przede wszystkim szkoleniowych, które są z powodzeniem realizowane w Niemczech czy Francji, można próbować przenieść na nasze podwórko.

ETAP WSTĘPNE SZKOLENIA

Z racji mojego bliższego kontaktu z trenerami niemieckimi skupiłem się na szkoleniu w tym kraju. W wielokrotnych rozmowach z trenerami na temat etapu wstępnego w szkoleniu dzieci i młodzieży, podkreślali oni przede wszystkim duży akcent na prawidłową technikę podstawowych uderzeń, pracę nogą a co najważniejsze predyspozycje wolicjonalne zawodnika, czyli odporność na stres w warunkach meczowych, wola walki, itp. Moje nie jest to jakieś wielkie odkrycie. Również u nas te aspekty w pracy szkoleniowej są realizowane. Niemniej jednak, już na tym etapie, trenerzy kadr poszczególnych Landów (odpowiednik naszego województwa) zwracają szczególną uwagę na przydatność danego zawodnika (zawodniczki) do dalszego etapu szkolenia. Bardzo duży akcent niemieccy trenerzy zwracają na poprawność poszczególnych uderzeń. Poprawność ruchowa po każdym względem i dokładnie uderzeniu w określone miejsce, mają tutaj szczególne znaczenie. Mam tu na uwadze przede wszystkim nauczanie topspina forehand z różnych miejsc na stole, który już od najmłodszych lat uczony jest nieco inaczej niż przy nas. Najważniejszą różnicą jest przede wszystkim moment uderzenia piłki. Obserwując, na turniejach ogólnopolskich młodzików, kadetów czy młodziczek i kadetek, naszych najmłodszych adeptów, zauważam, że dużo akcji topspinowych opartych jest na uderzaniu piłeczki z tyłu, ruchem od dołu do góry do przodu, po piłce opadającej po kozle (Bokiem rakieta grająca jest wyraźnie poniżej rakiety). Takie zagranie wydłuża czas wymiany pomiędzy zawodnikami a jednocześnie daje przeciwnikowi czas na wyważenie zareagowania i wyprowadzenia kontrakcji. Taki tenis stołowy funkcjonował na świecie w latach 80-tych ubiegłego wieku (epoka A. Grubby i L. Kucharskiego, M. Appelgren, J.M. Saive, J.O. Waldner). Wówczas to, zawodnicy europejscy nawiązywali z pozytywnym skutkiem walkę z dominacją zawodników zza chińskiego muru.

Obecnie w szkoleniu młodzieży niemieckich zawodników duży nacisk kładzie się na uderzenia piłki forehendem krótkim, szybkim ruchem od biodra, a punkt kontaktu rakiety z piłeczką winien być u góry z tyłu piłeczki (Bokiem prawie równoległym do rakiety) po kozle wznoszącym mocno pochyloną raketę, co powoduje przyspieszenie samego ataku lub kontrataku, ograniczając tym samym przeciwnikowi możliwość na odpowiednie przeciwdziałanie. Podobny styl grania można obecnie zauważyć obecnie u naszego zawodnika, wywodzi się z Chin – Wang Zeng Yi, który w swojej akcji forehendowych gra po tzw. kozle wznoszącym. Być może niemieccy specjaliści zauważyli te tendencje rozwojowe u chińskich graczy dużo szybciej niż my teraz.

Doskonale rozwija się zaniem wydaje się także organizowanie przez DTTB tzw. Stützpunktów, czyli koszarowanie na 3-4 dniowych zgrupowaniach zawodników rokujących nadziei na przyszłe wyniki z obszaru o promieniu 80-100 km, gdzie związkowi trenerzy (nawet z trenerami kadry wojewódzkiej) przekazują wytyczne centrali i pomagają wdrażać miejscowym instruktorom wymogi współczesnego treningu sportowego. Dzięki takim Stützpunktom bardzo łatwo wybapuje się lokalne "perełki" i kieruje do centralnego szkolenia a sposób szkolenia zawodników jest mniejszy podobny.

DOSZKALANIE TRENERÓW

Bardzo ważnym aspektem jest sprawa doszkalania się niemieckich trenerów, zarówno kadr narodowych czy kadr wojewódzkich jak i trenerów niższego szczebla. Wiadoma sprawa – jak się nie doszkalasz – to zostajesz w tyle. Wielu polskich trenerów szkoli kolejne pokolenia dobrych jak na warunki polskie zawodników, którzy jednak nie mają szans na przebicie się na arenie europejskiej w wieku juniora, seniora, gdy ich umiejętności techniczno-taktyczne z czasem stają się zbyt ubogie.

Moje nie powinienem porównywać realiów polskich i niemieckich, bo nie można porównywać budżetu PZTS i DTTB, jednak warto podpatrywać jak doszkalają się niemieccy trenerzy. Być może kiedyś w Polsce uda się osiągnąć podobny budżet jak w Niemczech i podobne szkolenia będą u nas na porządku dziennym.

Jak wiadomo w Polsce funkcjonuje system: instruktor, trener II klasy, trener I klasy, trener klasy mistrzowskiej. Sam osobście przechodziłem cały szczebel doskonalenia trenerskiego i z pełną odpowiedzialnością stwierdzam, że najwięcej dowiedzieliśmy się i nauczyliśmy na studiach podyplomowych na tytuł trenera II klasy. Wówczas to, najczęściej mówiono o praktyce i metodyce nauczania tenisa stołowego (prawie dwa lata), choć w niewielkim stopniu zwracano uwagę na to jak rozwija się tenis stołowy na świecie. Jednak nawet tam za mało było zajęć typowo praktycznych. Kolejne etapy doszkalania się na następne stopnie trenerskie, czyli tytuł trenera I klasy i trenera klasy mistrzowskiej, to tylko dwa dwutygodniowe kursy powielające nabytą wiedzę psychologiczno-pedagogiczno-fizjologiczną, która w moim wypadku

(absolwent AWF we Wrocławiu) niewiele wniosła. Kilkakrotnie rozmawiałem z kolejnymi władzami PZTS, sygnalizując potrzebę doskazywania się trenerów z tzw. „wyższej półki”. Kolejne szkolenia w gdańskim ośrodku PZTS dla początkujących instruktorów, mówił mi, jak nauczyć topspin forehand czy backhand w UKS-ach, niewiele mi, wówczas już w miarę doświadczonemu trenerowi, dawało. A nawet spotkania z naszymi ówczesnymi trenerami kadry narodowej potwierdzały najczściej to, do czego sam, przez lata praktyki i doświadczeń, dochodziłem. Wciąż brakowało mi spotkań i szkoleń z najlepszymi trenerami z Europy a może albo przede wszystkim z Azji.

Tu kolejny apel do nowych władz PZTS - "My trenerzy z Polski chcemy się szkolić. Pomóżcie nam spełnić nasze marzenia."

Mimo całego szacunku dla kunsztu zawodniczego naszych obecnych trenerów kadry (Dziubański, Kusiński, Makowski, Szafranek), pytam się, jakie kursy doskazywali oni ostatnio, jakimi kwalifikacjami trenerskimi mogą się obecnie poszczycić, w jakich seminariach trenerskich w Europie oni uczestniczyli. To przecież oni, trenerzy kadry, jeżdżąc po międzynarodowych imprezach i uczestnicząc w międzynarodowych seminariach trenerskich, powinni nam, trenerom z terenu, przekazywać najnowsze trendy rozwojowe w tenisie stołowym a my wdajemy je w naszych małych klubach. W przeciwnym wypadku powstaje kompletna trenerska samowolka a każdy z nowych trenerów, instruktorów szkoli swoich młodych zawodników na tzw. nosa, czyli powiela coś, co kiedyś zobaczył u swojego byłego trenera lub sam się nauczył. A jak wiadomo tenis stołowy sprzed dwudziestu lat, to nie ten sam tenis stołowy co obecnie. Sam osobiście byłem świadkiem ironicznej dysputy dwóch naszych trenerów kadry narodowej na jednej z międzynarodowych imprez nad techniką jednego z reprezentantów Polski i uwierzcie mi, nie chciałobyście usłyszeć tych słów jako trener tego zawodnika. Ale z drugiej strony, skąd trener tego zawodnika miał wiedzieć, jak poprawnie wygląda technika tego uderzenia, skoro sam ukończył kiedyś kurs instruktorski w ramach LZS. Nie chcę tutaj oczywiście podważać fachowości i kompetencji tego trenera (już samo wyszkolenie zawodnika na poziomie kadry narodowej jest olbrzymim sukcesem) ale chcę naświetlić fakt, że my trenerzy nie mamy możliwości poznawania nowinek technicznych i szkolimy zawodników tak jak potrafimy najlepiej. W Niemczech funkcjonuje podobna struktura awansu trenerskiego. Mamy tam trenera C-Lizenz (odpowiednik polskiego instruktora), B-Lizenz (trener II klasy), A-Lizenz (trener I klasy) i Diplomtrainer (trener klasy mistrzowskiej). Jednak tym co odróżnia niemiecki system doskazywania trenerów od polskiego, to sposób zdobywania poszczególnych stopni. Na każdym etapie awansu trenerskiego w Niemczech odbywają się obowiązkowe kursy doskazywania dla kandydatów na wyższy stopień kunsztu trenerskiego związane z metodyką tenisa stołowego, najnowszymi trendami rozwojowymi, psychologii sportu i taktyką gry. Dodatkowo każdy z kandydatów musi obowiązkowo uczestniczyć w kilku obozach (Lehrgang) kadr wojewódzkich poszczególnych Landów, poprowadzić samodzielnie kilka treningów z zawodnikami na różnym poziomie wyszkolenia na zadany temat (np. trening na stołach - koordynacji wzrokowo-ruchowej z akcentem na atak piłki w trzecim tempie lub trening motoryczny z akcentem na kształtowanie czasu reakcji), poprowadzić coaching kilku spotkań, by potem przeanalizować pod różnym kątem dany mecz. Na koniec każdego etapu doskazywania - zdają obowiązkowy egzamin a dodatkowo na poziomie najwyższym napiszą pracę trenerską, którą później broni.

Również każdy klub w Niemczech, chcąc uczestniczyć w rozgrywkach drużynowych, musi obowiązkowo zaprenumerować pismo branżowe wydawane przez Niemiecki Związek Tenisa Stołowego, gdzie zawarte są wszystkie aktualne tendencje rozwojowe i wytyczne jak szkolić zawodników na każdym etapie szkolenia. Jest to kolejny sposób, aby rozprzeczować najnowsze trendy rozwojowe w nowoczesnym tenisie stołowym.

Pomimo takiej „partyzantki” jaka panuje w polskim tenisie stołowym i tak jestem pełen podziwu dla osiągnięć polskich kadetów(-ek) oraz juniorów(-ek) na arenie europejskiej, choć niestety już od wielu lat nie przekładają się one na sukcesy w kategoriach seniorskich. A szkoda.

Resztę spraw pozostawiam bez komentarza...

cdn...

Marek Chrab szczer*

zobacz inne artykuły z działu Publikacje

* przetwarzanie artykułu w internecie bez zgody autora - zabronione