

Poznatky a nové trendy na Majstrovstvách sveta družstiev mužov a žien

Vždy na vrcholnom podujatí, či už MS, ME, alebo OH sú viditeľné črty nových trendov, či už v technike úderov, taktike, alebo fyzickej pripravenosti hráčov.

Čo sa techniky úderov týka, nič extra nového nepribudlo. Dominuje „banán“, silová, obojstranná hra pri stole. Možno viac hráči hrajú s backhandom, aspoň teda prvé dve lopty. Samozrejme potom nasleduje silový forhandový topspin. To sú hlavne Ázijské štýly.

Ja by som sa pozrel na novinky trochu inak. Svetový stolný tenis sa v súčasnosti posúva až k úplnej dokonalosti. Kladie na hráčov vysoké nároky po technickej, taktickej, mentálnej, ale prevažne po kondičnej stránke. A keď hovorím o kondícii, myslím o komplexnej fyzickej pripravenosti.

- SILA
- VYTRVALOSŤ
- OBRATNOSŤ
- RÝCHLOSŤ
- STABILITA, ROVNOVÁHA, CORE
- PRIESTOROVÁ ORIENTÁCIA
- PRIESTOROVÁ POHYBLIVOSŤ

Mňa osobne zaujala u veľa TOP hráčov práve všestrannosť. Schopnosť a znalosť všetkých týchto zložiek fyzickej prípravy. Pridajme k tomu kvalitné podanie, variabilný príjem podania, zvládnutie hry nad stolom, okolo hrany stola, využitie celej plochy hracieho priestoru, úderovú istotu až precíznosť úderov a máme z nášho športu doslova dokonalosť.

Je veľmi dôležité, že veľa hráčov, ktorí majú vynikajúcu útočnú hru, majú zvládnutú aj hru obrannú. Že sa neboja situácie, kedy sa nedostanú do svojej aktívnej hry a vedia sa v pohode ubrániť, či už blokingom, alebo si prejdú do strednej zóny na kontratopspin, alebo až do ďalekej zóny na aktívnu lobovanú obranu, s ktorej sa vedia postupne vymaniť a prejsť do aktivity. To platí aj na príjem podania. Nie vždy a nie každé podanie od rôznych hráčov dokáže top hráč spracovať perfektne. Podanie však vráti na stôl, aj keď nekvalitne a pustí protihráča do útoku, ktorý však vie rôznym spôsobom ubrániť a prejsť do protiútoku.

Čo to znamená pre nás?

Pre dospelých hráčov s ustáleným štýlom a technikou úderov vyskúšame nové prvky natrénovať s tým, že určite iba malé percento sa nám podarí začleniť do systému hry. No keď bude úspešnosť jeden bod v jednom sete, bude to veľký úspech. Čím mladší hráč bude nacvičovať tieto nové prvky hry, bude úspešnosť väčšia.

Práve pre vek a čas, odporúčam začleniť do tréningového procesu pre tých najmladších hráčov hru v priestore. Najmä aj obranné prvky hry v celom hracom priestore – blok pri stole, polovysoký blok v strednej zóne, alebo vysokú lobovanú obranu aj obranu zo spodnou rotáciou. Rozvoj všestrannosti je a v budúcnosti bude v stolnom tenise rozhodujúcim faktorom, spolu s rozvojom komplexnej fyzickej prípravy.

Jaromír Truksa, reprezentačný tréner mužov, predseda KŠR