

---

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

Mitja Lukner

Ljubljana, 2013

---

---

---

---

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Namizni tenis

**STRATEGIJA TEHNIČNO TAKTIČNE PRIPRAVE V  
NAMIZNEM TENISU**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Miran Kondrič

SOMENTOR

dr. Goran Munivrana

RECENZENT

izr. prof. dr. Aleš Filipčič

KONZULTANT

Uroš Slatinšek, prof. šp. vzg.

Avtor dela: Mitja Lukner

Ljubljana, 2013

---

---

Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil svojim staršem, ki so mi ves čas študija stali ob strani in mi finančno pomagali. Zahvalil bi se tudi dr. Miranu Kondriču za vse nasvete in pomoč tekom celotnega študija in za predloge pri izdelavi diplomskega dela. Zahvalil bi se še babici in dedku ter Elviri, ki so me na študijski poti spodbujali in mi vedno pomagali.

---

---

Ključne besede: namizni tenis, načrtovanje vadbe, tehnično-taktični elementi, strategija

## **STRATEGIJA TEHNIČNO TAKTIČNE PRIPRAVE V NAMIZNEM TENISU**

**Mitja Lukner**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013**

**Športno treniranje, namizni tenis**

**82 strani; 15 tabel; 17 slik; 20 virov;**

### **IZVLEČEK**

V diplomskem delu sem se osredotočil na strategijo in pripravo športnika, ki se pripravlja na tekmovanja v namiznem tenisu. Predstavil sem probleme načrtovanja in primer ciklizacije. Kot v vsaki športni panogi, je tudi pri namiznem tenisu pomembna dobra tehnična in taktična pripravljenost športnika. Podrobno sem opisal analizo osnovne tehnike udarcev namiznega tenisa. Posvetil sem se tudi sami tehniki začetnega udarca in tehniki njegovega sprejema.

Namen diplomskega dela je bil osveščanje vseh trenerjev, športnih pedagogov in igralcev namiznega tenisa o pomembnosti tehnične in taktične priprave na tekmovanje. Cilji so bili predstaviti in pojasniti: osnovno tehniko udarcev, osnovne taktične variante pri namiznem tenisu, problem načrtovanja in ciklizacijo ter strategijo igre proti specifičnim stilom igralcev.

Pri pisanju sem ugotovil, da je delo trenerja izredno zahtevno. Biti mora strukturno, načrtovano, vestno, dobro izpeljano in nadzorovano. V Sloveniji prav to pogrešam in upam, da bo v prihodnosti več izobraženih in kvalitetnih trenerjev.

V delu sem predstavil primere treningov tako za profesionalne kot tudi amaterske igralce ter mlajše igralce namiznega tenisa. Ugotavljal sem psihofizične in tehnične razlike med specifičnimi igralci. Opisal sem različne obloge, ki jih uporabljajo, predstavil taktiko igre proti različnim igralcem in nekaj taktičnih zamisli pri začetnem udarcu oziroma servisu.

---

---

Key words: table tennis, practice planning, technical-tactical elements, strategy

## **STRATEGY OF TECHNICAL TACTICAL PREPARATION IN TABLE TENNIS**

**Mitja Lukner**

**University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2013**

**Sport Training, Table Tennis**

**82 pages; 15 tables; 17 figures; 20 sources;**

### **ABSTRACT**

In my thesis, I have focused on the strategy and preparation for athletes to compete in table tennis. I have presented problems such as practice planning and cyclization. As in any sport discipline in table tennis good technical and tactical preparation for athletes is crucial for achieving good results. I have described in details analysis of basic techniques of strokes in table tennis, service techniques and service return techniques.

The aim of this thesis was to raise awareness of coaches, physical educators and players of the importance of technical and tactical preparation for the competitions. The objectives were to present and explain the basic technique of strokes and basic tactical variants in table tennis, to present the problem of practice planning and cyclization and present a strategy game against a specific style of players.

When writing a thesis, I have found that the coaches' work is extremely challenging and hard. It must be structurally planned, conscientiously, well-derived and controlled. I miss that in Slovenia and I wish that we would have more well educated and high-qualified coaches.

In my thesis I have presented an example of training for professional players and the training example for younger and non-professional players. I have identified psycho-physical and technical differences between the specific players. I have described various rubbers that are used, presented the tactics against different players and gave some tactical ideas for service.

---

---

## Kazalo

1. UVOD.....	1
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA .....	4
2.1. ANALIZA OSNOVNIH TEHNIČNIH STRUKTUR V NAMIZNEM TENISU .....	4
2.1.1. Tehnika držanja loparja .....	5
2.1.2. Osnovna postavitev .....	7
2.1.3. Tehnika dela nog .....	9
2.1.4. Osnovne tehnike udarcev .....	12
2.1.5. Začetni udarec – servis .....	20
2.1.6. Vračanje servisov .....	27
2.2. ANALIZA TEORETIČNIH TAKTIČNIH ZNANJ V NAMIZNEM TENISU .....	30
2.2.1. Taktika začetnega udarca – taktika servisa .....	34
2.2.2. Taktika vračanja začetnega udarca .....	36
2.2.3. Karakteristike različni oblog (gum) .....	39
2.2.4. Strategija igre proti specifičnim stilom igre .....	41
2.2.5. Osnove taktike proti določenim strategijam igre .....	45
2.2.6. Taktika na tekmovanjih .....	51
2.3. CIKLIZACIJA IN NAČRTOVANJE TRENINGA V NAMIZNEM TENISU.....	55
2.3.1. Razlogi za načrtovanje .....	55
2.3.2. Cikli v procesu športne vadbe .....	56
2.3.3. Postopek izdelave vadbenega načrta .....	58
2.3.3.1. Izdelava načrta za tekmovalno sezono in posamezna obdobja.....	59
2.3.3.2. Izdelava načrta za mezocikel in mikrocikel.....	59
2.3.3.3. Izdelava načrta za eno vadbeno enoto .....	60
3. CILJI .....	61
4. METODE DELA .....	62
5. OBLIKOVANJE TRENAŽNEGA PROCESA V NAMIZNEM TENISU.....	63
6. SKLEP .....	71
7. VIRI .....	73
8. PRILOGE.....	75
8.1. PRIMER PERIODIZACIJE (PO KNJIGI SEEMILLER, 2000).....	75
8.2. SLOVAR NAMIZNOTENIŠKIH IZRAZOV .....	81

---

## 1. UVOD

Namizni tenis je od leta 1988 olimpijska športna panoga. V svetovnih almanahih ga najdemo med prvimi petimi najbolj množičnimi športnimi panogami in je vodilna med športnimi panogami, ki jih igramo v dvoranah. Označimo ga lahko kot šport za vse, saj je primeren za mlajše in starejše, moške in ženske, telesno pripravljene in tiste malo manj. Namizni tenis je varna športna panoga z majhno možnostjo poškodb. Kombinacija koncentracije in koordinacije omogoča igralcu raznolikost v igri. Z obvladanjem tehnike posameznih udarcev pa je namizni tenis zelo zanimiva in zabavna igra (Kondrič, 2002).

Igranje namiznega tenisa v tekmovalnem smislu je zelo zahtevno. Igralne zahteve glede hitrosti reagiranja in hitrosti izvedbe gibov so izredno velike. Da bi dosegli vrhunski nivo, morajo biti igralci zelo dobro telesno pripravljene, še zlasti ker najpomembnejša tekmovanja, kot so svetovno prvenstvo ali olimpijske igre, trajajo tudi po 10 dni in morajo vzdržati vse te dolgotrajne napore na kar se da visokem nivoju (Mikeln, 2000).

Namizni tenis je zelo hitra igra, pri kateri je potrebno udarce izvajati izredno natančno. Prav zato potrebujemo pri igri dobro koncentracijo in tehnično znanje. Razvoj igre gre že nekaj časa v smer hitrejše in natančnejše igre, kar seveda povečuje zahtevnost športne panoge. Igralci postajajo fizično vedno bolj pripravljene. Lahko rečemo, da so pravi atleti, saj se točke v sodobnem namiznem tenisu dosegajo z vedno večjim številom izmenjav med igralcema.

Vodenje procesa, načrtovanje in ciklizacija športne vadbe je zelo zahteven in kompleksen problem, ki zahteva veliko znanja, izkušenj, natančnosti in nadzora. Športnik je izredno zahteven subjekt. Je nedeljiva celota, ki ima svoje individualne značilnosti na katere poskušamo in želimo vplivati na način, da ga pripeljemo na višjo raven znanja neke veščine.

Učinek posameznih sredstev, metod in izbranih vadbenih količin je odvisen predvsem od tega, kako jih razvrstimo v izbranem obdobju športne vadbe. Pri tem moramo upoštevati cilje, ki jih želimo doseči, športnikove sposobnosti in njegov način življenja. Osnovna načela razvrščanja vadbenih količin v različnih obdobjih procesa športne vadbe imenujemo ciklizacija. (Ušaj, 1996).



Vadbo je treba prilagoditi tako, da kar najbolj učinkovito spreminja omejitvene dejavnike, saj te spremembe učinkujejo na tekmovalno zmogljivost športnika. Športna praksa je pokazala, da je za vsako skupino človekovih psihomotoričnih sposobnosti (koordinacijo, gibljivost, moč, hitrost in vzdržljivost) potreben specifičen način priprave športnikov (Ušaj, 1996).

Tehnika drže loparja v veliki meri vpliva na strategijo namiznoteniške igre. Poznamo dva načina: klasično »shakehand« oziroma evropsko držo loparja in azijsko, ki jo imenujemo »penholder« ali peresni način držanja. Kot nam že samo ime pove, evropska drža pomeni rokovanje z loparjem in tako le-ta predstavlja podaljšek roke. Azijsko držo prepoznamo po drugačnem načinu rokovanja z loparjem, saj deluje tako, kot da bi v roki držali pero.

Seveda ima vsaka svoje prednosti in slabosti. Tehnika »penholder« je zelo napredovala ob dodatku »backhand top-spin« udarca, ki je bil v preteklosti ves čas paraliziran. Takrat se je namreč udarjalo le z eno stranjo. Ob tej novosti se je kvaliteta azijskih igralcev še povečala in s tem so pridobili še večjo prednost pred Evropejci. Azijski način drže loparja omogoča ustvariti igralcem večji kot oziroma nagib v zapestju, kot ga omogoča evropska drža loparja. S tem pridobijo veliko prednost pri začetnem udarcu, vračanju začetnega udarca in tudi kasneje v sami igri. Lahko bi rekli, da se namizni tenis igra iz zapestja, saj z njim ustvarjamo in premagujemo vse rotacije, ki nastajajo pri igri.

Lopar je lahko poljubne oblike, velikosti in teže. Loparji se med seboj razlikujejo tudi po različnih oblikah držala.

Pri tehniki bom podrobneje opisal osnovno tehniko udarcev, tehniko in variante pri začetnem udarcu in vračanju začetnega udarca. Poznamo različno tehniko posameznih udarcev. Govorimo o osnovnem udarcu brez rotacije, osnovnem vračanju z rotacijo nazaj (rezane žogice), udarcih z rotacijo naprej (top-spin), flip, blok, začetni udarec (servis) in vračanje začetnega udarca (vračanje servisa).

Moramo vedeti, da so vsi navedeni osnovni elementi tehnike popolnoma enako pomembni kot taktični elementi, saj sta tehnika in taktika pri namiznem tenisu medsebojno nerazdružljivo povezani, kajti tehnika vpliva na izbiro taktike, a taktika predstavlja nove zahteve za nadaljnji razvoj tehnike (Hudetz, 2000).

Seveda se je način igre z leti zelo spreminjal in s tem tudi taktika igre. Nekoč so bile manjše žogice po obsegu (38 mm), kar je omogočalo hitrejšo igro in posledično je bila izmenjava žogic manjša. Tudi pri začetnem udarcu ni bilo pravila. Sedaj velja, da je žogica, ob metu vsaj 16 centimetrov v zrak, ves čas v vidnem polju nasprotnika. To polje imenujemo »namišljeni trikotnik«. V preteklosti so lahko tekmovalci z roko zakrivali lopar in preprečevali, da je nasprotnik videl na kakšen način je tekmovalec izvedel začetni udarec. Tako je imel tisti, ki je izvajal začetni udarec, veliko prednost. Igra je bila izredno hitra, kar so omogočale tudi obloge, ki so jih igralci vsakodnevno, s posebnimi lepili, nalepili na lopar. S tem so povečali hitrost, rotacijo in zvok odboja žogice z njihovega loparja.

Sedaj se je igra nekoliko upočasnila. Žogice merijo 40 mm po obsegu. Zakrivanje začetnega udarca in vsakodnevno lepljenje več ni dovoljeno. Vsi ti ukrepi so pripeljali do bolj zanimivih, atraktivnih, daljših in zabavnejših točk, kar povečuje gledanost, zanimanje, privlačnost in povpraševanje za ta šport. Seveda se je s temi ukrepi povečala zahtevnost igre, predvsem z vidika telesne pripravljenosti in zelo spremenjene taktike v igri.

Danes želijo mladi igralci namiznega tenisa igrati prehitro. V treningu se posvečajo velikemu številu vaj in v vsaki žogici vidijo možnost za hitro dobljeno točko. S tem ignorirajo pomembne elemente igre. Predstavili bomo tri taktične elemente, ki so pomembni v igri. Plasiranje žogice, variiranje rotacije žogice in udarci žogice z različno hitrostjo (Seemiller,2000).

Omeniti moram tudi pomembnost psihološke in kondicijske priprave, saj ju potrebujemo za dober rezultat integracije vseh štirih dejavnikov: tehnična priprava, taktična priprava, fizična pripravljenost in psihološka pripravljenost. V pričujočem delu se bom osredotočil predvsem na analizo tehnične in taktične priprave.

## 2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

### 2.1. ANALIZA OSNOVNIH TEHNIČNIH STRUKTUR V NAMIZNEM TENISU

Namizni tenis lahko uvrstimo med tehnično najzahtevnejše športe, saj je potrebno v tako hitri igri, kjer ni veliko časa, dobro povezati tehnično taktične elemente, za kar je potreben dolgotrajni vadbeni proces.

Pri namiznem tenisu je potreben velik razpon v tehničnem znanju različnih udarcev, saj je ogromno možnosti in variant, kjer se potem ločijo boljši igralci od slabših. Odvisno kakšen material uporablja nasprotnik, kakšne udarce, koliko rotacije ustvari, hitrost žogice, kam jo usmeri. Od vsega tega je odvisno kako bomo odreagirali na udarec nasprotnika. Večjo kot imamo raznolikost in izbor udarcev, več tehničnega znanja potrebujemo, a postajamo s tem tudi bolj neugoden nasprotnik.

Tehniko v namiznem tenisu je mogoče definirati kot formo gibanja, pri čemer razumemo formo kot strukturo in organizacijo celotnega gibanja, ki ga sestavljajo različni elementi:

- osnovna postavitev;
- gibanje nog;
- gibanje trupa;
- gibanje roke;
- drža in položaj loparja.

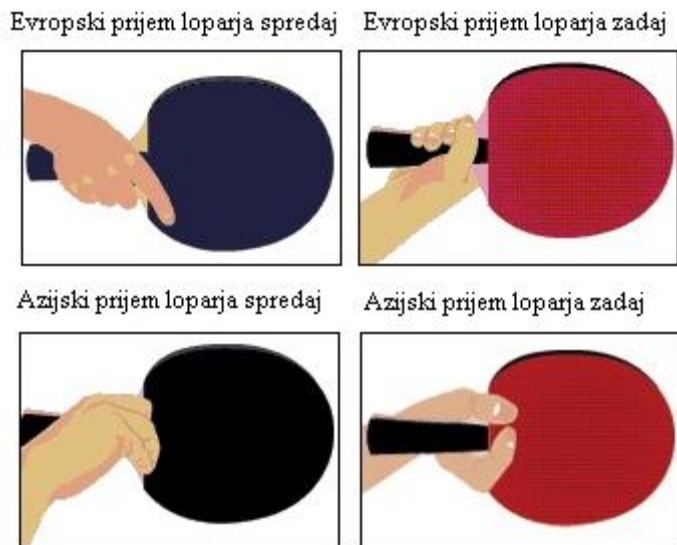
(Hudetz, 1984).

Navadno govorimo o namiznoteniški tehniki najpogosteje kot o tehniki uspešno in pravilno izvedenega udarca z roko. Vedeti pa moramo, da je to samo eden izmed številnih elementov, ki so pomembni, da je udarec lahko uspešen in pravilno izveden. Tako lahko rečemo, da je tehnika udarca pogojena s tehniko držanja loparja in tehniko postavljanja in gibanja nog oziroma celega telesa.

### 2.1.1. Tehnika držanja loparja

Pri tehniki držanja loparja govorimo pri namiznem tenisu o dveh osnovnih načinih: klasični (»shakehand«) ali evropski način in azijski »penholder« način. Slika 1 nam prikazuje primer prijemov. Vsak ima svoje dobre lastnosti.

Penholder drža v Evropi ni popularna. Poznamo zelo malo igralcev, ki se poslužujejo te drže loparja.



**Slika 1: Drža loparja**

Klasični način je dominanten in najpogostejši v Evropi.

Zanimivo je, da se Azijci vedno bolj poslužujejo evropskega načina drže loparja. Peresna drža tako počasi izumira.

Včasih je bila glavna razlika med obema tehnikama ta, da se je »penholder« drža igrala samo z eno stranjo loparja, medtem ko se je »shakehand« drža igrala z obema. Zato je lopar pri klasični drži na obeh straneh obložen z gumo, pri azijski pa je bil lopar praviloma obložen le z eno oblogo. To torej pomeni, da pri azijski tehniki za izvedbo FH in BH udarcev igralci uporabljajo le eno oblogo oziroma eno stran.

Pri klasičnem načinu drže loparja primemo lopar tako, da tvorita palec in kazalec črko »V«. Ostali trije prsti objamejo držalo loparja in tako učvrstijo lopar v dlani, palec se nasloni na zarezo držala, kazalec pa na napis na oblogi loparja. Tako palec kot tudi kazalec, naj bosta v paralelni liniji s spodnjim delom obloge. Takšna pozicija bo omogočala dobro kontrolo. Slika 1 prikazuje primer klasične drže loparja.

Pri azijskem načinu drže loparja je lopar usmerjen navzdol. Ročaj objamemo s palcem in kazalcem, kot pero. Ostali trije prsti so skupaj in centrirani na »backhand« strani loparja, kot na Sliki 1. Takšna drža nam omogoča veliko gibljivost zapestja in s tem boljše možnosti za

odličen forhand začetni udarec in za forhand osnovni udarec ter forhand top-spin (Kondrič in Horvat 2008).

Največja slabost peresne tehnike je slab BH udarec. Lahko je bolj pasiven, blok udarec. »BH top spin« udarec ni mogoč, zato morajo biti igralci s to držo vrhunsko kondicijsko pripravljene. Prav tako morajo imeti izredno predvidljivost in reakcijo v nogah, saj zaradi tega igrajo celo mizo s FH stranjo loparja. Seveda vrhunski namiznoteniški igralci, kot so Wang Hao, Ma Lin in drugi, ki igrajo »BH top spin« udarec z nasprotno stranjo loparja, kar je netipično za tehniko penholder, tako zanemarijo osnovno slabost te tehnike držanja loparja. Največja prednost te drže pa je velika gibljivost zapestja. Dobra je za začetni udarec in udarce nad mizo, torej za krajše žogice, za razliko od klasične drže, kjer je gibljivost zapestja dosti manjša. Zato smo za igro z mize, pri servisu in vračanju le-tega s to držo na slabšem.

Največja prednost klasične tehnike držanja loparja, je konstantna možnost igranja napadalne igre; igre top spina z obeh strani, tako BH kot FH. Ta drža je zelo dobra za vse ostale tehnične elemente namiznoteniške igre. Slabost evropske drže v primerjavi s peresno držo je manjša gibljivost zapestja, kar se v igri odrazi pri kratkih žogicah nad mizo ali žogicah, ki so usmerjene v sredino oziroma v telo. Tako se moramo odločiti ali odigrati s FH ali BH stranjo. To pri penholder drži ni potrebno, saj nam omogoča odlično vračanje žogic, ki so usmerjene v naše telo oziroma trebuh.

Oba načina imata svoje prednosti in slabosti. Le-te moramo prilagoditi tehniki udarcev in vplivu na taktiko igre, ki jo goji posamezni slog. Oba načina sta dobra in omogočata igralcu dobro fiziološko, antropološko in tehnično taktično pripravljenost, da najbolje izkoristi izbran način držanja loparja.

Naklon loparja:

Za pravilno vračanje žogice je treba uporabiti tudi pravilen naklon loparja. Opisali bomo tri osnovne pozicije, ki pa se lahko glede na nasprotnikov udarec tudi spreminjajo:

- V osnovni preži uporabljamo nevtralni položaj loparja, kjer leži lopar v dlani vertikalno.
- Kadar imamo dlan obrnjeno proti mizi, govorimo o zaprtem naklonu loparja.
- Kadar imamo dlan obrnjeno navzgor, pa govorimo o odprtem naklonu loparja.

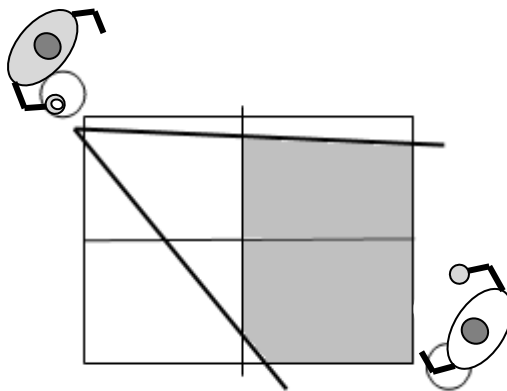
Kot loparja variira glede na rotacijo roke oziroma podlahtnice. Na sam naklon pa vplivajo tudi izvedbe določenih udarcev. Zaprti kot loparja bo tako proizvedel rotacijo žogice v smeri naprej, odprti kot loparja pa rotacijo v smeri nazaj (Kondrič, 2002).

### 2.1.2. Osnovna postavitvev

Osnovni položaj je izhodišče za pravilno postavitvev pri učenju posameznih tehničnih elementov namiznoteniške igre. Predvsem sprejem začetnega udarce je z vidika pravilne postavitve ključnega pomena za uspešno igro. Pri osnovni postavitvi je treba preko kinetične verige z znižanjem težišča priti do optimalne postavitve za izvedbo posameznih udarcev. Znižanje v skočnem sklepu, kolenih in bokih pomeni za igralca hitrejšo premikanje k žogici in tako tudi hitrejšo izvedbo udarcev.

Igralec, ki sprejema začetni udarec, mora biti pripravljen tako za sprejem na FH kot tudi na BH strani. Osnovni položaj pri sprejemu začetnega udarca mu mora omogočati hiter prehod in odgovor s FH ali z BH stranjo, kot prikazuje Slika 2.

Pri osnovnem položaju govorimo o treh kotih telesa v postavitvi igralca: kot med stopalom in podkolenico, kot med podkolenico in stegnenico ter kot med stegnenico in trupom. Noge so razmaknjene v širini ramen (30-50 cm) in postavljene paralelno oziroma prsti so obrnjeni rahlo navzven. Igralna roka ustvarja kot  $90^\circ$ , pri čemer je nadlahtnica skorajda v navpičnem položaju in podlahtnica skorajda v vodoravnem položaju. Skorajda vodoravna podlahtnica leži v nevtralni poziciji med FH in BH. Teža telesa je pomaknjena na prednji notranji del stopala, s čimer si igralec ustvarja pogoje za hitrejšo reakcijo pri pripravi za izvedbo naslednjega udarca.



**Slika 2: Osnovni položaj serviranja in vračanja servisa**

Seveda pa se osnovni položaj razlikuje tudi glede na sistem igre. Pri napadalnem sistemu bo igralec stal 1 meter za končno črto mize; pri igri na poldistanci bo postavitev 1-2 metra od končne črte in pri obrambnem načinu 2-3 metre od končne črte. Osnovni položaji pri sprejemu začetnega udarca so enaki osnovnemu položaju pri napadalnem sistemu igre, kot na Sliki 3.



**Slika 3: Cone v katerih se odvija namiznoteniška igra. Povzeto po Munivrana (2011)**

Pri posameznih udarcih bo igralec zavzel t.i. izhodiščni položaj, ki se razlikuje od osnovnega položaja. Pri vseh FH udarcih bo tako v izhodiščnem položaju telo bočno postavljeno na končno linijo mize, telo se nahaja v kotu  $45^{\circ}$ - $90^{\circ}$  glede na končno linijo mize. Pri BH udarcih z rotacijo naprej je izhodiščni položaj zelo podoben osnovnemu položaju, z rahlimi odstopanji v smislu blažje bočne postavitve glede na končno linijo mize. Pri BH udarcih z rotacijo nazaj pa je položaj telesa pri izhodiščnem položaju zopet bočno glede na končno linijo (Kondrič, 2002).

### 2.1.3. Tehnika dela nog

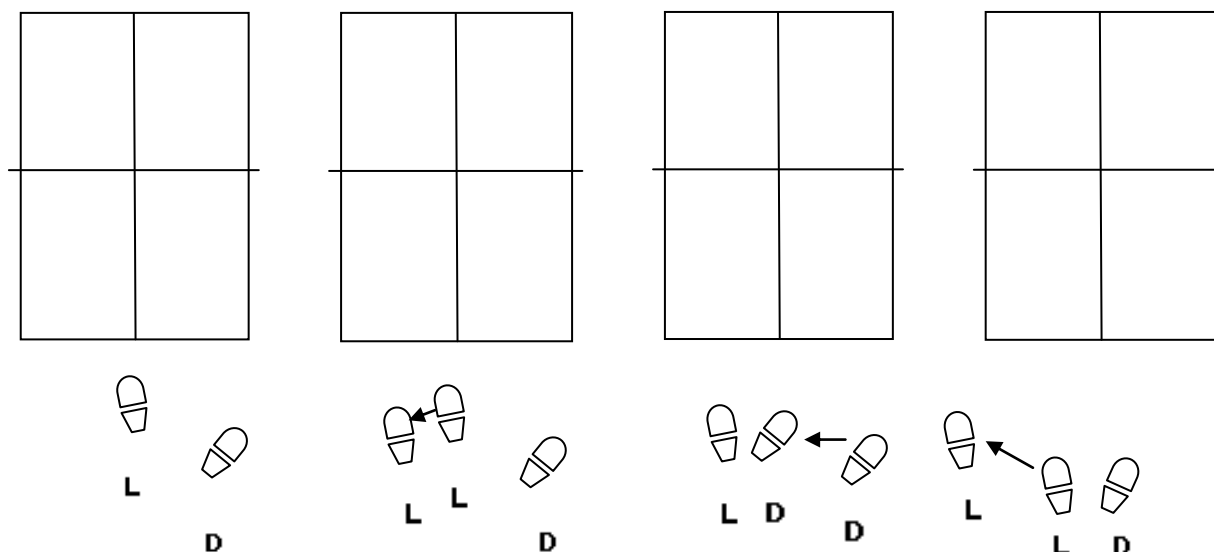
Pri tehniki postavljanja nog in gibanja je naš cilj, da postavimo telo v najboljši možni položaj glede na let žogice in zavzamemo optimalni položaj z nogami za izpeljavo udarca.

Brez dobrega postavljanja na žogico ni mogoče izvesti tehnično pravilnega udarca. Zato moramo s tehniko dela nog priti s telesom v najboljši možen položaj za izvedbo želenega udarca. Idealno je, kadar igralec optimalno postavi svoje telo glede na let žogice, v ravno pravo oddaljenost od točke zadetka žogice in zavzame pravilen ravnotežni položaj. Pri tako hitri in nepredvidljivi igri kot je namizni tenis, ni mogoče vedno zavzeti idealnega položaja, je pa cilj vsakemu igralcu, da poskuša doseči najbolj optimalni položaj za izvedbo posameznega udarca (Munivrana, 2011).

Tehniko dela nog sestavljajo štirje osnovni koraki, ki se jih moramo naučiti, da se učinkovito gibljemo za mizo. Ti osnovni koraki so: dvokorak na stran ali šase korak, korak naprej in nazaj, dvokorak na BH strani in križni prisunski korak.

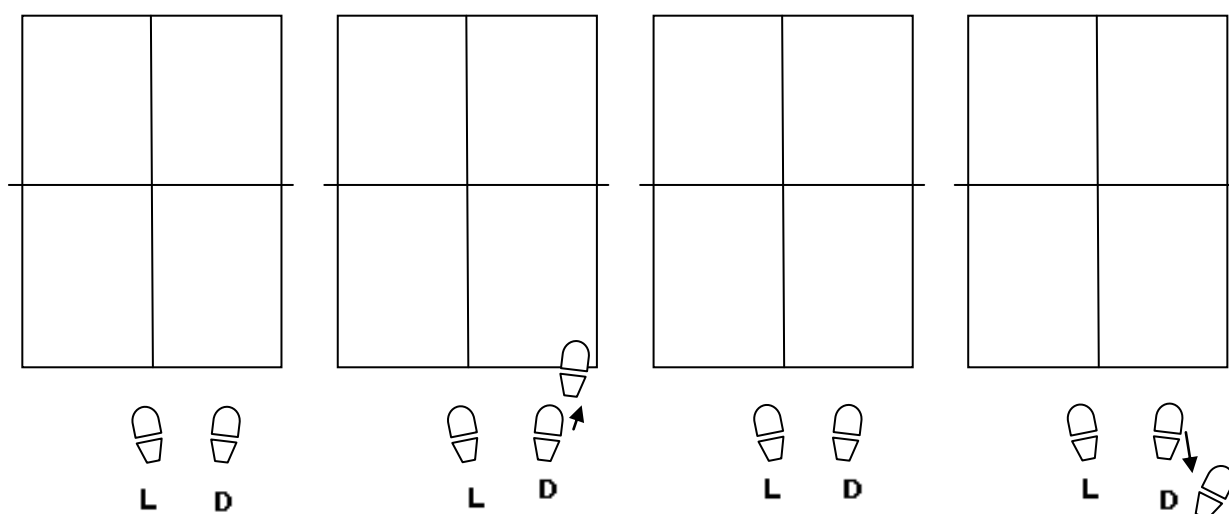
Dvokorak na stran je tehnika dela nog, ki nam omogoča hitro in ravnotežno gibanje iz ene na drugo stran mize. Hiter prehod iz FH strani na BH stran začnemo s FH stani, dvignemo levo nogo in jo pomaknemo za nekaj centimetrov, kolikor ocenimo da potrebujemo za dobro postavitev na naslednjo žogico, nato primaknemo desno nogo. Vse se dogaja v nizkem ravnotežnem položaju, kolena imamo rahlo pokrčena, težišče telesa rahlo naprej. Pri tej tehniki nog ne križamo. Da preidemo nazaj na FH stran mize, dvignemo desno nogo in jo postavimo proti FH strani mize, nato ji sledi še leva noga, zavzamemo ravnotežni položaj in smo pripravljeni na FH udarec, kot prikazuje Slika 4.





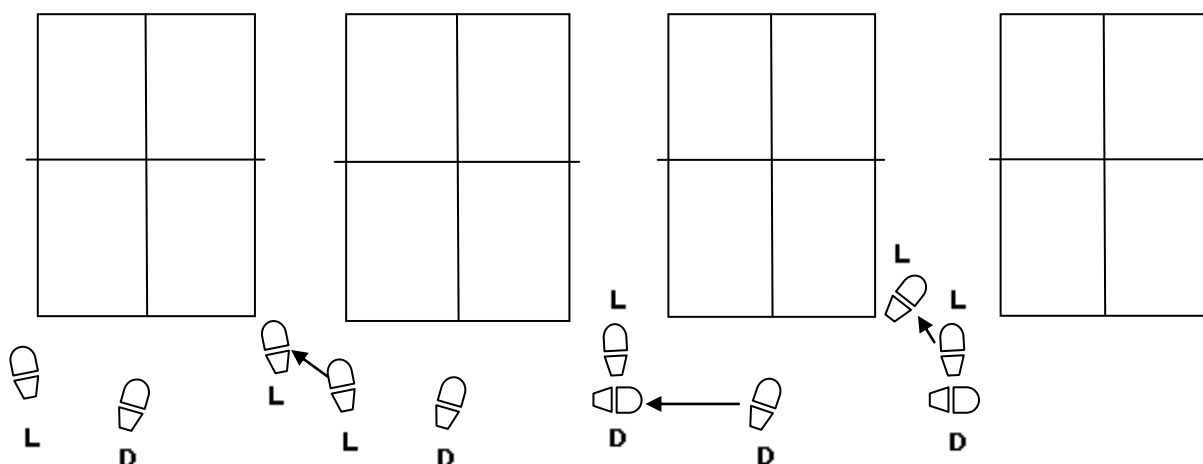
**Slika 4: Dvokorak na stran**

Tehnika korak naprej in nazaj nam omogoča, da se žogici približamo na mizo ali pa učinkovito odmaknemo od mize. V primeru kratke žogice na FH, dvignemo desno nogo in stopimo korak naprej. V večini primerov je ta način najhitrejši, saj s korakom nazaj v trenutku spet zavzamemo osnovni položaj, ki nam omogoča dobro izhodišče za naslednji udarec. V primeru dolge žoge na FH, lahko prav tako naredimo korak nazaj z desno nogo in odigramo FH osnovni napad, kot lahko vidimo na Sliki 5. Ti dve varianti sta mišljeni v primeru začetnega udarca, vračanje začetnega udarca in predvsem pri tako imenovanih rezanih žogicah, oziroma žogicah z osnovnim vračanjem z rotacijo nazaj.



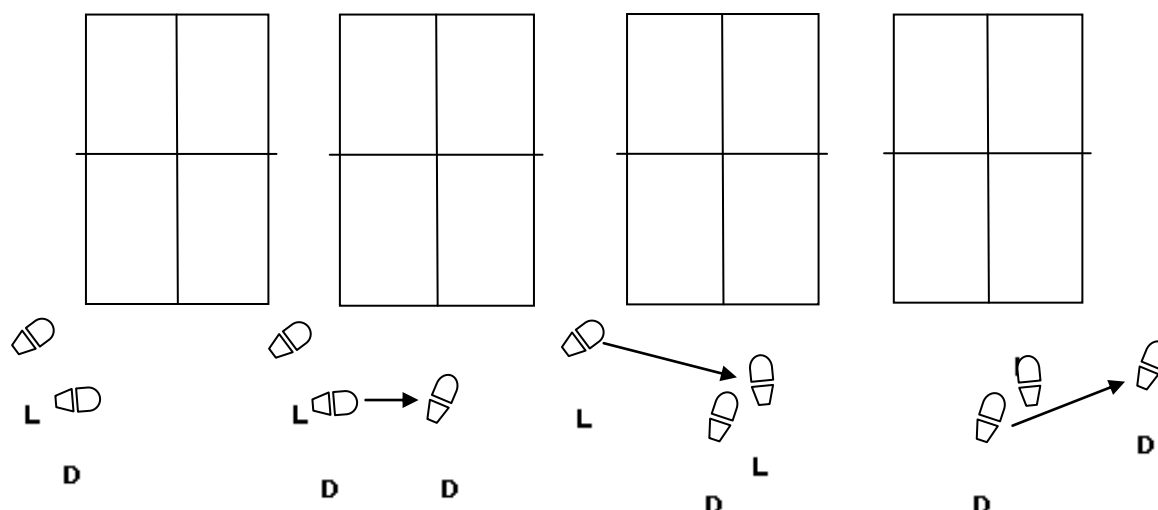
**Slika 5: Korak naprej in korak nazaj**

Tehnika dvokoraka na BH strani mize je uporabna predvsem za napadalneje usmerjene in dobro fizično pripravljene igralce. Gibanje nog je podobno kot pri prisunskem koraku na stran, želimo pa pri tej tehniki da pridemo v položaj, kjer igramo FH udarec iz BH strani mize. Takšni udarci veljajo za najučinkovitejše v igri. Levo nogo dvignemo in jo odmaknemo v levi kot mize, nato z dolgim korakom na stran z desno nogo priključimo levi, levo nogo odmaknemo še bolj v levi kot mize, da zavzamemo paralelni položaj glede na žogico, zavzamemo ravnotežni položaj in smo pripravljeni na udarec, kot prikazuje Slika 6. Pomembno je, da se naučimo iz tega položaja udarce izvajati čim bolj in zanesljivo, saj v igri pogosto prihaja do te pozicije in tudi po začetnem udarcu so nadaljevalni udarci pogosti iz te točke.



**Slika 6: Dvokorak na BH strani mize**

Tehnika križnega koraka pride redkeje do uporabe v igri, zato jo je tudi težje naučiti. Do uporabe pride samo kadar moramo hitro preiti 1,5 metra ali večjo oddaljenost do žogice za mizo, po navadi pride do takšnih priložnosti v igri od mize, torej ko smo od mize oddaljeni več kot 2 metra. V primeru, da moramo preiti iz BH strani mize na globoki FH, dvignemo desno nogo in jo postavimo čim bolj na desno, kolikor nam dopuščata gibljivost in moč nog, nato z levo nogo križamo desno od spredaj in takoj postavimo desno nogo skrajno desno in zavzamemo ravnotežni položaj ter se pripravimo na udarec, kot prikazuje Slika 7.



**Slika 7: Križni korak**

Z učenjem posameznih tehnik je dobro najprej pričeti brez žogice, da za mizo osvojimo čim hitrejša gibanja s prisunskimi koraki, koraki naprej in nazaj ter križnimi koraki. Nato dodamo žogico in poskušamo z različnimi vajami usvojiti čim optimalnejše postavljanje na udarce. Moramo vedeti, da je delo nog najpomembnejši element v vseh športih in da brez dobrega gibanja ni mogoče poseči po najboljših rezultatih.

#### 2.1.4. Osnovne tehnike udarcev

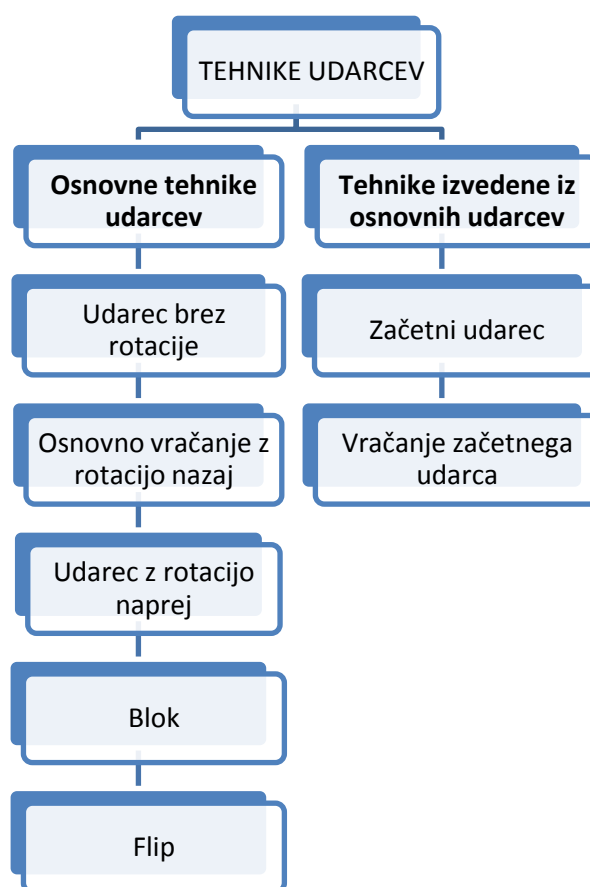
Tehnika udarca predstavlja začetno in končno fazo, med katerima so zajeti vsi elementi tehnike namiznega tenisa (tehnika drže loparja, tehnika postavljanja in gibanja nog). Bolj kot nam uspe vse te elemente zajeti in združiti, bolj bomo uspešnejši pri izvedbi udarca. Tehniko udarca razumemo kot vodenje roke in loparja skozi različne faze, ki so: osnovna postavitev, zamah, točka udarca in zaključek udarca.

Sama tehnika gibanja udarne roke je sestavljena iz treh osnovnih faz udarca:

- Faza zamaha (gibanje roke nazaj iz osnovnega položaja do izhodiščne točke v kateri se začne lopar gibati naprej, proti žogici).

- Faza udarca (od začetne točke, ko se lopar pomika proti žogici do trenutka kontakta loparja in žogice).
- Faza zaključka (nadaljevanje gibanja loparja po kontaktu z žogico in vračanje roke v osnovni položaj).  
(Hudetz, 2000).

Osnovne tehnike udarcev pri namiznem tenisu nam prikazuje Slika 8.



Slika 8: Osnovne tehnike udarcev. Povzeto po Munivrana (2011).

**Udarec brez rotacije** v namiznoteniškem žargonu imenujemo tudi »kontra« ali »ravni« udarec. To je ofenzivni napadalni udarec, kjer žogica nima nobene rotacije ali pa je le-ta zanemarljivo majhna. Tehnika udarca brez rotacije je lahko udarec v uvodnem delu treninga ali tekmovanja, kjer nekako pričnemo z ogrevanjem na mizi s »kontro«, lahko pa je zaključni močan udarec ali udarec visokih žog, t.i. zabijanje. Igralci, ki gojijo tehniko udarcev brez rotacije, se velikokrat poslužujejo različnih materialov, najpogosteje uporabljajo »antispin« ali »soft« oblogo. Zelo pogosto se poslužujejo »soft« obloge igralci, ki držijo lopar

po tehniki »penholder«, saj jim omogoča dober začetni udarec. Nadaljevanje v napadalni »kontra« igri je ugodno za obe tehniki drže loparja. Veliko igralcev ima »soft« obloga na BH strani loparja in so zato neugodni pri vračanju kratkih servisov. To pa zato, ker lahko s kratkim napadalnim »kontra« udarcem premagajo rotacijo servisa. Vse to pa je možno zaradi karakteristik, ki jih ima »soft« obloga (hitri igralci...).

### **FH »kontra« udarec:**

Izvajanje poteka od zadaj-naprej proti spredaj-naprej. Žogico je treba zadeti s sredino loparja. Pri tem žogica ne dobi skoraj nič rotacije.

Pri tej tehniki je zgornji del trupa nagnjen nekoliko naprej, ramena in boki pa so v odprtem položaju. Sledi zasuk bokov in ramen do položaja, ko so postavljeni paralelno s končno linijo. Zgornji del trupa ostane v rahlem predklonu in se takoj vrne v izhodiščno pozicijo. Nadlahtnica se odmakne od telesa, podlahtnica pa se pomika paralelno z mizo nazaj. Točka udarca je v liniji ob telesu, v višini mize. Položaj loparja je glede na prihajajočo žogico v rahlo zaprtem položaju. Žogico moramo zadeti v njeni najvišji točki ali nekoliko prej, pri čemer je gibanje podlahtnice v smeri naprej-navzgor, vendar le največ do višine brade. Lopar in podlahtnica se po udarcu nahajata med glavo in rameni in kažeta proti mrežici. Postavitev nog je diagonalna, teža telesa pa je na zadnji desni nogi. V točki udarca je postavitev še vedno diagonalna, teža pa se porazporedi na obe nogi. Pri vračanju v izhodiščno pozicijo težo zopet prenesemo na zadnjo nogo.

### **BH »kontra« udarec:**

Izvajanje poteka od zadaj-naprej proti spredaj-naprej, rahlo navzgor. Žogico je potrebno zadeti s sredino loparja. Pri tem žogica ne dobi skoraj nič rotacije.

Pri tej tehniki je zgornji del trupa nagnjen nekoliko naprej, ramena pa so postavljena paralelno s končno linijo. Lopar je rahlo zaprt in se nahaja v sredini telesa (ali rahlo proti levemu boku). Lopar služi kot podaljšek podlahtnice, pri čemer je komolec v poziciji prosto pred telesom. Vrh loparja se nahaja nekoliko nad komolcem. Podlahtnica opiše gibanje naprej okrog komolca, pri čemer le-ta ostane v istem položaju. Žogico moramo zadeti v najvišji točki ali nekoliko prej. Lopar je rahlo zaprt, pri čemer vključimo še v zaključni fazi tudi zapestje, ki se pomakne proti mrežici. Po izvedenem udarcu ostane lopar rahlo zaprt in vrh

loparja kaže proti mrežici. Roka ob zaključku udarca ni popolnoma iztegnjena. Postavitev nog je diagonalna, teža telesa pa je na zadnji desni nogi. Noge so postavljene paralelno z osnovno linijo in pokrčene v kolenih. Teža je razporejena na obe nogi in pomaknjena na sprednji del stopal (Kondrič, 2002).

### **BH osnovno vračanje:**

Izvajanje poteka od zadaj-zgoraj proti spredaj-spodaj. Žogico je treba zadeti s spodnjo polovico loparja. Pri tem dobi žogica rotacijo nazaj.

Zgornji del trupa je nagnjen nekoliko naprej in ramena so naprej paralelno s končno linijo. V točki udarca gre desna rama nekoliko naprej. Po izvedbi udarca pri vračanju v osnovno prežo so ramena zopet paralelno z osnovno linijo.

Roka z loparjem se nahaja pred trebuhom, pri čemer nam lopar služi kot podaljšek podlahtnice. Kot med nad- in podlahtnico naj bo  $90^\circ$ , komolec pa se nahaja pred telesom. Zapestje in podlahtnica sta sproščena in lopar je odprt. Točka udarca je v najvišji točki leta žogice ali nekoliko pred njo. Pri zaključku udarca sta podlahtnica in rob loparja usmerjena proti mrežici, po udarcu pa se vrmeta v osnovno pozicijo.

Postavitev nog je paralelna z osnovno linijo, pri čemer je teža telesa na obeh nogah razporejena na sprednji del stopal obeh nog.

### **FH osnovno vračanje:**

Izvajanje poteka od zadaj-zgoraj proti spredaj-spodaj. Žogico je treba zadeti s spodnjo polovico loparja. Pri tem dobi žogica rotacijo nazaj.

Zgornji del trupa je nekoliko nagnjen naprej, desna rama pa rahlo pomaknjena nazaj. Pri kratki žogici nagnemo desno ramo in boke nekoliko naprej, pri dolgi pa so ramena in boki paralelno z mizo. Podlahtnica in nadlahtnica sta v nekoliko večjem kotu kot trup in nadlahtnica, lopar je odprt. Žogico je treba zadeti v najvišji točki ali nekoliko prej z odprtim loparjem. Zapestje in podlahtnica sta sproščena. Pri zaključku udarca sta podlahtnica in rob loparja usmerjena proti mrežici, po udarcu pa se vrmeta v osnovno pozicijo. Postavitev nog je

paralelna z osnovno linijo ali rahlo odprta. Pri dolgih žogicah ostaja postavitev nog paralelna, pri kratkih pa naredimo z desno kratek korak pod mizo (Kondrič, 2002).

**Osnovno vračanje z rotacijo nazaj** velja za enega izmed osnovnih defenzivnih udarcev, v žargonu pa mu rečemo tudi »pimpl«. Ta udarec se uporablja pri vseh tehnikah drže loparja, ne glede na vrsto obloge. Po navadi s »pimplom« vračamo servis, onemogočamo nasprotniku napadalni udarec s kratko žogico. Lahko ga uvrstimo med bolj taktične elemente, zato je pomembno, da ta udarec dobro obvladamo in z usmerjanjem žogic po dolžini mize (kratka, dolga) ali po širini onemogočimo nasprotniku napadalni udarec. Pri taktiki kombiniramo tudi zelo rezano žogico, »flah« oziroma pasivna žogica brez rotacije ali ji dodamo še stransko navzdol rotacijo, s čimer še otežimo igro nasprotniku.

**Udarec z rotacijo naprej** ali »top spin« udarec je ofenzivna napadalna tehnika, pri kateri ob udarcu žogici dodamo rotacijo naprej. Žogice z loparjem ne zadenemo v njeno sredino kot pri udarcu brez rotacije. »Top spin« igra je osnova za tekmovalni nivo, lahko bi rekli, da je ta udarec najpogostejši tako na treningih kot na tekmovanju. Rotacija naprej je osnovna karakteristika udarca »top spin«, ki jo lahko kombiniramo s stransko rotacijo naprej, t.i. »sidespin«, lahko damo v žogo veliko rotacije naprej ali manj, t.i. »flah spin«. »Top spin« je primeren za obe osnovni tehniki drže loparja. Kot vemo, so azijski igralci najboljši v tem elementu, čeprav jim tehnika »penholder« omogoča samo udarec »top spin« s FH stranjo loparja. Do nedavnega je bila to velika slabost za držo »penholder«, a so nekateri najboljši igralci začeli z obrnjenim delom loparja udarec BH »top spin«. S tem so dobili nov udarec za tehniko »penholder«, kar je še otežilo njihovo igro. Tako postajajo še boljši in delajo vedno večjo razliko v kvaliteti proti evropskim igralcem. Pri klasični tehniki drže loparja lahko igramo »top spin« udarec z obeh strani, tako FH kot BH strani. Poznamo udarce z rotacijo naprej, kjer igro odpiramo iz rezane žogice. S »top spinom« premagamo rotacijo nazaj, ki jo ima rezana žogica. Poudarek je na večji rotaciji in manjši hitrosti žogice. S tem udarcem po navadi pričenjamo igro, nato pa nadaljujemo z močnejšimi »top spini«, kjer je poudarek na moči in hitrosti žogice in manj na rotaciji.

#### **FH »top-spin«:**

Izvajanje poteka od spodaj-naprej proti zgoraj-naprej. Žogico je treba zadeti z zgornjim delom glave loparja. Pri tem dobi žogica veliko rotacije.

Tehnično je ekstremna bočna postavitev na prihajajočo žogico. Telo se nahaja v kotu 90° glede na končno linijo mize. Igralec stoji v razkoračni stoji, pri čemer je leva noga postavljena pred desno. Udarec je dolg in hiter. Njegova izvedba poteka v poševni liniji. Z novo žogico je ta linija postala bolj navpična, saj se na ta način ustvari več rotacije.

Igralec z igralno roko zamahne nazaj-navzdol do višine kolena, tako da je le-ta skorajda popolnoma iztegnjena. Istočasno z zamahom igralec zasučje tudi zgornji del trupa v smeri desno-navzdol, pri čemer se še dodatno zniža v kolenih. Težo prenese pri izvedbi zamaha na zadnjo nogo. Hiter zamah igralne roke z loparjem je usmerjen relativno navpično v smeri naprej. Istočasno z udarcem poteka tudi hiter zasuk zgornjega dela trupa v smeri udarca in iztegnitev v kolenih. Malo pred točko udarca, ki se nahaja v padajoči fazi leta žogice ob telesu, sledi hiter pospešek podlahtnice. Igralna roka po zadetku žogice nadaljuje pot do višine glave ali čez njo.

### **BH »top-spin«:**

Osnovni princip izvedbe poteka od spodaj-naprej proti zgoraj-naprej. Žogico je treba zadeti z zgornjim delom glave loparja. Pri tem dobi žogica veliko rotacije.

Tehnično je igralec praviloma postavljen frontalno na prihajajočo žogico, noge pa so postavljene paralelno na končno linijo. Udarec je dolg in hiter. Njegova izvedba poteka v poševni liniji. Z novo žogico je ta linija postala bolj navpična, saj se na ta način ustvari več rotacije. Igralec z igralno roko zamahne nazaj-navzdol med noge do višine kolen. Pri tem igralec kolena nekoliko pokrči, težo pa nekoliko prerazporedi na levo nogo. Hiter zamah igralne roke z loparjem je usmerjen relativno navpično v smeri navzgor-naprej. Malo pred točko udarca, ki se nahaja v padajoči fazi leta žogice pred telesom, sledi hiter pospešek podlahtnice in energično vključevanje zapestja (podobno kot pri metu »frizbija«). Igralna roka je po zadetku žogice skorajda popolnoma iztegnjena, lopar pa se nahaja v višini glave. Igralec pri izvedbi tega udarca prenese težo na desno nogo (Kondrič, 2002).

**Blok udarec** je lahko pasivni ali aktivni udarec. Žogica zadeva lopar kmalu po odskoku ter se odbija na drugo stran mize. Blok udarce lahko izvajamo le po napadalnih udarcih nasprotnikov, torej po napadalnih udarcih brez ali z rotacijo. Ne moremo jih izvajati po obrambnih udarcih ali »pimplu«, ker bi se žogica odbila v mrežo.



Četudi je osnovna karakteristika blok udarca bliže pasivnim, neaktivnim udarcem, se z nekoliko aktivnejšim blokom, ki že prehaja v napadalne udarce, ta meja zabriše. Z nekoliko daljšim zamahom postaja blok udarec napadalni udarec in obratno, da napadalni udarec z nekoliko krajšim zamahom postaja blok udarec.

Blok udarce igralci množično uporabljajo po uveljavitvi oblog za loparje s spužvasto podlago in so sedaj sestavni del igre vseh, ki igrajo blizu mize. V moderni igri se mnogo uporablja menjava ritma in tudi pri blok udarcih se uporabljajo razne variante: pasivni, aktivni, stranski... Za taktične potrebe v igri bo tehnično dobro podkovan igralec pospeševal ali upočasnjeval igro in izvajal različne variante udarcev (Mikeln, 2000).

### **FH blok:**

Izvajanje bloka je lahko aktivno ali pasivno. Medtem ko je pri pasivnem bloku vidno le neznatno premikanje igralne roke, je le-to pri aktivnem bloku nekoliko večje. Žogico je treba zadeti s sredino loparja.

Pri tehniki je zgornji del trupa nagnjen nekoliko naprej, ramena pa so paralelno s končno linijo. Leva noga je pomaknjena nekoliko pred desno. Pri izvedbi tega udarca ostaja igralna roka v točki stika žogice z loparjem na mestu. Zato tudi niso predstavljene posamezne faze tega udarca. Lopar vodimo z igralno roko do pričakovanega (anticipacija!) mesta odboja žogice od mize in pustimo, da se od pasivno držečega loparja žogica »odbije«. Pri tem se mora žogica odbiti od loparja v fazi vzpenjanja žogice v stran od telesa. Lopar je glede na jakost rotacije žogice postavljen v navpični položaj do močno zaprtega. Pri FH bloku, ki je odigran blizu telesa, je glava loparja obrnjena poševno do skorajda navpično navzgor. Pri močnejših spin udarcih je priporočljivo blok izvesti z rahlim prijemom loparja.

### **BH blok:**

Izvajanje bloka je lahko aktivno ali pasivno. Medtem ko je pri pasivnem bloku vidno le neznatno premikanje igralne roke, je le-to pri aktivnem bloku nekoliko večje. Žogico je treba zadeti s sredino loparja.

Pri tehnični izvedbi je zgornji del trupa nagnjen nekoliko naprej, ramena pa so paralelno s končno linijo. Noge so postavljene paralelno, Pri agresivnejših igralcih je načeloma leva noga

rahlo pred desno. Tudi pri izvedbi tega udarca ostaja igralna roka v točki stika žogice z loparjem na mestu. Prav tako tudi tukaj niso predstavljene posamezne faze izvedbe udarca. Lopar vodimo z igralno roko do pričakovanega (anticipacija!) mesta odboja žogice od mize in pustimo, da se od pasivno držečega loparja žogica »odbije«. Pri tem se mora žogica odbiti od loparja v fazi vzpenjanja žogice pred telesom. Lopar je glede na jakost rotacije žogice postavljen v navpični položaj do močno zaprtega. Pri BH bloku, ki je odigran v telo, je zapestje postavljeno skorajda pravokotno na podlahtnico (Kondrič, 2002).

**Flip** udarec je udarec kratkih žogic in ga izvajamo nad mizo, ko žogica odskoči tik za mrežico. Lahko bi mu rekli tudi udarec kratkih žogic, a mu v namiznoteniškem žargonu rečemo kar »flip«.

Da bi preprečili nasprotniku prehod v napad, še zlasti s spinom, v modernem namiznem tenisu igralci velikokrat servirajo kratko. Tudi vračanje kratkih servisov mnogokrat poskušajo izvajati čim krajše tako, da morajo tisti, ki želijo preiti v napad, uporabljati »flip« udarce. Izvajamo ga nad mizo z gibom podlahtnice in predvsem z gibom zapestja, ki daje največji impulz udarcu. Zaradi tega lahko dolgo časa prekrivamo smer udarca in v zadnjem trenutku presenetimo nasprotnika z menjavo smeri udarca z gibom zapestja (Hudetz, 1984).

Flip uporabljajo igralci, ki igrajo bolj pri mizi in so usmerjeni v napadalno igro. Flip je zelo primeren za soft oblogo, saj je sama izvedba zaradi karakteristik gume, kakršne ima soft, dosti lažja. S to oblogo je enostavneje premagati rotacijo kratke žogice. Igralci, ki so bolj oddaljeni od mize, obrambni igralci ali izraziti »spinerji« manj uporabljajo flip udarce, saj so za ta udarec preveč oddaljeni od mize. Posledično zaradi tega niso primerno postavljeni za izvedbo takšnega udarca. Zato izbirajo drugačne načine vračanja kratkih žogic. Najpogosteje vračajo z dobro in natančno usmerjenim »pimpl« udarcem.

Osnovna postavitev je, da se iz osnovnega položaja, ko čakamo žogico v FH položaju, s korakom z desno nogo povsem približamo mizi. Čeprav takšen položaj ni primeren za izvajanje FH udarcev, saj bi oviral dobro izvedbo, je za flip udarec primeren. To pa zato, ker ga izvajamo predvsem z gibom zapestja in nekoliko s podlahtnico, ne pa s telesom. Zamah poteka tako, da iz položaja, ko je desna noga bližje mizi, roko privedemo v položaj, zelo podoben tistemu za vračanje kratkega »pimpla«, blizu mrežice in blizu točke udarjanja.

Podlahtnica je vzporedna z igralno površino in usmerjena naprej, zapestje pomaknjeno nekoliko nazaj za pridobivanje zamaha za udarec in lopar izrazito odprt. Udarec izvedemo s kratkim, eksplozivnim gibom s podlahtnico in zapestjem naprej ter na stran proti mreži. Pri kratkih rezanih žogicah ostane nagib loparja med udarcem bolj odprt, medtem ko pri žogah brez rotacije ali »spin« rotaciji izvedemo gib bolj naprej in lopar bolj zapremo. Pri zelo kratkih žogah je točka udarjanja v najvišji točki, pri nekoliko daljših pa prej, se pravi, preden doseže najvišjo točko po odboju. Udarec zaključimo pred sredino telesa, ko sta zapestje in lopar v podaljšku podlahtnice. Nagib loparja se ne spreminja sunkovito (Mikeln, 2000).

### 2.1.5. Začetni udarec – servis

Začetni udarec je najpomembnejši udarec, saj z njim pričnemo vsako točko v igri. Je edini udarec na katerega ne vpliva rotacija nasprotnika, ampak ima igralec, ki servira popolno kontrolo in se odloča kam in na kakšen način bo poslal žogico.

Servis je prav gotovo med najvažnejšimi elementi igre namiznega tenisa, čeprav ga navajamo kot zadnjega. Razlog za takšno ravnanje je v tem, da pri učenju tehnike igre, odvisno od programa, učimo najprej druge elemente. Glede na pravila igre in servisa je to edini udarec pri katerem moramo udariti žogico tako, da zadenemo najprej svojo polovico mize, medtem ko pri vseh ostalih po odboju udarjamo žogico takoj na nasprotnikovo polovico mize.

Vloga servisa je bila v razvoju namiznega tenisa zelo različna. Od tiste začetne, ko so žogico samo »podali« v igro, do sedanje, ko je servis eden najvažnejših elementov igre in mora biti tehnično čim boljše izvajan, poleg tega pa se mora kar najbolje vklopiti v sistem igre. Po vrnjenem servisu naj bi igralec imel možnosti čim boljše razvijati svoj sistem igre.

Sistematizacijo servisov lahko naredimo na mnogo različnih načinov, ker je servis gotovo najbolj individualen element igre. Po začetnem učenju servisov, ko vadijo najosnovnejše variante servisov (kratko-dolgo), pričnejo igralci vsak na svoj način izvajati servise in jih glede na svoj način igre vključevati v igro.

Da bi bili servisi čim boljši, bi morali izpolnjevati naslednje zahteve:

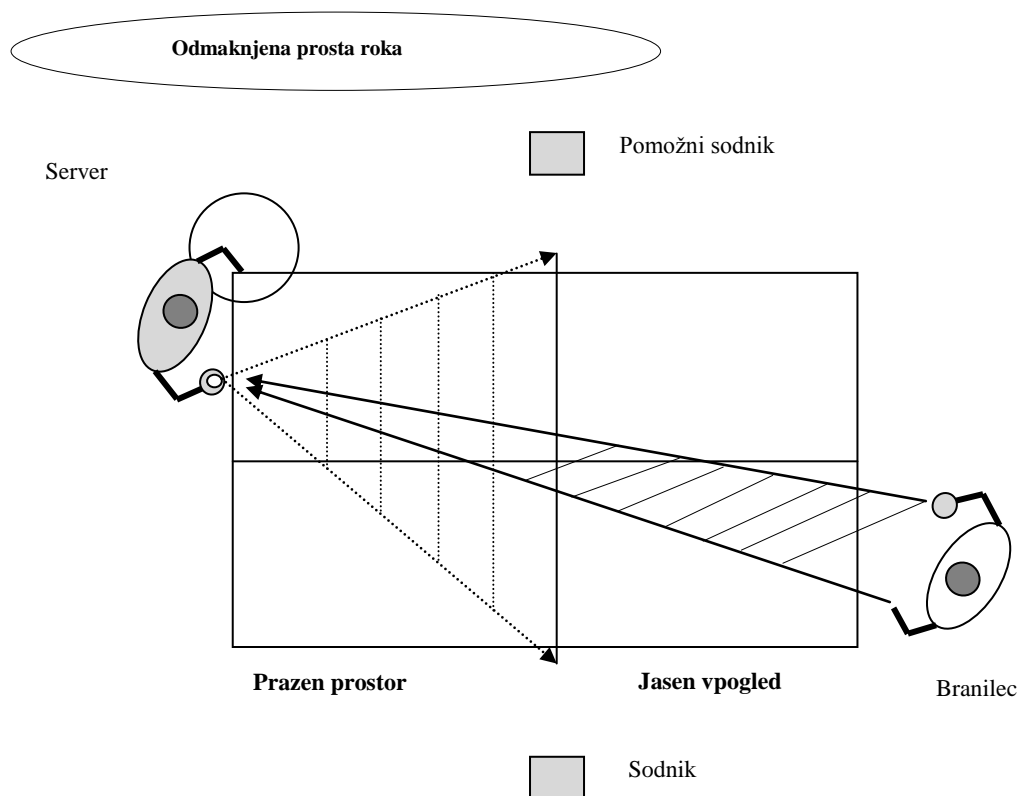
1. Čim večja razlika v dolžini odskoka na nasprotnikovi polovici (ali zelo kratek, zelo dolg servis), kar pomeni čim večjo razliko v hitrosti leta žogice pri izvajanju servisov, ker morajo biti dolgi servisi čim hitrejši.
2. Čim večja razlika v rotaciji žogice.
3. Čim večja natančnost v izvajanju servisov – usmerjanje na zeleno mesto.
4. Izvajanje na takšen način, da nasprotniku onemogočimo pravilno oceno, kaj smo naredili. Naredimo tako, da čim hitreje izvedemo servise, da izvedemo servise z »lažnim« gibom. Če izvajamo na takšen način, potem te razlike nasprotnik težko vidi, zato ne more pravilno oceniti leta žogice in tudi ne pravilno reagirati, da bi servis vrnil dobro (Hudetz, 1984).

Nekoč je veljalo pravilo »skrivanja« oziroma zakrivanje servisa, kjer je igralec s komolcem zakril žogico in lopar ob stiku žogice z loparjem, kar je otežilo nasprotniku, da pravilno oceni let in rotacijo servisa. Pri takšnem načinu je imel igralec ob dobri izvedbi začetnega udarca preveliko prednost, zato so to pravilo kasneje spremenili in danes se lahko servira samo na način, da sta žogica in lopar ves čas vidna nasprotniku. Roko, s katero vržemo žogico, moramo popolnoma odmakniti, tako da nasprotniku ves čas omogočamo pogled na žogico ter jasno viden stik žogice in loparja ob izvedbi servisa (Slika 9).

Pravilen servis:

- Servis se prične tako, da žogica prosto počiva na ravni odprti dlani serverjeve mirujoče proste roke.
- Server vrže žogico skoraj navpično navzgor, ne da bi jo zavrtel, tako da se žogica dvigne najmanj za 16 cm po zapustitvi dlani proste roke, in nato pada, ne da bi se dotaknila česarkoli preden jo igralec udari.
- Ko žogica pada, jo igralec udari tako, da se najprej dotakne njegove strani igralne površine, preide preko ali okrog mreže, nato pa se dotakne branilčeve strani igralne površine.
- Od začetka servisa do trenutka, ko je udarjena, mora biti žogica nad nivojem igralne površine in za serverjevo končno črto, prav tako pa je ne sme noben del telesa ali oblačil serverja zakrivati pred branilcem.

- Server ne sme narediti ničesar, kar bi branilcu preprečilo, da vidi žogico ves čas od trenutka, ko je žogica zapustila serverjevo dlan proste roke in da vidi, s katero stranjo loparja je server udaril žogico (Krnec, Vidmar, Kondrič, 2003).



**Slika 9: Branilec mora imeti jasen vpogled v vse faze servisa vse od mirujoče žogice na odprti dlani proste roke in izmeta od udarca žogice z loparjem. Povzeto po Krnec, Vidmar, Kondrič (2003)**

Sistematizacija servisov:

Pri vrhunskih igralcih je tehnika izvajanja servisov zelo individualna, zato menimo, da je smiselno navesti elemente, ki so pomembni za izvajanje servisov, in pri tem navesti možnosti doseganja raznih variant oziroma omenjenih razlik, s katerimi poskušamo vračanje servisov otežiti. Ti elementi so lahko tudi osnova za sistematizacijo servisov. Na osnovi raznih

statističnih spremljanj servisov lahko predvidevamo, kako se bo serviranje razvijalo, takšna spremljanja pa lahko dobro izkoristimo za usmeritev oziroma potrditev pravilnosti usmeritve naših igralk, igralcev (Mikeln, 2000).

### **Za dobro serviranje so pomembni naslednji elementi:**

- MESTO na nasprotni polovici mize, kamor pada žogica, glede na »DOLŽINO ŽOGICE«

Dober servis mora biti: kratek, dolg in hiter ali takšen, da žoga po odskoku pada na zadnjo linijo. Največkrat se še vedno servira kratek servis, pri katerem mora biti odskok zelo blizu mreže. Včasih smo dejali, da bi morala takšna žoga najmanj dvakrat odskočiti na nasprotni polovici mize, v modernem namiznem tenisu pa je to že premalo. Dolg servis mora biti hiter, sicer ni dober, rotacija je iz že znanih razlogov manjša, vendar je pri veliki hitrosti, čeprav manjša, tudi učinkovita. »Servis na osnovno linijo« v zadnjem času najboljši veliko uporabljajo, ker ima pri njem nasprotnik občutek, da bo dolg, zaradi dobre izvedbe (rotacija, natančnost) pa pada blizu zadnje linije in nasprotnik na more dobro izvesti napadalnega udarca, kar server potem izkoristi in s hitrimi napadalnimi udarci pridobi iniciativo v igri.

- VRSTA ROTACIJE.

Ločimo rotacijo v smeri leta – naprej (spin), obratno smeri leta – nazaj (rezana), stransko, servis brez rotacije in kombinirano rotacijo. Servis s spin rotacijo (naprej) se pogosto uporablja proti neaktivnim oziroma tistim, ki servisov ne vračajo z napadalnimi udarci. Kratek servis mora biti res zelo kratek, da ga nasprotnik, ki obvlada »flip« udarce, ne more izkoristiti za napadalno akcijo. Rezani servis, oziroma servis z rotacijo nazaj se veliko uporablja, zlasti kratek, da nasprotniku onemogočimo prehode v napad. Pri dolgih servisih težko govorimo o rezanih servisih, ampak bolj o tem, da žogo pri vračanju servisa vleče navzdol, ker je, če je hiter in natančen, težko doseči pravilen položaj za dobro izvedbo napadalnega udarca in je ta, sicer manjša rotacija zelo učinkovita. Servis s stransko rotacijo se uporablja v kombinaciji z rotacijo naprej ali nazaj, samo s stransko rotacijo pa zelo redko. Servis brez rotacije se uporablja večinoma zato, da nasprotnika prevaramo in da napačno oceni, da je žogica rotirana in zaradi tega slabo vrne servis. Če niso dobro izvedeni, so ti

»prazni« servisi, kot jih imenujemo v namiznoteniškem žargonu, zalo ugodni za nasprotnika, ki jih lahko potem vrne na najboljši način.

- MESTO na nasprotni polovici mize, kamor pada žogica glede na »širino mize«.

Žogico pri serviranju usmerjamo na nasprotnikovo FH stran, BH stran ali v sredino nasprotnika. Pri tem mislimo na igralno stran, glede na to ali je nasprotnik levičar ali desničar. Pri serviranju v FH je potrebno paziti, da je servis zelo kratek ali, če je dolg, izredno hiter in natančen, da nasprotnik na more dobro izvesti napadalnih udarcev. Servis v BH mora biti prav tako zelo kratek ali zelo hiter in dolg. Paziti pa je potrebno na to, da nekateri celo bolje izvajajo flip ali spin udarce na kratke žoge in lahko takšne servise zelo dobro izkoristijo. Servis v sredino pomeni, da serviramo v igralčevo sredino, ne na sredinsko linijo mize. Igralčeva sredina pa je odvisna od položaja, v katerem čaka servis.

- STRAN LOPARJA, s katero je servis izveden.

Servis lahko izvajamo s FH ali BH stranjo loparja. FH servis se izvaja največkrat, ker imamo pri tem servisu najboljše možnosti, da damo žogici največjo hitrost in rotacijo zaradi prostora za daljši zamah. FH servise tudi lažje izvajamo z visokim metanjem žogice. BH servisi se izvajajo precej manj pogosto, vendar so tudi pri tem servisu velike možnosti za odlično serviranje, poleg tega so zelo ugodni za sistem igre nekaterih igralcev.

- MESTO, kjer serviramo.

S tem mislimo na mesto ob mizi, kjer serviramo, ne pa stran loparja s katero izvajamo servis, ker FH servis večinoma izvajamo iz BH strani mize. Servis z BH strani mize omenjamo najprej, ker se uporablja največkrat. Mnogo FH servisov in tudi večino BH servisov izvajamo s te strani mize. Servis s FH strani mize uporabljamo zelo malo, BH servisa s te strani pa praktično sploh ne (razen v igri dvojic). Za serviranje iz sredine mize uporabljamo, odvisno od situacije, FH in BH servise in sicer večinoma kratke, dolge pa le izjemoma uporabljajo učinkovito največji mojstri, ker so zelo težki za izvajanje.

- NAČIN METANJA ŽOGICE

Pri izvajanju servisov sta pomembna dva elementa: metanje in udarjanje žogice. Pri metanju žogice ločimo »normalno« metanje in visoko metanje. Pri servisih z normalnim metanjem žogice vržemo žogico v zrak toliko, da zadovoljimo pravilo (najmanj 16 cm). Pri visokem metanju žogice vržemo žogico 1,5 m ali celo višje v zrak, da potem žogica, ki prosto pada, pridobiva na hitrosti in je sila ob trku žogice in loparja večja. Tako dosežemo pri takšnem metanju žogice z enako vloženo močjo večje hitrosti in rotacije. Trenutno igralke, igralci na takšen način gotovo izvajajo vsaj že polovico servisov.

Našteti elementi bi bili lahko osnova za sistematizacijo servisov, čeprav je s kombinacijo dveh ali treh omenjenih elementov že mogoče natančno opredeliti servis, na primer: kratek rezan servis v sredino, dolg stranski v BH, kratek »na gor« (spin) v FH... Glede izvajanja servisov bomo v nadaljevanju omenili pogoje, ki morajo biti izpolnjeni, če hočemo, da bo servis tehnično dobro izveden. Pri tem moramo omeniti, da boljše igralke, boljši igralci poskušajo servise izvajati tako, da nasprotnik čim težje oceni, kaj je server naredil. Kot smo že omenili, je servis edini element igre, na katerega nasprotnik neposredno ne vpliva, ampak le posredno. Server se le preko opazovanja v zadnjem trenutku odloča, kakšen servis bo izvedel in kam ga bo usmeril. Tehnično je servis zelo zahteven element, kar bomo videli pri pogojih, ki morajo biti izpolnjeni, če hočemo, da je servis tehnično dobro izveden.

#### POGOJI, KI MORAJO BITI IZPOLNJENI ZA DOBRO TEHNIČNO IZVEDBO SERVISOV

- Pri metanju žogice mora žogica iz najvišje točke padati na pravilno mesto. Mnogi menijo, da je ta pogoj nepomemben, vendar lahko s primerom pri visokem metanju žogice, ko mora igralec za žogico teči ali se ji umikati, praktično zelo hitro ugotovimo, da temu ni tako. Za vsak servis je mesto, kamor mora žogica padati, drugačno, žogico pa moramo udarjati v točki, kjer roka z loparjem dosega najprimernejšo (največjo) hitrost.
- TOČKA UDARJANJA ŽOGICE: Pri kratkih servisih udarjamo žogico višje, pri dolgih servisih nižje. Da bo servis res kratek ali res dolg moramo ta pogoj povezati z



naslednjim, ki govori o mestu, kamor usmerimo žogico pri serviranju na svoji polovici mize.

- **MESTO NA SERVERJEVI POLOVICI MIZE, KAMOR PRILETI ŽOGICA.** Pri kratkem serviranju je to mesto približno na sredini serverjeve polovice mize, medtem ko je pri dolgem serviranju to povsem ob zadnji liniji mize. Povezano s prejšnjim pogojem to pomeni, da moramo pri kratkem servisu žogico udariti nekoliko višje in proti sredini svoje polovice mize, pri dolgem servisu pa nizko in povsem proti zadnjemu robu svoje polovice mize.
- **ENERGIJA (MOČ) IZVAJANJA JE USMERJENA OD ZADAJ NAPREJ.**  
Pri vseh servisih, ki jih izvajajo trenutno najboljši igralci, je izpolnjen ta pogoj. Na ta način lahko dosegamo velike razlike v hitrosti žogice, če pa je ta gib še polkrožen – od zgoraj navzdol in v nadaljevanju od spodaj navzgor – lahko dosegamo tudi razlike v smeri rotacije.
- Za tehnično dobro izvajanje servisov je potrebno, da je gibanje usklajeno, da v izvedbi usklajeno sodeluje celotno telo, kar zlasti velja za FH servise. Usklajeno gibanje trupa, roke in zapestja, združeno z ostalimi pogoji, ki morajo biti izpolnjeni, vodi do tehnično dobro izvedenega servisa. Če primerjamo pomembnost sodelovanja posameznih delov telesa pri izvedbi različnih elementov igre, moramo pri serviranju poudariti pomembnost dela zapestja. Ravno zaradi pomembnosti dela zapestja imajo igralci, ki držijo lopar s peresno držo prednost v primerjavi z ostalimi, ker je dolžina polkrožnega giba zapestja pri tej drži lahko bistveno večja. Zato večina igralcev, ki držijo lopar klasično, pripravljamo lopar, tako da dolžino giba zapestja poveča.

Za odlično serviranje je potrebno doseči, da igralci servirajo tako, da nasprotnik čim težje oceni, kaj so naredili. To dosegamo s hitrim izvajanjem servisov in z zadevanjem žogice v različnih fazah udarca, udarjanjem žogice z različnimi mesti na loparju in z udarjanjem žogice pod različnimi koti (Mikeln, 2000).

### 2.1.6. Vračanje servisov

Vračanje servisov je v modernem namiznem tenisu zelo pomembno in mu moramo v procesu treniranja posvečati veliko pozornosti in časa. Server svojo igro pričanja s servisom, tisti, ki servis vrača, pričanja igro z vračanjem servisa. Medtem, ko servis štejejo kot poseben element igre, vračanje servisov izvedemo z enim od že omenjenih udarcev in ga ne omenjamo kot poseben element tehnike igre.

Tudi za vračanje servisov velja, da mora biti izvedeno tako, da je skladno s sistemom igre. Igralec mora že takoj z vračanjem servisa poskušati pridobiti prednost v igri. Poleg tehničnega znanja udarca, s katerim bo vrnil servis, mora igralec pravočasno ugotoviti, kakšen servis je nasprotnik izvedel. Ugotoviti mora smer, dolžino in rotacijo žogice pri servisu. Takoj na začetku vadbe servisov in vračanja servisov jih moramo naučiti gledati žogico, da se potem privajajo na različne rotacije žoge pri serviranju. Istočasno s treniranjem servisov treniramo tudi vračanje servisov, od najenostavnejših variant, potem pa z izboljševanjem serviranja izboljšujemo tudi vračanje servisov. Potrebno je doseči, da trening servisov tako vključimo v proces treniranja, da servis kot element igre izpopolnujemo enakovredno z ostalimi elementi tehnike igre ali celo bolj.

Pri ugotavljanju, kakšen servis je nasprotnik izvedel, morajo igralci gledati roko, lopar in žogico.

- Pri gledanju roke nam dolžina zamaha pokaže koliko moči, energije je bilo »vloženo« v servis in v katero smer je bil gib izveden.
- Z gledanjem loparja ugotovimo, pod kakšnim kotom in kje, na katerem mestu, je lopar zadel žogico. S tem ugotovimo rotacijo žogice.
- Z gledanjem žogice potrjujemo, spremljamo ali dopolnujemo prejšnje ugotovitve o predvidenem letu žogice.

Dokončno ugotavljamo, kakšen servis je nasprotnik izvedel, po odboju žogice na nasprotnikovem loparju, ko ugotavljamo razmerja v trenutku trka žogice in loparja (kot pod katerim je lopar žogico zadel, v kakšni višini je lopar žogico zadel, na katerem mestu žogice jo je zadel, v kateri fazi giba jo je zadel), po odskoku na nasprotnikovi polovici mize in po letu žogice proti branilcu servisa.

Igralci vračajo servise iz osnovnega položaja, ki je za njihov sistem igre najprimernejši. Njihovo telo mora biti vedno v položaju, ki smo ga opisali kot osnovni položaj – v osnovni preži. Večina igralk in igralcev ima osnovni položaj za vračanje servisov približno na polovici BH strani, blizu mize in s FH ali nevtralnno postavitvijo telesa. Iz tega položaja lahko pogosteje izvajajo FH udarce in tudi kratke servise lahko vračajo zelo dobro.

Agresivni napadalci bodo vračali servise iz BH položaja svoje polovice mize z izrazito FH postavitvijo telesa, da bodo lahko čim več udarcev izvedli s FH. Obrambni igralci vračajo servise iz osnovnega položaja, ki je bolj oddaljen od mize (približno korak od mize) in z BH ali nevtralnno postavitvijo telesa. Ta način je primeren za pasivno vračanje servisov (Mikeln, 2000).

### **Načini vračanja servisa:**

- Variante vračanja kratkega servisa:
  - kratko rezano;
  - kratko nerezano ali »flah«;
  - dolgo rezano;
  - dolgo nerezano;
  - prehod v napad s »flip« udarcem.
  
- Variante vračanja dolgih servisov:
  - napadalni udarec brez rotacije;
  - spin udarec;
  - blok;
  - dolgo rezano;
  - dolgo nerezano;
  - kratko rezano.
  
- Variante vračanja servisov, ki imajo drugi odskok blizu zadnje linije:
  - napadalni udarec brez rotacije;
  - spin udarec;
  - kratko rezano;

- kratko nerezano;
- dolgo rezano;
- dolgo nerezano;
- blok;

(Hudetz, 1984).

Opisali smo vse osnovne elemente tehnike namiznega tenisa. Dobro je, da skušamo vse posamezne elemente čim boljše in pravilno izvajati. Napake, ki se pojavljajo v tehniki igre moramo odpraviti takoj, kajti kasneje jih lahko preveč avtomatiziramo in posledično jih težje odpravimo. Za izpopolnjevanje tehnike je vedno čas. Paziti moramo tudi, da kasneje, ko določen nivo tehnike že osvojimo, nadaljujemo in pazimo na pravilno tehnično izvajanje udarcev. S tem izpopolnjujemo svojo individualno tehniko. Veliko tehnične priprave moramo posvetiti igralcem v razvoju, torej mladim igralcem. Predvsem zaradi tega, saj se kasneje, v mladinski in članski konkurenci, bolj posvečamo fizični in taktični pripravi na igro.

## 2.2. ANALIZA TEORETIČNIH TAKTIČNIH ZNANJ V NAMIZNEM TENISU

Kaj je taktika igre in njen pomen v igri?

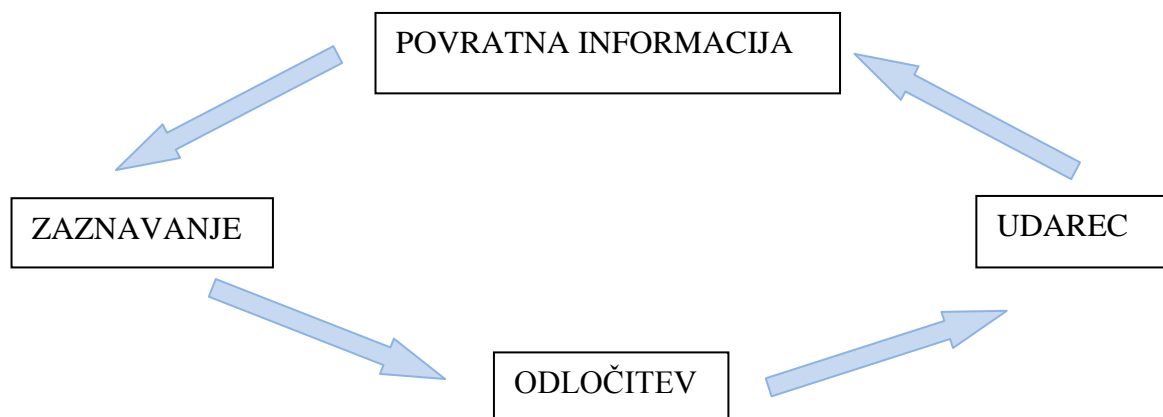
Taktika pomeni tudi načrtovanje uporabe dobrih lastnosti in izmikanje slabostim. Strategija in taktika sta odvisni od dejavnikov uspešnosti, torej kaj je realno možno da odigramo in ne kaj bi morali odigrati v idealnih okoliščinah.

Po pomenu in definiciji se strategija in taktika ločita. Strategija pomeni natančno načrtovan plan, ki omogoča igralcu, da si na osnovi razpoložljivih sredstev povečuje možnosti za zmago (kaj moramo igrati, da zmagamo?). Strategija je torej razmišljanje in planiranje in ima posreden vpliv na uspeh. Taktika pa pomeni racionalno uporabo igralčeve tehnike v dani situaciji ter ustvarjanje kreativne imaginacije za izbiro prave rešitve v določeni igralni situaciji (kako moramo igrati, da zmagamo?).

Torej je taktika delovanje in ima neposreden vpliv na uspeh. Pod taktiko razumemo sposobnost namiznoteniškega igralca, da kadarkoli uporabi svoje lastne ideje z upoštevanjem lastnih tehničnih, kondicijskih in psiholoških sposobnosti ter tekmečeve igre, in to na način, ki mu glede na cilj tekme omogoča doseganje prednosti, oziroma izogibanje pomanjkljivostim (Schönborn, 1999).

Taktiko igre v namiznem tenisu lahko definiramo kot preišljeno, načrtno ravnanje igralcev in igralcev s ciljem čim boljšega izkoriščanja lastnih tehničnih, telesnih, intelektualnih, psihičnih sposobnosti ter situacij v igri ob istočasnem upoštevanju nasprotnikovega načina igre, njegovih sposobnosti in tudi zunanjih okoliščin na tekmovanju (Mikeln, 2000).

Taktika je pri individualnih športih zelo pomembna in ima veliko vlogo pri igri kot je namizni tenis. Med enakovrednimi nasprotniki vedno odloča taktika. Prične se z zaznavanjem, nato sledi odločitev in priprava na udarec ter izvedba oziroma povratna informacija, kot nam prikazuje Slika 10.



**Slika 10: Model odprte sheme. Povzeto po Filipčič, 2007.**

Taktika sodi med bistvene dejavnike, ki vplivajo na tekmovalni rezultat. Še odločilnejši pomen ima, ko sta igralca tehnično in kondicijsko enako dobro podkovana in pripravljena. Igralci lahko dosegajo tekmovalni uspeh na več načinov.

Tako da:

- se izogiba lastnim napakam;
- tekmecu prepreči, da bi dosegel točko;
- tekmeca prisili k napaki ali da doseže točko.

Med osnovna sredstva taktike v igri uvrščamo plasiranje žogice, menjavanje ritma igre in menjavanje rotacije žogice.

- PLASIRANJE ŽOGICE

Govorimo lahko o plasiranju žogice po širini nasprotnikove polovice mize (igrati levo-desno) in o plasiranju po dolžini nasprotnikove polovice mize (igrati kratko-dolgo) ter o kombinaciji plasiranja po širini in dolžini.

Plasiranje žogice po širini:

- Možno je plasiranje žoge ekstremno levo-desno z namenom, da nasprotnika raztegnemo, da mu onemogočimo pravilno in pravočasno postavljanje telesa v najboljši položaj za izvedbo udarcev. Takšen način uspešno uporabljamo proti nasprotnikom, ki igrajo nekoliko oddaljeni od mize, medtem ko ga ne moremo tako

uspešno uporabljati proti igralcem, ki igrajo blizu mize, še posebej ne proti obojestranskim napadalcem, ki jim ta način celo ustreza.

- Druga možnost plasiranja po širini je ta, da držimo nasprotnika na eni strani mize in samo občasno nepričakovano spremenimo na drugo stran. Tudi to varianto uporabljamo proti igralcem, ki so nekoliko oddaljeni od mize ali obrambnim igralcem, redkeje proti tistim, ki igrajo blizu mize.
- Pri plasiranju po širini mize uporabljamo tudi plasiranje v sredino (v laketi, v trebuh) nasprotnika. To predvsem uporabljamo proti nasprotnikom, ki držijo lopar klasično, ker tistim ki igrajo »penholder«, igranje v sredino ne povzroča tako velikih težav, ker ne menjujejo strani loparja pri »forhand« in »backhand« udarcih. Praviloma pri plasiranju v sredino izkoriščamo težave pri udarjanju žogice, ki prihaja na mesto v neposredni bližini telesa in se nasprotnik ne more pravilno postaviti za izvedbo »forhand« ali »backhand« udarcev. Mnogo krat že odločitev, s katero stranjo naj žogo udari, povzroča težave, če je to plasiranje hitro in natančno. Plasiranje v sredino uporabljamo proti igralcem, ki igrajo bližje mize, in tudi proti »spinerjem«, še zlasti pa proti obrambnim igralcem lahko izvajamo zaključne udarce zelo uspešno v sredino.

Plasiranje žogice po dolžini mize je praviloma vezano na menjavo ritma. Klasična formula igranja kratko-dolgo je igranje proti obrambi, ko po močnih napadalnih udarcih odigramo skrajšano – kratko žogico.

- Plasiranje kratko – dolgo uspešno in zelo veliko uporabljamo proti »spinerjem«, zlasti proti tistim, ki so nekoliko oddaljeni od mize.
- Plasiranje kratko-dolgo proti napadalcem blizu mize, je skoraj vedno povezano z velikimi spremembami ritma igre.

V igri neprestano uporabljamo kombinacije obeh načinov plasiranja, torej plasiranja po širini in dolžini mize. Klasičen primer uporabe kombinacij plasiranja po širini in dolžini je igranje proti »spinerjem«, ko odigramo na primer najprej dolgo žogo v globok »backhand« in nato kratko v »forhand« stran mize ali v sredino proti »forhandu«, kar jim onemogoča dobro izvedbo močnega »forhand spin« udarca.

- MENJAVA RITMA

Je eno najbolj uporabnih taktičnih sredstev v igri. Včasih se je to sredstvo uporabljalo v glavnem v igri proti obrambi, sedaj pa tudi v vseh sistemih napadalne igre.

- V igri proti napadalnim igralcem obrambni igralci izkoriščajo menjavo ritma za prekinjanje uspešnih serij napadalnih udarcev. Obrambni igralci prehajajo sami v napad, da bi z menjavo ritma prekinili uspešen ritem igre napadalcev. Napadalni igralci pa proti obrambi izkoriščajo menjavo ritma, da bi onemogočili, da se privadijo na enak ritem napada in s tem uspešno obrambo.
- »Spinerji« v igri proti »štoperjem« menjujejo ritem igre, da se »štoper« ne privadi na enak ritem spinov. Obratno velja za igro »štoperjev« proti »spinerjem«, ko »štoper« poskuša z menjavo ritma, upočasnjevanjem in potem pospeševanjem blok udarca onemogočiti »spinerjem« učinkovito igro.

Izogibati se moramo več zaporednim udarcem v enakem ritmu, ne glede na sistem, ki ga igralec igra, ker se bo nasprotnik hitro adaptiral na igro v kateri ni menjave ritma. V določenih situacijah je potrebno ritem igre tudi upočasniti, ker bomo na ta način mnogo učinkoviteje dosegli, da nasprotnik ne bo mogel dobro reagirati in se pripraviti, da dobro izvede udarec.

- MENJAVA ROTACIJE

V taktične namene menjujemo jakost in tudi smer rotacije.

- Pri rezani obrambi menjujemo rotacijo na ta način, da žogico neenakomerno izmenoma udarjamo tako, da ji dajemo veliko rotacijo (zelo rezana žoga) in tako, da ji ne dajemo skoraj nobene rotacije (nerezana, »flah« žoga). Obrambni igralci danes večinoma uporabljajo loparje z različnima oblogama ravno zato, da bolje menjujejo jakost rotacije, prav tako uporabljajo različno tehniko izvajanja udarcev in zadevajo žogo pod različnimi koti in tako dosegajo razlike v jakosti rotacije.
- »Spinerji« v igri uporabljajo razne kombinacije hitrosti in rotacije žoge, tako da kombinirajo hitre in počasne spine. S tem nasprotnikom onemogočajo, da se privadijo na enako jakost rotacije, kar bi jim olajšalo vračanje spinov.



- Kot taktično sredstvo uporabljamo tudi menjavanje smeri rotacije. Pogosteje pri obrambnih igralcih, ko igralec po rezani obrambi izvede napadalne spin udarce. Zelo veliko menjavajo smer rotacije igralci pri serviranju, ko z majhnimi razlikami zadevanja žogice pod različnimi koti in v različnih fazah giba dosegajo razlike v jakosti in tudi smeri rotacije (Mikeln, 2000).

### 2.2.1. Taktika začetnega udarca – taktika servisa

Pomembnost servisa je prav gotovo jasna in razumljiva vsem, ki delajo v namiznem tenisu. Na mnogih tekmovanjih so statistično spremljali uspešnost »serverjev« v igri, vrste servisov, ki jih izvajajo, načine izvajanja servisov, itd.

Upoštevati moramo dejstvo, da igre na moremo graditi samo na servisu, čeprav so mnogi odlični »serverji«, ker se vzporedno z izboljševanjem serviranja izboljšuje tudi vračanje servisov.

Pomembnost servisa moramo torej razumeti tako, da se igra gradi na servisu, ki bo omogočil dobro nadaljevanje igre, prevzem iniciative v igri in uspešno nadaljevanje igre po vrnjenem servisu. Da bi to v igri lahko uspešno izvajali, mora biti izpolnjenih nekaj pogojev.

- Tehnično izvajanje servisov mora biti najmanj na nivoju tehničnega znanja drugih elementov igre. Važno je, da igralec tehnično obvlada nekaj servisov od katerih bo imel v igri korist, kot pa da jih obvlada veliko, a nobenega tako dobro, da bi mu v igri koristil.
- Igralec mora obvladati nadaljevanje igre po vrnjenem servisu. Tudi, če je servis dober, ne more biti večjega učinka, če po vrnjenem servisu server ne pride v ugodno situacijo za nadaljevanje igre.
- Večina kratkih in srednje dolgih servisov, kjer žogica po drugem odskoku na nasprotni polovici mize pada blizu zadnje linije. Cilj teh servisov je, da nasprotnik ne more izvesti napadalnih udarcev, ali pa jih izvede slabo, ker jih ovira bližina roba mize.

- Dolge servise moramo izvajati tako, da so res dolgi in hitri, njihov glavni cilj pa je, da nasprotnik ne more pričakovati samo kratke servise. So nekakšni servisi presenečenja in so posebej učinkoviti, če so izvajani po paraleli mize.

Servis je tako individualen element tehnike igre, da mora vsak sam najti tiste možnosti, ki so najprimernejše njegovim sposobnostim. Vsak mora sam najti tiste servise, ki jih lahko najbolje tehnično izvaja in z njimi obenem prihaja v najugodnejše situacije za nadaljevanje igre. Seveda mora biti tudi nadaljevanje igre po vrnjenem servisu dobro trenirano, zato tudi treniranje vračanje servisov in nadaljevanje igre po vrnjenem servisu zahteva veliko časa in koncentracije.

Po vsakem servisu ima nasprotnik malo možnosti, da vrne servis brez velikega tveganja, na vse te variante pa mora biti server pripravljen tehnično in taktično dobro nadaljevati igro. Prav gotovo mora imeti server v repertoarju tudi servise z BH stranjo, čeprav se lahko večina servisov izvaja s FH stranjo. Pri izbiranju servisa, ki ga bo izvajal, mora server vedeti, da je najboljši servis tisti, ki povzroča nasprotniku največ preglavic, to pa ni nujno vedno tisti servis, ki ga ta igralec izvaja tehnično najbolje. Glede na tehnične sposobnosti nasprotnikov in lastni način igranja moramo izbirati servise, ki jih bomo izvajali proti določenim nasprotnikom. Tudi najboljši servisi ne morejo ves čas biti neugodni za iste nasprotnike. Čeprav smo izvajali s približno enakim gibom več variant servisov, se bo nasprotnik prej ali slej privadil na naše servise, če smo izvajali te servise na isto mesto. Takšni servisi so lahko na začetku zelo učinkoviti, vendar bodo hitro postajali neuspešni, ker se bo nasprotnik navadil in našel prave rešitve, da server po vrnjenem servisu ne bo več v dobrem položaju za nadaljevanje igre.

Poleg tega, da je potrebno v modernem namiznem tenisu servirati tako, da nasprotniku prikrijemo naše namene, torej tako, da s približno enakimi gibi izvajamo servise različno (glede rotacije, dolžine, mesta,...), moramo servise pogosto menjavati. Nasprotnika moramo presenetiti z dolgimi, hitrimi servisi. Prav tako je potrebno kdaj menjati tudi stran izvajanja servisa (namesto s »forhandom« servis z »backhandom«). Igralec mora imeti v svojem znanju tehnike igre primeren repertoar servisov. Zelo pomembno je, da igralci pri serviranju dosežejo takšen nivo gotovosti v izvajanju, da tudi v stresnih situacijah izvajajo servise dobro.

Poleg načela, da moramo servirati tako, da prikrijemo naše namene, moramo upoštevati naslednje: server mora vedeti, kaj hoče s servisom doseči. Agresivni napadalec bo hotel po vrnjenem servisu nadaljevati z napadalno igro, torej doseči situacije za agresivno nadaljevanje napadalne igre, medtem ko bo »štoper« hotel priti v situacijo za svojo blok igro, hitro igro pri mizi. Pri serviranju se zelo pogosto uporablja taktična varianta, ki sicer nasprotniku dovoljuje, da pri vračanju servisa preide v napad, vendar mora biti ta prehod v slab napad, da lahko »server« pridobi iniciativo v igri in uspešno nadaljuje igro.

Proti obrambi se lahko, podobno kot proti napadalcem, veliko uporabljajo kratki servisi, da se mora obrambni igralec približati mizi. S tem dosežemo, da ima potem po vrnjenem servisu in hitrem napadalnem udarcu »serverja« velike težave, da se vrne v ugoden položaj za izvedbo obrambnih udarcev. Sodobni obrambni igralci stremijo k temu, da ko servirajo, po vrnjenem servisu prehajajo v napad, če pa je servis tako dobro vrnjen, da tega ne moremo dobro izvesti, nadaljujejo z obrambno igro. Vendar tudi po dobro vrnjenem servisu mnogokrat preidejo v napad, da nasprotnika zmedejo v ritmu igre.

Za uspešno izvajanje servisov ni dovolj, da servis tehnično dobro obvladamo, ampak je potrebno tehnično-taktično obvladati nadaljevanje igre po vrnjenem servisu v karakterističnih situacijah, ki se pojavljajo po vrnjenem servisu. Prav tako je potrebno stalno pravilno izbirati servise glede na nasprotnike oziroma glede na njihove specifične tehnično-taktične sposobnosti. To seveda ne pomeni, da servisa ne bi več servirali, če ga je nasprotnik dobro vrnil enkrat ali dvakrat, ampak moramo oceniti, ali je bilo to slučajno ali pa nasprotniku takšen servis resnično ne dela nobenih težav in moramo zato izbrati drug servis (Mikeln, 2000).

### **2.2.2. Taktika vračanja začetnega udarca**

Tako kot je pomembno serviranje je važno tudi vračanje servisov. Pri serviranju ima igralec popolno svobodo, da izvede v tistem trenutku tisto, kar smatra, da je najbolje, ne da bi ga pri tem nasprotnik oviral.

Pri vračanju servisov te svobode nima, ampak nasprotnik določi možnosti, ki ostanejo za izvedbo udarca. Šele ko vidi mesto, na katero je server usmeril servis, ko vidi rotacijo, ko vidi kako kvaliteten je servis, šele takrat se lahko odloči, kakšno akcijo bo izvedel pri vračanju servisa. Vsak server poskuša pri serviranju doseči na svoj določen način prednost za uspešno nadaljevanje igre po vrnjenem servisu. Server bo pri tem uporabljal servise, ki bodo nasprotniku povzročali največ težav, obenem pa bo poslušal servise izvajati tako, da bo nasprotnik servis vrnil na določen način. Če server ta način pričakuje in lahko po vrnjenem servisu nadaljuje svojo igro, potem lahko učinkovito izpelje akcijo v vnaprej pričakovani situaciji.

Vračanje servisa mora biti takšno, da mora igralec, ki vrača servis najprej in pravočasno ugotoviti, kakšen je servis, kakšna je rotacija žogice, kam je servis usmerjen. Server bo seveda vedno serviral tako, da bo poskušal prikriti, kakšno rotacijo namerava dati žogici. Dokler »server« tehnično ne obvlada servisa, bo nasprotnik relativno lahko ugotovil, kakšen je servis – smer rotacije relativno lahko ugotavljajo. Če je na primer servis izvajan tako, da je gib izveden od leve na desno in navzdol, potem je rotacija takšna, da žogo vleče desno in dol.

Servise, ki so tehnično dobri, »serverji« izvajajo tako, da žogico udarjajo v različnih fazah približno enakega giba in tako prikrivajo jakost in smer rotacije. V takšnih primerih je ugotavljanje, kakšen je servis, mnogo težje. Server lahko prav tako menja rotacijo (jakost rotacije) z menjavanjem kota, pod katerim zadeva žogico ali z menjavanjem strani loparja, če ima na loparju različni oblogi.

Vsi ti načini menjavanja oziroma prikrivanja prave rotacije žogice pri serviranju zelo otežujejo pravilno oceno kvalitete servisa. Igralec, ki servis vrača mora dobro opazovati gib, ki ga je »server« izvedel, dobro opazovati, v kateri fazi giba in pod kakšnim kotom je zadel žogico, in dobro opazovati let žogice.

Pri izvedbi servisa mora torej igralec, ki vrača servis, dobro opazovati roko serverja, lopar in žogico. Na takšen način bo lahko dobro ocenil vse, kar je potrebno za dobro vračanje začetnih udarcev. Roka »serverja« bo igralcu, ki ga vrača pokazala, kako velika je lahko rotacija (močnejši, energičnejši gib – lahko je večja rotacija, ni pa nujno, medtem ko z gibom, pri katerem ni vloženo veliko moči, velika rotacija ni možna). Lopar in zlasti razmerja med

loparjem in žogico v trenutku trka bodo pokazali smer in tudi jakost rotacije, medtem ko lahko sam let žogice v skoraj največji meri vse prejšnje ugotovitve potrdi ali ovrže in pripomore k končni odločitvi.

Po letu žoge in odskoku na mizi (že na »serverjevi« strani) lahko ugotovimo rotacijo žogice, če vemo, da pri rotaciji žogice, ki je nasprotna smeri leta žogice (pri rezanih žogicah), žogica odskoči višje in leti počasneje, pri rotaciji žogice v smeri leta žogice (pri spin udarcih) pa odskoči nižje in na videz takoj po odskoku leti hitreje.

Stranska rotacija se navadno vidi precej dobro že pri odskoku na »serverjevi« strani mize in večinoma tudi ne povzroča večjih težav igralcem, ki vračajo servise.

Ne glede na to, na kakšen način je igralec, ki servis vrača, poskušal ugotoviti, kakšen servis je »server« izvedel, mora po tem, ko je ta postopek ugotavljanja končan, energično izvesti v skladu s svojimi opažanji tisto, za kar se je odločil, da bo storil. Povsem napačna je taktika, da zaradi slabe ali negotove ocene, servis vrne neodločno, ali poskuša s srednjo rešitvijo vrniti servis. Zaradi neodločnega vračanja začetnega udarca bo pri močnih rotacijah navzdol veliko število servisov končalo v mreži, pri majhnih rotacijah, ali če rotacije ni bilo ali je bila navzgor, pa veliko število vrnjenih žogic visoko ali celo preko mize. Pri vračanju začetnega udarca mora biti torej, po izvedeni oceni, akcija vračanja odločna in napak bo manj.

Omenili smo že, da na velikih tekmovanjih igralci, ki vračajo začetni udarec, po statistikah naredijo povprečno okoli 10% direktnih napak. V nekaterih slučajih napačno ocenijo, kakšen je servis, v drugih pa vračanje izvedejo s preveliko negotovostjo, tveganjem, ker želijo takoj že z vračanjem servisa prevzeti iniciativo v igri in preiti v napad.

Obrambni igralci pri vračanju servisov ne izvajajo udarcev, pri katerih bi bila verjetnost za uspešnost majhna, ampak bodo poskušali servise vračati tako, da »server« ne bo mogel takoj izvajati zelo močnih napadalnih udarcev.

Napadalni igralci bodo že takoj z vračanjem servisov poskušali pridobiti iniciativo v igri ali vsaj skušali onemogočiti »serverju«, da bi iniciativo dobil on. Možno je, da kratek servis vrne kratko in tako onemogoči »serverju«, da preide v napad ali da kratek servis vrne s

flipom in tako poskuša pridobiti iniciativo ali da dolg servis, ki ga ni presenetil, vrne z močnim napadalnim »spin« ali »kontra« udarcem. Kratke servise lahko zelo učinkovito vračamo tudi z dolgimi rezanimi žogicami, običajno v globoki BH nasprotnika, ki normalno pričakuje kratko vračanje kratkih servisov. V kolikor »server« takšnega dolgega vračanja ne pričakuje, bo verjetno preblizu mize, da bi lahko uspešno nadaljeval igro. Potrebno pa je to storiti v pravem trenutku, ko »server« tega res ne bo pričakoval ali bo postavljen bližje mize.

Pri vračanju servisov je potrebno dobro opazovati, kaj dela »server«, kako pričakuje vrnitev in potrebno je poskušati odigrati tisto, česar ne pričakuje. Seveda je to nemogoče neprestano izvajati, vsekakor pa moramo občasno poskušati vrniti servis nepričakovano dolgo, nepričakovano vrniti v globoki FH, če »server« večinoma pričakuje vrnjeno v BH in podobno.

V kolikor »server«, zaradi svojega načina igre, prvih žog po vrnjenem servisu ne more dobro izkoriščati, potem tudi pri vračanju ni potrebno izvajati udarce s prevelikim tveganjem, če pa »server« po vrnjenem servisu zelo dobro izkorišča standardne situacije, potem mora tisti, ki servis vrača, tudi ob večjem tveganju, poskušati prevzeti iniciativo v igri ali na kakšen drug način presenetiti »serverja«.

Igralec, ki servis vrača se mora poskušati neprestano privajati na servise in ne sme nikdar obupati pri servisih, ki jih težko vrača. Če na začetku tekme nikakor ne more dobro vračati servisov, mora temeljito razmisliti, kako naj servis vrača, potem pa vztrajati pri tem in ga poskušati uspešneje vrniti. Takšna vztrajnost je običajno nagrajena z dobrim vračanjem v drugem delu tekme, ko se na ta servis že navadi, seveda, če vračanje servisov ne prehaja okvirov tehničnega znanja igralca (Mikeln, 2000).

### 2.2.3. Karakteristike različni oblog (gum)

- **»Backside« obloga** – obloga s spužvasto podlogo. Na njo je prilepljena guma z zobci obrnjenimi proti podlogi, kot vidimo na Sliki 11.



Slika 11:« Backside« obloga

Obstajajo zelo hitre »backside« obloge. To so gume, s katerimi lahko zaradi velike površine dotika žogice in loparja ter velikega faktorja trenja med žogico in gumo, žogici dajemo največje rotacije.

- **»Soft« obloga** – guma s spužvasto oblogo. Na njo je prilepljena guma z zobci obrnjenimi navzven, kot lahko vidimo levo na Sliki 12.

Odboj žogice je hitrejši kot pri »backside« oblogah iste kvalitete, ker je manjša površina dotika žoge in loparja. Tudi faktor trenja med žogico in loparjem je bistveno manjši. Zaradi omenjene manjše površine dotika žogice in loparja, so možnosti rotacije s temi oblogami veliko manjše.



**Slika 12: Levo « soft« obloga, desno »trava«**

- **Trava** – brez ali s spužvasto podlogo in guma z dolgimi zobci obrnjenimi navzven kot vidimo desno na Sliki 12.

Je počasnejša od »soft« in hitrih »backside« oblog ter hitrejša od »antispin« obloge. Hitrost je odvisna tudi od hitrejše ali počasnejše spužvaste podloge. Zaradi zobcev, ki se pri dotiku žogice in gume povijejo, je faktor trenja med žogico in gumo majhen in žogi ne moremo dajati večjih rotacij.

- **»Antispin« obloga** – gladka guma, kot na Sliki 13.

So počasne gume, tudi tiste najbolj napadalne. Za lažje vračanje spin udarcev, je prijemljivost teh gum namerno zmanjšana skoraj na minimum, zato s temi gumami žogici ne moremo dajati rotacije. Kontrola pri vračanju ne rotiranih in počasnih žog je nekoliko boljša kot pri travi (Mikeln, 2000).



**Slika 13: Obloga »antispin«**

#### 2.2.4. Strategija igre proti specifičnim stilom igre

Strategija igre in taktika sta tesno povezani, saj strategija igre »narekuje« kako igro izvajamo. S svojim načinom igranja in z uporabo različnih taktičnih variant poskušamo doseči cilj, to je zmago. Omenjeno dejstvo je razlog, da o strategiji igre razpravljamo povezano s taktiko igre. Taktiko bomo namreč pripravili glede na igro nasprotnika.

Igralci morajo ves čas izpopolnjevati svojo strategijo igre, tudi taktična sredstva in ko igrajo proti drugim sistemom igre, naj uporabljajo tista taktična sredstva, ki so lahko uspešna.

Strategijo igre lahko pričnemo v obdobju, ko igralci obvladajo tehniko osnovnih udarcev in avtomatizirajo izvajanje teh udarcev. Pri izbiranju pravilne strategije igre, pa moramo upoštevati sposobnosti boljšega tehničnega izvajanja določenih udarcev in sposobnosti hitrejšega učenja določene tehnike igre.

Obdobje usmerjanja in iskanja različnih strategij igre, je po mojem mnenju, najvažnejše obdobje dela trenerjev, ker morajo do takrat spoznati lastnosti in sposobnosti igralcev, in potem na osnovi rezultatov raznih testiranj in svoje lastne ocene nekaterih težko merljivih sposobnosti, sprejeti odločitev o primerni strategiji igre.

#### **Definicija strategije igre:**

To je način igranja, v katerem igralci na najboljši možni način izkoriščajo svoje psihofizične sposobnosti. Je način igre za katerega se igralec opredeli, usmeri in ga izpopolnjuje in izvaja v svoji igri. Na to izbiro igra nasprotnikov ne vpliva. Čeprav sta taktika in strategija igre zelo povezana, moramo poudariti razliko med njima. Strategija igre je formiranje načina igre ne glede na igro nasprotnikov, taktika igre pa je formiranje igre glede na igro nasprotnikov.

#### PSIHOFIZIČNE IN TEHNIČNE ZNAČILNOSTI SODOBNIH STRATEGIJ IGRE

- **OBRAMBNI IGRALCI**

- A) Psihofizične značilnosti:

- agilnost (delo nog, levo-desno, naprej-nazaj);



- vzdržljivost aerobnega tipa;
- gibljivost;
- vztrajnost;
- natančnost, doslednost;
- borbenost.

B) Tehnične značilnosti:

- visok nivo tehnike FH in BH obrambnih udarcev;
- velika gotovost v izvajanju vseh udarcev, zlasti obrambnih;
- nepričakovan FH napadalni udarec;
- BH udarec na kratke, skrajšane žogice;
- začetni udarec, ki omogoča možnosti za napad.

- NAPADALNI IGRALCI

Izrazito enostranski (FH) napadalni sistem

A) Psihofizične lastnosti:

- izredno dobro delo nog, agilnost – sposobnost hitrega spreminjanja smeri v gibanju blizu mize;
- repetitivna moč;
- specifična aerobno-anaerobna vzdržljivost;
- agresivnost;
- vztrajnost in odločnost pri izvajanju svoje strategije, da nasprotniku vsili svojo igro;
- pogosto slabi taktiki, ker preveč hitijo.

B) Tehnične značilnosti:

- FH spin – visok nivo tehnike z možnostmi menjave rotacije in hitrosti (za uporabo v taktiki igre proti obrambi, proti »štop« igri, spin igri,...);
- močan udarec oziroma zaključni udarec, ko je ugodna priložnost;
- BH blok z menjavo ritma;

- udarec iz rezane (velja najbolj za igralce s »softom« oziroma tiste, ki iz rezane žogice veliko izvajajo napadalne udarce brez rotacije);
- odlično izvajanje različnih začetnih udarcev – servisov, ki omogočajo pridobitev iniciative v igri;
- izvajanje zaključnih udarcev z veliko gotovostjo, še zlasti na visoke žogice.

#### Obojestranski napadalni sistem

##### A) Psihofizične značilnosti:

- eksplozivna moč trupa, ramenskega obroča in igralne roke;
- nekoliko slabše gibanje levo-desno in mnogo boljše naprej-nazaj;
- velika gibljivost zapestja, ker uporabljajo spin udarce, zlasti BH;
- odličen občutek za žogico;
- boljši taktiki od enostranskih napadalcev.

##### B) Tehnične značilnosti:

- FH in BH spini z veliko rotacije;
- BH udarec, blok kot pripravljalni udarec;
- »Side spin« udarci;
- zaključni udarec s FH (ko igrajo agresivno, kot FH napadalci);
- slabša igra iz sredine mize zaradi slabšega gibanja.

#### • ŠTOPERJI, BLOKERJI PRI MIZI

##### A) Psihofizične značilnosti:

- hitrost izvajanja gibov nad mizo;
- odlično predvidevanje nasprotnikovih akcij;
- slabše premikanje;
- umirjenost v igri, neagresivnost;
- inteligentnost, iznajdljivost v igri;
- odlični taktiki, ne hitijo v igri;
- velika sposobnost koncentracije.

## B) Tehnične značilnosti:

- izredno dobro izvajanje »blok« in »kontra« udarcev, zlasti z BH;
- menjava ritma v »bloku« in »kontri«;
- odlično osnovno vračanje;
- serviranje in vračanje servisov jim ne dela problemov, ker jih vračajo neagresivno;
- velika natančnost pri usmerjanju žogic na določena mesta;
- hitri, a ne premočni udarci s FH;
- slabše izvajanje zaključnih udarcev, ker stojijo bolj paralelno z mizo;
- slabša igra proti obrambi (jih ne morejo »prebiti«).

## • KOMBINIRANI NAPADALCI

## A) Psihofizične značilnosti:

- agilnost (sposobnost hitre menjave smeri gibanja);
- odlična koordinacija;
- odlična telesna pripravljenost;
- inteligentnost, iznajdljivost v igri;
- dobri taktiki;
- velika sposobnost prilagajanja različnim strategijam;
- premajhna agresivnost;
- težje dosežajo direktne točke z močnim napadom;

## B) Tehnične značilnosti:

- odlično tehnično izvajanje vseh udarcev;
- izredno dobro delo nog;
- nekoliko mehkejša igra;
- vračanje velikega števila udarcev iz »poldistance«, visokih rotiranih žogic na konec mize(Mikeln, 2000).

### 2.2.5. Osnove taktike proti določenim strategijam igre

Priprava in določanje taktike igre mora temeljiti na poznavanju strategije igre nasprotnikov. Glede na značilnosti strategije nasprotnikov pripravimo taktiko in pri tem upoštevamo strategijo, ki se je poslužujejo sami.

Taktične napotke za igro proti določenim sistemom igre lahko navedemo le okvirno in tudi sicer menim, da morajo biti vsi taktični načrti pripravljene tako, da imajo igralci precej svobode pri izvajanju.

Pri sistematizaciji strategij igre smo okvirno navedli psihofizične in tehnične značilnosti sodobnih sistemov. V enakem vrstnem redu bomo navedli okvirne taktične napotke za igro proti tem sistemom igre.

Taktični načrt:

- Pri pripravi taktičnega načrta moramo upoštevati vse dejavnike (anatomske, tehnične, mentalne, kondicijske).
- Taktični načrt pripravimo na osnovi igralčevih prednosti in tekmečevih slabosti.
- Taktični načrt za posamezno tekmo mora biti realističen in ni nikoli idealen (Schönborn, 1993).

### Taktika igre proti obrambi

Najslabši način igranja proti obrambi je ta, da kot po neki shemi izvajamo določene menjave udarcev. Pri tem mislimo na sistematične menjave, kot so: ena dolga, ena kratka; ena levo, ena desno; počasnejši, hitrejši spin, itd.

Obrambni igralci so praviloma zelo vztrajni, vzdržljivi, z dobrim delom nog in v igri, kjer se sistematično izmenjujeta dva udarca, kot smo omenili, imajo gotovo več možnosti za uspeh, ker bodo sami z menjavo rotacije pri obrambnih udarcih ali z menjavo strani loparja (pri kombiniranih oblogah) pri izvajanju udarcev, ali z nenadnim protinapadom ali na kakšen drug način pridobili prednost v igri.

Osnovna taktika v igri proti obrambi mora vsebovati nenadne spremembe v igri, torej mora biti taktični načrt takšen, da se po nekaj (najmanj dveh do treh) udarcih izvede udarec, ki je bistveno drugačen od prejšnjih. Našim igralcem svetujemo, naj igrajo tako, da bodo v igri izvajali naslednje menjave udarcev:

- po nekaj udarcih osnovnega vračanja izvedemo hiter spin ali hiter napadalni udarec v sredino ali v nasprotno stran mize od prejšnjega udarca;
- po nekaj počasnih, rotiranih spinih izvedemo hiter spin v sredino ali na drugo stran mize;
- po nekaj napadalnih udarcih skrajšamo, torej izvedemo kratek »pimpl«, odvisno od izvedbe prejšnjih udarcev moramo ta kratek »pimpl« usmeriti na pravilno mesto (npr. v sredino).

Navedli smo tri primere menjav, čeprav jih je gotovo več. Opozoriti pa moramo, da je proti dobrim obrambam potrebno za doseg točke takšne menjave izvesti včasih večkrat, tako da jih prisilijo, da naredijo napako, ali pa sami pridobijo priložnost za zaključni udarec.

Taktika igre proti obrambi mora vsebovati nenadne spremembe, vendar je potrebno udarce izvajati odločno in natančno, ker imamo praviloma več časa za izvedbo udarcev. Ne smemo hiteti in udarcev izvajati površno, ker bo to vodilo do napak v igri in sicer zaradi močnih rotacij v igri in še zlasti zaradi menjav rotacije pri obrambnih udarcih.

- **IGRA PROTI PASIVNI OBRAMBI**

V igri proti pasivni obrambi imamo dovolj časa, da z omenjenimi menjavami dosežemo točke ali priložnost za zaključni udarec. Pri takšni obrambi je potrebno paziti na nasprotno napade le v zelo redkih primerih, ko obrambni vidijo, da ne morejo narediti nič drugega. Praviloma lahko proti njim več »pimplamo« in dalj časa držimo žogico v igri, je pa potrebna zato dolgotrajnejša koncentracija. Vedeti je potrebno tudi, da so takšni obrambni igralci bolj vzdržljivi in dalj časa ko se kolikor toliko uspešno upirajo, večje so njihove možnosti za uspeh.

- IGRA PROTI AKTIVNI OBRAMBI

Proti aktivni obrambi je poleg navedenega potrebno paziti, da preprečujemo njihov napad. Zlasti po vrnjenem začetnem udarcu poskušajo takoj preiti v napad s spinom ali hitrimi napadalnimi udarci. To jim moremo preprečevati tako, da servis vračamo enako kot agresivnim napadalcem in jim preprečujemo izvedbo napadalnih udarcev. Servise jim bomo torej vračali zelo kratko ali pa bomo takoj poskušali izvesti napadalne udarce in jih tako prisiliti v obrambo, ker verjetno hitre napadalne igre pri mizi ne bodo sprejeli.

Pri pripravi taktike igre proti obrambi moramo večinoma upoštevati to, da imajo skoraj vsi obrambni igralci različni oblogi. Da lahko dobro igrajo proti takšnim oblogam, morajo igralci poznati karakteristike teh gum in glede na to prilagajati svojo igro. Opažanja o igri proti materialom kažejo, da imajo igralci veliko težav. Največ se jih pojavi ob prehodih iz pimpla, ko vedo da žogice niso rotirane, pa kljub temu udarjajo preko mize.

Velike težave večini povzročajo močno rezane žogice po spinih, še posebej, če znajo obrambni z »backside« oblogo vračati spine z ne rotiranimi žogicami. Takšno vračanje in menjavanje močno rotiranih in »flah« žogic povzroča težave tudi zelo dobrim igralcem, če pa proti takšni obrambi ne trenirajo, pa so te težave še mnogo večje. Primerno je, da proti travi, »antispinu« ali »softu« prve udarce izvajamo tako, da ni mnogo rotacije v žogici, ker so potem učinki teh gum manjši. V igri proti obrambi se morajo igralci naučiti igrati predvsem zelo skoncentrirano, preudarno in obenem odločno ter dosežati taktično prednost zelo postopoma in jo potem tudi pretvoriti v doseganje točk.

### **Taktika igre proti izrazito enostranskim (»forhand«) napadalcem**

Pri tem sistemu bomo navedli tri variante, zato moramo zaradi nekaterih razlik pripravljati taktiko proti vsaki varianti posebej. Za vsak taktični načrt proti enostranskim sistemom igre je značilno, da je potrebno na vsak način preprečevati nasprotnikom, da prehajajo prvi v napad ali vsaj, da teh prvih napadov ne morejo izvajati zelo močno. Igralci, ki igrajo takšen sistem igre so namreč zelo napadalni, agresivni in naša prva naloga je, da jim to napadalnost onemogočamo.

- TAKTIČNI NAČRT PROTI IGRALCEM, KI IGRAJO SISTEM FORHAND SPIN BLIZU MIZE

Taktični načrt proti tem igralcem mora vsebovati način za preprečevanje močnih prehodov v napad, npr. zelo kratko serviranje ali kratko vračanje servisov ter zlasti takojšnje prehajanje v napad. Ti prvi prehodi morajo biti plasirani zelo globoko v »forhand« ali globoko v »backhand« stran mize, sicer nasprotniki z agresivnimi protinapadi takoj pridobivajo iniciativo v igri. Dolge servise lahko uporabljamo zelo redko, morajo pa biti res dobro izvedeni in plasirani, ker sicer niso učinkoviti. Če je njihov servis takšen, da ima drugi odboj na koncu mize, je mnogokrat boljše odločno in dolgo »odpimplati« globoko v kot mize kot slabo preiti v napad. Tako namreč ne morejo izvesti prehoda z močnim, hitrim spinom.

- TAKTIČNI NAČRT PROTI IGRALCEM, KI IGRAJO FORHAND SPIN NA POLDISTANCI

Nekoliko lažje je igrati proti tistim, ki igrajo »forhand« spin na »poldistanci«. Takšni igralci imajo večinoma nekoliko problemov z izvajanjem »backhand« udarcev, zaradi nekoliko večje oddaljenosti od mize, pa tudi spin udarci niso tako učinkoviti kot pri tistih blizu mize. Proti njim lahko dobro uporabljamo kombinacije dolgih žogic v eno stran mize in kratkih v drugo stran, ali obratno. Sicer velja enako kot prej, da moramo preprečevati njihove prve močne prehode v napad na že omenjene načine.

- TAKTIČNI NAČRT PROTI IGRALCEM, KI IGRAJO FORHAND UDAREC BLIZU MIZE S SOFTOM

Vsem igralcem pa lahko še največ težav povzročajo igralci s strategijo igre forhand udarec blizu mize, zaradi doseženih najvišjih hitrosti v igri in še zlasti, ker niso navajeni igrati proti soft oblogam, s katerimi je ta sistem igre najbolj učinkovit. Rotacije prihajajoče žogice s teh oblog so manjše in tudi tem igralcem rotacije ne povzročajo težav, razen visokih rotiranih spinov, ki morajo biti dobro plasirani, da jih ne morejo močno udariti, ampak samo štopati. Pri pimplanju prav tako ne smemo preveč rezati, ker je rezanje proti njim manj učinkovito, pa tudi gotovost uspešnega izvajanja bistveno manjša.

Omenili smo, da so igralci, ki igrajo te tri variante enostranskega »forhand« napadalnega sistema igre zelo napadalni. Zelo težko jih je ustaviti, če so v formi, zato je pomembno, da menjamo tempo igre in tudi, da jih ustavljamo na s pravili dovoljene načine.

### **Taktika igre proti obojestranski napadalni igri**

V zadnjem času od obeh obojestranskih napadalnih sistemov več igralcev uporablja obojestransko spin igro na »poldistanci«, pri ženskah pa jih veliko uporablja blok igro pri mizi.

- TAKTIČNI NAČRT IGRE PROTI OBOJESTRANSKI SPIN IGRI NA POLDISTANCI

Taktični načrt mora vsebovati menjavanje oziroma plasiranje po dolžini kombinirano s stranskim menjavanjem po širini, to pomeni menjavanje kratkih žogic na eno stran in dolgih žogic v sredino ali na drugo stran, oziroma podobne menjave. Takšne menjave igralcem povzročajo mnogo težav, ker se morajo za kratke žogice približati mizi, kjer močnih spinov ne morejo izvajati, potem pa imajo še večje težave z dolgo dobro usmerjeno žogico v sredino ali v nasprotni globoki kot. Najboljša kombinacija je, da prve žoge odigramo kratko v sredino, da se mora nasprotnik še odločiti, s katero stranjo bo odigral, zaradi daljših zamahov, s katerimi sicer izvaja spine, pa močnega spina ne more izvesti. Na ta način ga lahko prisilimo v hitro igro bližje mize ali pa dobimo priložnost za prevzem iniciative v igri. Značilno za predstavnike tega sistema je, da dobro izvajajo spine, če jim sistematično menjujemo stran (ena v FH, ena v BH). Pri tem sistemu igre je pomembna vzdržljivost in moč, zato je naslednja značilnost ta, da igrajo bolje, če se igra odvija dalj časa, kar velja tudi za posamezne točke. Značilno je tudi, da imajo težave, če jim nasprotnik prehaja prvi v napad s kratkimi rotiranimi spini, ki jih ne morejo vračati s spini, ampak se morajo približati in jih štopati, kar že pomeni podrejenost v igri.

- TAKTIČNI NAČRT IGRE PROTI BLOK IGRI PRI MIZI

Pri tem taktičnem načrtu moramo upoštevati, da je osnovni položaj igralcev bližje mize, proti sredini in da odlično štopajo, kar skoraj za vse še posebej velja za »backhand«. Lahko



rečemo, da več čakajo, da niso tako agresivni, čeprav to za moške predstavnike tega sistema igre že ne velja več. Gotovo pa je, da niso najbolj agresivni in zaradi tega večinoma ne odločajo toliko o zmagi oni sami, ampak bolj to, koliko kvalitetni so nasprotniki, kajti značilno je, da težko ali skoraj ne morejo premagati boljših, medtem ko slabše vedno premagujejo. To so igralci, za katere lahko s precejšno gotovostjo napovemo, katere bodo premagali oziroma skoraj ne morejo izgubiti. Taktika igre proti »štop« igralcem mora vsebovati menjavanje visokih rotiranih spinov s hitrimi spini, vendar ne serijsko. Menjavanje ritma igre je torej osnovno sredstvo za igro proti tem igralcem. Svojo igro izvajajo z veliko gotovostjo, zaradi manjše agresivnosti pa so njihove akcije navadno priložnost za dober protinapad. Zelo dobro orožje proti njim je uporaba paralelno usmerjenih žogic, ki pa jih je nekoliko težje izvajati z veliko gotovostjo. Če dobro menjujemo ritem igre, pa lahko zlasti za pospešitev tempa igre najbolje uporabimo paralelne udarce, po katerih je žoga bistveno hitreje na nasprotni polovici mize.

- TAKTIČNI NAČRT IGRE PROTI KOMBINIRANEMU NAPADALNEMU SISTEMU IGRE

Ker je ta sistem nekakšna kombinacija vseh napadalnih sistemov je strogi taktični načrt težko pripraviti. Izkoristiti moramo slabost tega sistema in takim igralcem vsiliti naš sistem igre. Če bomo pri izvajanju svojega sistema zelo odločni in vztrajni, bo naš sistem igre prešel v taktiko igre proti tem igralcem. Najlažje bodo vsilili svojo igro predstavniki najagresivnejših sistemov igre, medtem ko bodo imeli drugi nekoliko več težav. Ker se igralci pri tem sistemu pogosto oddaljujejo od mize, moramo kot taktično sredstvo omeniti sredstvo menjavanja oziroma plasiranja po širini. Po dobro izvedenih menjavah mnogokrat pridobimo priložnost za izvedbo močnejših ali celo zaključnih udarcev, vendar moramo biti pazljivi, ker takšne udarce dobro vračajo, zato moramo biti skoncentrirani izvajati te udarce, dokler ne dobimo točke. Omeniti je potrebno, da se ta sistem igre vedno več uporablja v modernem namiznem tenisu in je za doseganje vrhunskih rezultatov potrebno ogromno trenirati (Mikeln,2000).

### 2.2.6. Taktika na tekmovanjih

Velik del treningov moramo posvetiti treniranju taktičnih variant in pripravi taktike za tekmovanje. Biti mora natančna in mora upoštevati tudi spremembe taktike nasprotnikov, ki bodo tudi, seveda, poskušali storiti vse, da bi zmagali. Da lahko taktiko čim bolj pripravimo, moramo upoštevati predvsem značilnosti igre nasprotnikov, ki jih moramo ugotoviti z opazovanjem.

- ANALIZA NASPROTNIKA

- A) Trener preučuje nasprotnikovo igro

Nasprotnike, ki jih preučujemo in analiziramo razvrstimo v skupine glede na način igre. Razvrstimo jih po osnovnih značilnosti njihove igre. Za potrebe splošne taktične priprave je takšno razvrščanje dovolj, za natančno taktično pripravo pa moramo poleg tega upoštevati dobre in slabe strani igre nasprotnikov in poskušati s svojim taktičnim načrtom doseči, da bomo dobre strani čim težje uporabljati, oziroma da bomo izkoriščali slabe strani njihove igre.

- B) Trener skupaj z igralcem preučuje igro nasprotnika

Ta varianta je mnogo boljša kot prejšnja, saj je analiza, ko trener in igralec skupaj preučujeta nasprotnikovo igro učinkovitejša. Mnogo detajlov v igri igralca bolje opazijo in lažje komentirajo težavnost v igri, še posebej, če so proti nasprotniku že igrali. Posebno koristna so tista opažanja, ki jih trenerji težje vidijo, npr. vračanje močno rotiranih, hitrih žogic, igra z različnimi oblogami, ki jih nasprotniki izvajajo zelo različno, zaradi česar prihaja do velikih razlik pri igranju po takšnih vrnjenih žogicah.

- C) Snemanje

Nasprotnike med igro snemamo in potem na osnovi posnetkov analiziramo njihovo igro. Teh posnetkov ne uporabljamo samo za taktične potrebe, ampak tudi za analiziranje tehnike igre, medtem ko igro nasprotnikov analiziramo zaradi potreb pri pripravi taktičnih načrtov proti

njim. Pri preučevanju igre nasprotnikov se moramo naučiti igro gledati čim bolj sistematsko. To velja tudi za snemanja, kjer moramo pravilno postaviti snemalne naprave. Na tekmovanjih za taktične potrebe večinoma snemamo bodoče nasprotnike in potem pripravljamo taktične načrte za igro proti njim. Tako lahko najboljše spoznamo formo nasprotnikov in njihove trenutne pomanjkljivosti, ki jih kasneje skušamo izkoriščati.

#### D) Kartoteke

To zahteva veliko dela in natančnosti pri izdelavi, ker naj bi imeli v kartotekah vse podatke o nasprotnikih. Opazanja, ki smo jih pridobili med igro z nasprotnikom, moramo nekako zabeležiti, in eden od načinov je izdelava kartotek. Vpisati moramo: karakteristike njihovega načina igre, njihove splošne značilnosti (levičar, desničar, starost, obloge s katerimi igrajo), njihove dobre in slabe strani igre, tehnične in taktične kvalitete (katere elemente izvajajo bolje, katere slabše, kako servirajo, kako vračajo servis, kako prehajajo v napad,...), kako igrajo proti bolj ali manj agresivnim nasprotnikom. Zabeležiti moramo njihove psihofizične kvalitete, pomembna pa so lahko tudi opazanja o njihovih soigralcih, trenerjih, o njihovih načinih svetovanja in spodbujanja, ki včasih ni najbolj športno, zato morajo biti igralci pripravljani na razne motnje.

Podatke, ki jih pridobivamo pri analiziranju igre nasprotnikov, moramo stalno dopolnjevati, v kartoteke ali v opazanja o igri vnašati novosti o igri nasprotnikov. Spremljati moramo njihov telesni, tehnično-taktični, psihološki razvoj in tako poskušati pridobiti čim boljše sliko o nasprotnikih.

#### **Taktika igre na tekmi**

Na osnovi podatkov, ki smo jih zbrali moramo pripraviti načrt igre, taktični načrt, ki naj bi ga izvajali v igri proti določenim nasprotnikom. V igri dveh enakovrednih nasprotnikov bo gotovo zmagal tisti, ki bo bolje taktično pripravljen oziroma tisti, ki bo dobro pripravljen taktični načrt uspel izvesti, kar pomeni, da bo njegov načrt boljše pripravljen ali takšen, da bo nasprotniku preprečil izvedbo njegovega taktičnega načrta.

Taktični načrt mora vsebovati:

- serviranje, izbira servisov, ki so skladni s sistemom igre in obenem za nasprotnika najbolj neugodni, tudi določitev rotacije, na katera mesta jih usmerjamo, dolžina, ...;
- vračanje servisov, s katerimi poskušamo preprečiti dobro nadaljevanje »serverjeve« igre;
- način prehajanja v napad (višji ali nižji spin, hitrejši ali bolj rotiran spin, ...);
- določitev slabe strani nasprotnikov – ena ali več, ki jih bomo največkrat izkoriščali.
- Določitev tempa igre, kar pomeni, da moramo načrtovati, kako bodo igralci nasprotnikom odgovarjali na njihove hitrejše ali počasnejše napadalne akcije, kako bodo zadrževali ali pospeševali igro, tudi z različnimi pravili dovoljenimi načini (brisanje z brisačo, počasnejše ali hitrejše pripravljanje za igro).
- Določitev agresivnosti v igri, se pravi, kako hitro se odloča za prehode v napad, kar je zlasti pomembno za to, da izgradimo pravilni sistem igre.
- Določitev različnih načinov dekoncentriranja nasprotnikov (v okviru pravil seveda), če poznamo njihovo reagiranje v določenih situacijah.

Glede na igro in znanje igralcev moramo pripraviti taktični načrt, ki ga je igralec sposoben izvesti v igri, zato so za nekatere igralce boljše enostavni, za druge pa zahtevni taktični načrti. V taktičnem pogledu je sposobnost izvrševanja taktičnega načrta najvažnejša sposobnost, ki je povezana s tehničnimi, telesnimi in predvsem psihološkimi sposobnostmi. Sposobnost vsiljevanja svoje igre nasprotniku zahteva veliko odločnosti, vztrajnosti, potrpežljivosti, koncentracije. Ker se tudi nasprotniki pripravljajo na tekmovanja, moramo pričakovati, da bo včasih potrebno taktične načrte med igro dopolniti, spremeniti, da bodo uspešni. Zato menim, da je potrebno dovoliti igralcem, da glede na potrebe v igri dopolnijo ali celo spremenijo pripravljene načrte. Mnogokrat sami najdejo dobre rešitve, zato naj velja, da morajo imeti v igri precej svobode in da s svojim znanjem in domišljijo najdejo rešitve.

Nekateri trenerji zagovarjajo zelo natančno izvrševanje pripravljenih taktičnih načrtov, drugi puščajo več svobode., prav gotovo pa vsi želijo dosegati čim boljše rezultate. Dobro je, da trenerji, tisti najboljši, poznajo igralce in točno vedo katerim igralcem morajo pripraviti zelo natančne taktične načrte (in jih ti tudi zelo dobro in natančno izpolnjujejo), katerim pripravijo le okvire taktike, da potem sami najdejo tiste najboljše rešitve. Za to je potrebno veliko zaupanje med trenerjem in igralci.

Za doseganje uspehov so enako pomembne vse faze v razvoju in pripravi, čeprav smo se sedaj posvetili bolj tehnični in taktični pripravi. Pri taktični pripravi sta taktični trening in taktična priprava na tekmovanja, vključno z analiziranjem igre nasprotnikov in pripravo taktičnih načrtov igre, za mnoge najvažnejši del in mu posvečajo veliko časa (Mikeln, 2000).

## 2.3. CIKLIZACIJA IN NAČRTOVANJE TRENINGA V NAMIZNEM TENISU

Učinek posameznih sredstev, metod in izbranih vadbenih količin, je odvisen predvsem od tega, kako jih v izbranem obdobju športne vadbe razvrstimo. Pri tem moramo upoštevati cilje, ki jih želimo doseči, športnikove sposobnosti in njegov način življenja. Osnovna načela razvrščanja vadbenih količin v različnih obdobjih procesa športne vadbe, imenujemo ciklizacija.

Naloga trenerja je, da skrbno načrtuje in natančno vodi proces vadbe. Vse pridobljene podatke in rezultate pa mora pravilno analizirati.

Športna praksa je pokazala, da je za vsako skupino človekovih psihomotoričnih sposobnosti (koordinacija, gibljivost, moč, hitrost in vzdržljivost) potreben specifičen način priprave športnikov (Ušaj, 1996).

### 2.3.1. Razlogi za načrtovanje

Pri načrtovanju športne vadbe je pomembno izbrati in razvrstiti vadbene količine v določenem ciklu procesa športne vadbe na način, da dosežemo zastavljen cilj. Cilje definiramo na podlagi tekmovalnega koledarja izbrane športne panoge v tekmovalni sezoni. Potrebno se je prilagoditi vsakemu ciklu, da pripeljemo športnika na najvišjo raven pripravljenosti pred najpomembnejšim tekmovanjem v letu.

Kaj so razlogi za načrtovanje in zakaj sploh načrtujemo proces športne vadbe?

- Zmanjšamo naključnost izbire vadbenih sredstev, metod in njihovih količin.
- Izkušnje drugih vgradimo v lasten sistem vadbe.
- Omogočimo nadzor nad procesom.
- Povečamo možnost zavestnega in usmerjenega spreminjanja športnikovih sposobnosti in značilnosti v želeno smer.
- Večja motivacija športnika.
- Preprečimo stagnacijo.

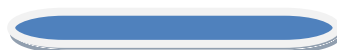
### 2.3.2. Cikli v procesu športne vadbe

Sodobna ciklizacija postavlja za osnovno izhodišče koledarsko leto, saj traja običajno ravno tako dolgo kot ena tekmovalna sezona, ne glede na to, da se ta ne začne na začetku koledarskega leta. Ta največji cikel je razdeljen na manjše, kot prikazuje Slika 14. To so obdobja, ki trajajo določeno, toda različno število mesecev, mezocikli, ki trajajo običajno en mesec, mikrocikli, ki največkrat trajajo en teden, in vadbene enote, za katere je izhodišče en dan (Ušaj, 1996).

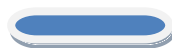
TEKMOVALNA SEZONA



MEZOCIKEL



MIKROCIKEL



VADBENA ENOTA



#### Slika 14: Cikli v procesu športne vadbe

Poznamo pa tudi dve izjemi, in sicer priprave za Olimpijske igre, 4 letni cikel, in priprave na svetovno prvenstvo, 2 letni cikel.

Najpogostejši strukturi tekmovalne sezone sta enojna in dvojna ciklizacija. Prva upošteva eno tekmovalno obdobje v tekmovalni sezoni. Nekako je razpored takšen, da je najprej prvo pripravljalno obdobje, nato drugo pripravljalno obdobje, sledijo predtekmovalno obdobje, tekmovalno in prehodno obdobje (Ušaj, 1996).

Tekmovalna sezona pri namiznem tenisu traja eno koledarsko leto in zanjo velja struktura dvojne ciklizacije. Takšen način ciklizacije je nekoliko spremenil razporeditev obdobj. Najprej, kot v običajni tekmovalni sezoni, poteka pripravljalno obdobje, sledita mu predtekmovalno in prvo tekmovalno obdobje. Nato se začne prehodno obdobje ter drugo tekmovalno in drugo prehodno obdobje. Pripravljalno obdobje ohranja vsebino, kakršno ima v vseh ciklizacijah: z veliko količino vadbe povzročiti kar največje izboljšanje biološke

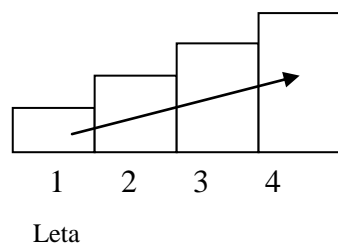
podlage. Sledi prvo tekmovalno obdobje, ki ga tvori ta kratek vmesni del predtekmovalnega mezcikla in prvi tekmovalni del, ki pa ima največkrat nalogo ustvariti serijo tekmovalj, ki predstavljajo najbolj intenzivno in specifično vadbo. Takšna vadba lahko povzroči tudi pojav športne forme, če so sposobnosti in značilnosti športnika, ki so pomembne za doseganje kakovostnega športnega dosežka na dovolj visoki ravni. Temu sledi prehodno obdobje s kompleksno vadbo, saj je mogoče v tem delu športnikove sposobnosti in značilnosti dodatno spremeniti v zeleno smer. Nato se začne drugo tekmovalno obdobje, ki je pomembnejše od prvega in prehodno obdobje (Ušaj, 1996).

Bompa (1994) pa dvojno ciklizacijo vadbe razdeli na prvo pripravljalno obdobje, ki se deli na splošno in specialno (ki traja veliko dlje kot drugo pripravljalno obdobje), prvo tekmovalno obdobje, kratko drugo pripravljalno obdobje (intenzivnost se zmanjša namenoma, da se telo odpočije), sledi drugo tekmovalno obdobje in na koncu še prehodno obdobje.

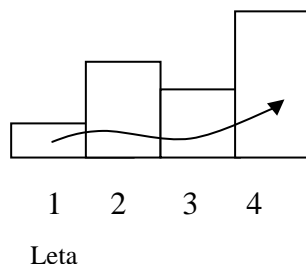
Pri namiznem tenisu gre za panogo, kjer si večina igralcev služi kruh v klubih, ki igrajo v različnih ligah. Gre za panogo z ligaškim načinom tekmovanja. Za ta način sta značilna dva zelo dolga tekmovalna obdobja in kratko predtekmovalno in prehodno obdobje. V večini modelov gre za ligaška tekmovanja, kjer se prvi del tekmovalj začnejo septembra in končajo decembra. Nato sledi prehodno obdobje dober mesec dni, na kar se prične drugo tekmovalno obdobje, ki traja od februarja do maja. V mesecu aprilu je v Sloveniji tudi državno prvenstvo, kjer naj bi bili igralci v vrhunski pripravljenosti.

Olimpijski cikel traja štiri tekmovalne sezone, torej je zelo dolg, načrtujejo ga pa le najboljši vrhunski športniki. Glede organizacije in načrtovanja olimpijskega cikla obstajata dva metodološka pristopa. Prvi je enociklični pristop, kjer se vsi faktorji in komponente vadbe vsako leto postopoma in progresivno povečujejo in dosežejo vrhunec na olimpijskih igrah (Slika 15). Čeprav se zdi, da se pri takem pristopu vključuje napredek, je njegova slaba stran stalen dvig napetosti, brez leta, v katerem bi bilo načrtovano razbremenilno obdobje. To pa ne velja za drug, t.j. dvociklični pristop (Slika 16). Tak pristop omogoča trenerju, da v valovih povečuje obremenitev vadbe. Ko se začne nov cikel v po olimpijskem obdobju, se intenzivnost in napetost v vadbi pogosto zmanjšata, tako da se doseže relativna regeneracija. Med tem letom s povečanim obsegom vadbe trener gradi osnovo za drugo leto, ko se bo dvignila intenzivnost (Bompa, 1994).





**Slika 15: Ilustracija enocikličnega pristopa. Povzeto po Bompi (1994)**



**Slika 16: Dvig obremenitve treninga pri dvocikličnem pristopu. Povzeto po Bompi (1994)**

Glavni cilj tega obdobja je najboljša pripravljenost na najpomembnejše tekmovanje v karieri vsakega športnika. Glede na to, da je samo redkim izbrancem omogočen nastop na tako elitnem tekmovanju, je uporaba takšne ciklizacije redka (Ušaj, 1996).

V današnjem času je za dober vrhunski rezultat večletno treniranje nujno. Vsi vrhunski dosežki so rezultat več let sistematičnega in načrtnega procesa športne vadbe. Dolgoročno načrtovanje temelji na znanstvenih načelih in praksi. Dolgoročna vadba se načrtuje pri mladih talentiranih športnikih. S takšnim načinom vadbe se trener izogne naključnim vadbenim enotam in strokovno in načrtno usmerja otroka, da postane vrhunski športnik (Bompa, 1994).

### 2.3.3. Postopek izdelave vadbenega načrta

Vsak vadbeni načrt v tekmovalnem, posebno še vrhunskem športu mora težiti k uresničevanju najpomembnejšega cilja: posameznemu športniku z vadbo izboljšati tekmovalno vzdržljivost do trenutno čim višje ali v danem trenutku najprimernejše ravni tako, da je v trenutku najpomembnejših tekmovanj najvišje. Torej je tekmovalni koledar prvo izhodišče, na katerem temelji postopek izdelave vadbenega načrta. Drugo izhodišče predstavlja vedenje o ciklizaciji v športni disciplini. Popolnoma drugače se je treba lotiti

načrtovanja, ko gre za ligaški način tekmovanja, kot pa takrat ko gre za enojno ali dvojno ciklizacijo v individualni športni panogi. Tretje izhodišče je vedenje o sredstvih in metodah, ki jih je treba uporabiti za povečanje tekmovalne zmogljivosti. Četrto izhodišče predstavlja vedenje o nadzoru v procesu športne vadbe, za katero nameravamo izdelati načrt. Ko smo v izhodiščih zbrali dovolj informacij, ki jih potrebujemo, se lotimo dejanskega načrtovanja. To se začne z izdelavo načrta za tekmovalno sezono (Ušaj, 1996).

### **2.3.3.1. Izdelava načrta za tekmovalno sezono in posamezna obdobja**

Ogledamo si datume najpomembnejših tekmovanj in določimo trajanje tekmovalnega obdobja. Glavna obdobja moramo razporediti tako, da bo njihovo zaporedje pripeljalo do uresničitve zastavljenega cilja. V tej fazi naredimo le grobo razporeditev glavnih obdobj ter določimo cilje za posamezno obdobje. Izberemo metode in količino vadbe za posamezna obdobja.

### **2.3.3.2. Izdelava načrta za mezocikel in mikrocikel**

Mezocikel je obdobje za katero se izdeluje podroben vadbeni načrt. Najpomembnejši razlog za to odločitev je trajanje tega obdobja, saj je ravno primerno dolgo, da v njem lahko pričakujemo zaznavne posledice načrtovane vadbe. Trener izbere prevladujoče vadbene tipe s pomočjo izhodišč. Pri tem se bistveno razlikujejo mikrocikli v različnih vadbenih obdobjih, posebno tisti, ki se končujejo s pomembnimi tekmovanji. Trener nato razdeli mezocikel na mikrocikle, jim opredeli njihovo glavno značilnost, da je mogoče zagotoviti glavni cilj mezocikla, nato pa razvrsti mikrocikle na vadbene enote. Pri tem se nenehno prepleta preverjanje, ali izbrane vadbene količine ustrezajo ciljem in zahtevam v mezociklu. Samo mezocikel vsebuje opravila, ki so ključna za vodenje sistema športne vadbe.

Pri izdelavi načrta za mezocikel se hkrati izdelajo tudi načrti za mikrocikle in vadbene enote. Gre za to, da vadbene količine porazdelimo v smiselne celote, mikrocikle in mezocikle, tako, da bo mogoče doseči zastavljene cilje. Zato je težko pričakovati, da že pri razporeditvi vadbenih količin in sredstev to trenerju tudi uspe. Navadno je treba prvo verzijo načrta

večkrat spremeniti in jo na različne načine predstaviti, da bi iz skupine posameznih podatkov videli celoto in nasprotno. Samo tako bo tak načrt mogoče oceniti bolj celovito. Če govorimo o kar najbolj učinkoviti predstavitvi načrta, se moramo zavedati, da osnovni vadbeni načrt vsebuje množico števil in črk (znakov). Tak načrt je sicer lahko zelo podroben, zaradi množice podatkov pa zato težje predstavljen kot celota. Takšno predstavbo trener nujno potrebuje, če želi oceniti možen učinek načrtovane vadbe. Za to je potrebno iz posameznih podatkov pridobiti zbirne količine vadbe za posamezne mikrocikle in celoten mezocikel, tudi z vidika posameznih vadbenih tipov. Učinek vadbe je dosežen s spreminjanjem njenih količin. Kinetika teh sprememb je ključnega pomena, zato jo mora trener poznati.

Takšna opravila je smiselno avtomatizirati. Cilj avtomatizacije je, da se trener ne bi ukvarjal s preprostimi računanjem in risanjem grafov, temveč da bi se posvetil izključno vsebinskemu delu. Avtomatizacijo je danes mogoče doseči z uporabo primernih računalniških programov, ki omogočajo delo s preglednicami.

### **2.3.3.3. Izdelava načrta za eno vadbeno enoto**

Načrt za eno vadbeno enoto temelji na načrtu enega mikrocikla in mezocikla. Če še ni izdelan podroben vadbeni načrt za posamezne enote, potem trener na podlagi že definiranih vadbenih tipov izbere vadbena sredstva ter določi količini in intenzivnost vadbe. Tem zahtevam pripravi ustrezno ogrevanje, predvidi organizacijske ukrepe in taktične variante, predvidi dodatne vaje, vadbene pripomočke in svoje pripomočke (štoparica, videokamera...). Podroben načrt je vedno prilagojen posamezniku.

Čeprav se načrt za en trening pripravi skupaj z mezociklusnim in mikrociklusnim načrtom, pred začetkom mezocikla, pa je treba po potrebi, vsak dan sproti, za naslednji trening dopolniti ali popraviti načrt za vadbeno enoto. Ker po navadi trener vodi vadbeni proces več športnikov hkrati, mora v načrtu za vadbeno enoto predvideti tudi organizacijski potek vadbe s posamezniki. Če vadijo vsi enako, potem ni težav. Če pa posamezniki vadijo različno, mora trener predvideti kdaj v vadbeni enoti posveti večjo pozornost različnim posameznikom (Ušaj, 1996).

### **3. CILJI**

1. Predstaviti in objasniti tehnično-taktično strukturo namiznega tenisa.
2. Predstaviti in objasniti problem načrtovanja treninga in ciklizacije v namiznem tenisu.
3. Predstaviti in objasniti oblikovanje športne priprave v namiznem tenisu.
4. Predstaviti strategijo igranja proti specifičnim stilom igre.

#### **4. METODE DE LA**

Diplomsko delo je pretežno monografskega tipa. Uporabil sem domače ter tuje vire in literaturo. Gradivo sem iskal s pomočjo knjižničnih ter tudi elektronskih medijev. Delo sem opremil tudi s primeri treningov in s slikovnim gradivom. Pri pisanju sem uporabil znanje, ki sem ga pridobil na fakulteti ter v pogovoru s strokovnjaki, trenerji ter iz lastnih izkušenj.

## 5. OBLIKOVANJE TRENAŽNEGA PROCESA V NAMIZNEM TENISU

Predstavili bomo:

- primer treningov skozi različna obdobja pri profesionalnih in amaterskih igralcih ter prav tako tudi pri mladih igralcih;
- vsakodnevno delo trenerjev;
- sistematično pripravo igralcev, tako, da jih pripeljemo do najboljše pripravljenosti v ključnem trenutku sezone.

Kot smo že povedali, je tehnika v namiznem tenisu zelo kompleksna. Igralci morajo znati uporabljati vsaj:

- 4 ali 5 različnih začetnih udarcev, servisov;
- 3 ali 4 različne variante vračanja začetnega udarca;
- več napadalnih in obrambnih udarcev;
- zelo kompleksno delo nog.

Vse elemente moramo izpopolniti in se jih dobro naučiti na treningih, da jih lahko kasneje koristno uporabimo na tekmovanju. Vedeti moramo, da je za doseg dobrih rezultatov pomembna vsakodnevna, pravilno usmerjena in načrtovana vadba, trdo delo, veliko ponovitev in sistematičnega dela.

Vsak dober trener bi moral pripraviti plan dela oziroma letni načrt vadbe. Le-ta mora vsebovati KAJ, KAKO DOLGO in KDAJ. Torej, potrebno je določiti kaj trenirati v določenem obdobju, koliko časa posvetiti kakšni vaji, metodični enoti, kdaj vaditi določene tehnične in kdaj taktične elemente igre.

Razvijanje hitrosti, dobrega dela nog in eksplozivne moči pri igralcu, je lahko uspešno le pri sistematični in dobro načrtovani vadbi. Vedno poskušamo slediti načelu, da je razmerje med tehnično in fizično pripravo igralcev v letni pripravi dobro razporejeno in harmonično usklajeno. Cilj celotne priprave in trdega dela po planu je pripeljati igralca na najvišjo raven znanja in uporabi pravilnih tehničnih in taktičnih zamisli v trenutkih, ko je to najbolj potrebno.

Dva faktorja pomembno vplivata na doseganje dobrih rezultatov pri igralcih:

- dobro načrtovan trenerjev načrt dela;
- aktivna in disciplinirana izvedba trenerjevega plana.

Za uresničitev ciljev in doseganju dobrih rezultatov je potrebnega veliko dela, odrekanja in časa. Rezultati so plod dolgoletnega dela trenerja in igralca, velikega števila treningov in odrekanj. Ob vztrajanju in številnih ponovitvah bodo prišli tudi rezultati. Moramo vedeti, da traja najmanj 6 do 8 let in več, da vzgojimo dobrega igralca. Trener mora usmerjati in popravljati napake igralca na vsakodnevni vadbi, ga učiti kako kaj storiti na najbolj pravilen način in iskati najboljše rešitve.

### **Osnovna priprava športnikov**

Osnovna priprava je tisti del priprave, ki vsebuje manj specifična vadbena sredstva, toda večje število različnih sredstev in metod ter večjo vadbena količino. Ta priprava omogoča ustvarjanje kakovostne in široke biološke podlage, ki se kaže v visoki razvitosti osnovnih motoričnih sposobnosti. Ne glede na kakovost športnika je treba v določenih fazah priprave na tekmovalno sezono ustvariti omenjeno podlago. Vsebuje širok spekter različnih vadbenih sredstev in najrazličnejših vrst napora. Je nespecifična in včasih tudi nima neposredne zveze z zahtevami izbrane športne discipline (Ušaj, 1996).

V tej fazi izboljšujemo določene motorične sposobnosti, ki so pomembne pri namiznem tenisu. Veliko časa posvetimo razvoju vzdržljivosti, ki je nujna za igranje na višjem nivoju. Ne smemo pa pozabiti na zelo pomemben dejavnik, in sicer razvoj moči, ki ji v tem obdobju posvečamo veliko časa. Glavni poudarek pri fizični pripravljenosti v tej fazi posvetimo splošni kondicijski pripravi, razvoju moči, predvsem okrepiti ramenski obroč, hrbet, trebušne mišice in moč nog.

### **Specialna priprava**

Je logično nadaljevanje osnovne priprave. Začenja se z uvajanjem specialnih vadbenih sredstev in obremenitev. Športnik povečuje svoje motorične sposobnosti, da bi kar najuspešnejše premagoval tekmovalni prag. V ta namen izbira specialne vaje in pogosteje

simulira tekmovalni napor. Količina vadbe presega tisto, ki jo zahteva tekmovanje, zato se takšen napor premaguje po delih. Prevladujejo metode s ponavljanji in intervalne metode. Vaje in metode morajo biti izbrane tako, da zagotovijo nižjo, podobno in višjo intenzivnost, kot je tista na tekmi (Ušaj, 1998).

Pri specialni pripravi se koncentriramo na delo v dvorani, za mizo. Velika intenzivnost, zahtevnost in količina vaj, veliko vaj za delo nog in držanja žogice v igri.

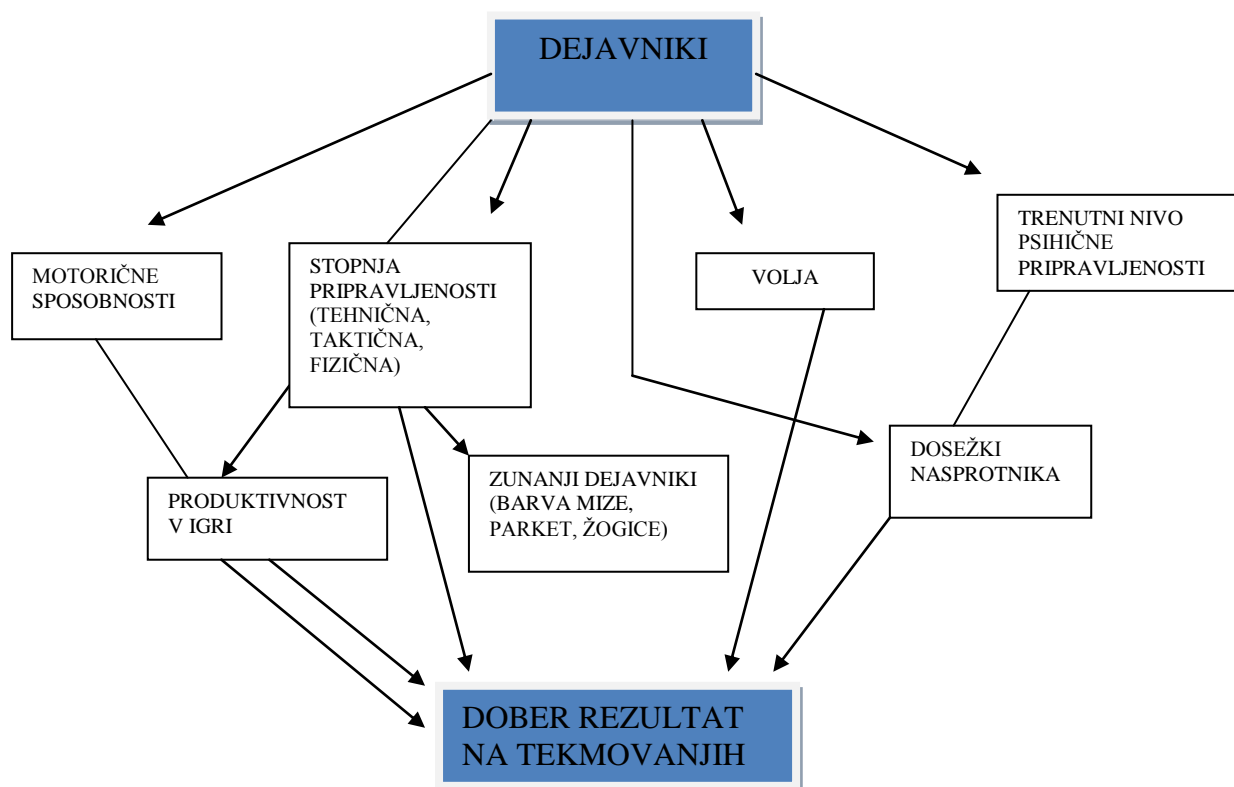
Glavni poudarek pri tehnični pripravi je na elementih FH in BH napadalni udarec, FH in BH »flip« in »blok« udarec, začetni udarec in vračanju začetnega udarca. To vadimo prvi in drugi teden na treningu tehnične priprave. Vaje naj trajajo dalj časa, 10, 15 ali 20 minut. Žogico držimo na mizi in skušamo izvesti čim več izmenjav. Pri tem prav tako pridobivamo na izboljšanje specialne kondicijske pripravljenosti.

Seveda je pomembno, da je trener dobro izobražen strokovnjak, ki obvlada svoje področje dela. Predvsem potrebuje veliko znanja o tehniki namiznega tenisa, visoko raven pedagoškega in psihološkega znanja, vedenja o fizični pripravi in imeti mora občutek in smisel za delo z igralci.

Kot smo že večkrat povedali. Načelo za dobre rezultate je plod dolgotrajnega pravilno načrtovanega in usmerjenega treninga, kot prikazuje Slika 17. Če so ta načela zadovoljena in skrbno izpolnjena, lahko igralca pripeljemo do vrhunskih rezultatov.



## DEJAVNIKI, KI IMAJO VPLIV NA DOBER REZULTAT V NAMIZNEM TENISU



**Slika 17: Dejavniki, ki vplivajo na dobre rezultate v namiznem tenisu**

Vsak igralec je drugačen in težko najdemo dva igralca, ki sta popolnoma enaka. To trenerju še oteži delo, saj mora vsakemu igralcu posebej prilagoditi kvantiteto in intenzivnost treninga. Delo mora biti zato previdno in skrbno. Pri načrtovanju moramo upoštevati intenzivnost treninga, količino, število vaj, ki jih načrtujemo, kajti, če igralca preobremenimo, lahko dosežemo »kontra« učinek, in sicer poškodbe. Prav tako ni pravega napredka in pride do pojava preutrujenosti.

Trenirati je potrebno vsak dan. Trener mora ponuditi čim bolj pestre vaje in prilagajati intenzivnost ter količino glede na posameznega igralca, njegove sposobnosti, obdobje, v katerem se trening izvaja. Igralci potrebujejo iz trenerjeve strani veliko motivacije, dobre povratne informacije in napotke pri iskanju boljših rešitev. Zavedati se je treba, da je potrebno za napredovanje igralcev biti ne samo ekspert na svojem trenerskem področju, ampak tudi dober učitelj, psiholog in motivator.

Najprej dober plan, nato velika količina vadbe in nato sledi uspeh. To je nekakšna standardna formula pri namiznem tenisu.

Prva faza za dober plan je pripraviti program za daljše časovno obdobje. Navadno gre za obdobje štirih let oziroma olimpijski cikel. Naslednja faza je narediti načrt za eno leto, eno sezono, letni cikel.

#### o **Analiza rezultatov pretekle sezone**

Prvi korak je najpomembnejši, in sicer podrobna analiza rezultatov, ki smo jih dosegli v prejšnji sezoni. Trener oceni dosežene rezultate svojih tekmovalcev na podlagi naslednjih vprašanj:

- Smo dosegli načrtovane in pričakovane rezultate?
- Smo naredili napredek v tehniki?
- Smo bili v redu fizično pripravljene, ali je bila pomanjkljiva?
- Smo trenirali dovolj? Če ne, zakaj?

V drugem koraku moramo analizirati nasprotnike na nacionalni in internacionalni ravni.

- Kako so napredovali naši nasprotniki?
- Kakšno tehniko in taktiko uporabljajo?
- Kako tehnično-taktično napredovati?
- Smo na njihovem nivoju?

V letni pripravi so zajeti napotki in vaje, ki jih morajo igralci početi vsakodnevno, kar se tiče tehnične in fizične pripravljenosti. Ko izdelamo plan, moramo obvezno jasno postaviti cilje, ki jih z njim želimo doseči.

Na primer:

- obvladati kratek servis z dvojnimi odbojem na nasprotnikovi strani mize;
- povečati učinkovitost servisa;
- igralca naučiti napada na kratke žogice nad mizo;
- igralca naučiti BH prevzem z mize;

- nadgraditi moč nog in fizično pripravljenost,...

Vsak igralec ima kakšno pomanjkljivost v tehniki. Nekateri imajo težave z blokom rotiranega spina z BH stranjo, imajo pa odličen in zanesljiv FH napadalni udarec. Drugi imajo slabši napadalni FH udarec, a so zelo dobri v igri nad mizo, kratko vrnjenih žogicah.

V tem primeru moramo igralcu, ki ima težave s »štopenjem« rotiranih spinov napraviti plan, kjer bo ta udarec treniral več kot prejšnja leta, obenem pa ne smemo pozabiti trenirati njegovih dobrih strani igre, FH napadalni udarec.

Letno pripravo razdelimo na več obdobj (ciklov), prilagojeno glede na koledar tekmovanj. Predstavil bom tri različne cikle; pripravljalno obdobje, predtekmovalno obdobje in tekmovalno obdobje.

#### ○ **Pripravljalno obdobje**

To je eno najpomembnejših obdobj letne priprave. Glavni značilnosti tega obdobja sta izboljšanje fizične pripravljenosti in spraviti tehnični nivo za mizo, na raven, kot je bila v zaključku prejšnje sezone. Prav tako je potrebno igralce začeti učiti novih tehničnih elementov. To je obdobje, kjer ni nobenih tekmovanj in smo posvečeni le treniranju. Igralci in trener lahko usmerijo vso koncentracijo samo v fizično in tehnično pripravljenost.

Vadbo pričnemo z manjšo intenzivnostjo, saj smo s sezono šele pričeli. Vadba ne sme biti prezahtevna, saj lahko to terja poškodbe pri igralcih, kar pa si ne želimo.

#### ○ **Predtekmovalno obdobje**

V predtekmovalnem obdobju počasi zmanjšujemo kondicijske treninge, vendar jih vsekakor ne zanemarimo. Potekajo na jutranjih treningih tako pri profesionalnih igralcih, kot tudi pri neprofesionalnih in mladih igralcih, ki imajo dva treninga dnevno. V tem obdobju je še vedno veliko dela v fitnessu in teka, predvsem pa treniranja v dvorani za mizo. Prehajati začnemo na specialno pripravo, povečamo količino in intenzivnost pri vajah tehnike. Veliko časa

posvečamo delu nog ter servisu in vračanju servisa. Pri profesionalnih igralcih posvetimo večerni trening za problematična področja. Sobote v tem obdobju posvetimo igranju setov.

### o Tekmovalno obdobje

V tekmovalnem obdobju opustimo delo v fitnessu ali pa se ga poslužujemo le enkrat tedensko, v začetku tedna, toliko da ohranjamo pridobljeno moč in kondicijo iz pripravljalnega in predtekmovalnega obdobja. V tem obdobju je velik poudarek na začetnih udarcih in vračanju začetnega udarca, delu nog in situacij iz igre, ki se je poslužujemo na tekmovanju. Veliko je igranja setov, vaj s katerimi izboljšujemo in pripravljamo taktično pripravo za tekmovanje in vadbe problematičnih področij. Med vikendi, pri profesionalcih tudi med tednom, imamo v tem obdobju tekmovanja, na katerih skušamo doseči čim boljše rezultate.

### o Ocenjevanje uspešnosti sezone

To je trenerjevo zadnje opravilo ob zaključku leta. Trener lahko oceni uspešnost ali neuspešnost sezone le, če je ob začetku sezone jasno določil cilje, izdelal vadbeni načrt in vestno opravljal nadzor nad vadbo tekom sezone.

Sezono lahko ocenimo kot uspešno ali neuspešno. Uspešna je takrat, kadar je načrtovano izpolnjeno ali kadar so vsi zastavljeni cilji doseženi. Neuspešna je takrat, ko učinki vadbe niso doseženi v skladu z zastavljenimi cilji ali takrat, ko je vadba potekala drugače kot je bilo načrtovano.

Treningi tehnike:

- V pripravljalnem obdobju damo poudarek velikemu številu žogic na mizi, vajam za delo nog, specialni vzdržljivosti s treningi »many balls« - intervali.
- V predtekmovalnem obdobju se bolj posvetimo servisu in vračanju servisa ter situacijam iz igre. Še vedno izvajamo veliko vaj za delo nog. Glej prilogo.
- V tekmovalnem obdobju damo poudarek igranju setov, servisu in vračanju servisa, tekmovanjem in problematičnim področjem. Glej prilogo.

### o Pripravljalno obdobje

Trening TEHNIKE (120 min):

- ogrevanje (15 min);
- FH in BH diagonale s spini (20 min);
- vaje za noge, interval (3 x 15 min);
- kratek servis, partner dolg »pimpl« v BH, »server« prehod z BH ali FH na BH partnerju, ki ga »štopa« po celi mizi (20 min);
- spin na spin (10 min);
- servis (10 min).

### o Predtekmovalno obdobje

Trening TEHNIKE (120 min):

- ogrevanje (15 min);
- FH diagonale, BH diagonale, FH spini po diagonalah, BH spini po diagonalah (20 min);
- vaja za delo nog (25 min);
- kratek servis in prehod s FH spinom po sredini mize (20 min);
- kratek servis v BH ali FH, vrne »pimpl« v 2/3 mize, »server« FH spin v BH, potem oba po celi mizi. (30 min);
- servisi (10 min).

### o Tekmovalno obdobje

Trening TEHNIKE (120 min):

- ogrevanje (15 min);
- FH in BH diagonale, FH naprej-nazaj (20 min);
- kratek servis, partner dolg »pimpl« v BH, »server« prehod z BH ali FH na BH partnerju, ki ga štopa po celi mizi (20 min);
- kratek servis, kratka-kratka, server dolgo, partner spin in igra po celi mizi (20 min);
- vsak 10 servisov in igra do konca točke (15 min);
- seti (30 min);

## 6. SKLEP

V diplomskem delu sem predstavil strategijo tehnično-taktične priprave v namiznem tenisu. Glede na to, da se z namiznim tenisom ukvarjam že vrsto let, sem se zavedal pomembnosti teme, saj lahko z dobro tehnično pripravljenostjo dosegamo večjo pestrost in raznolikost udarcev. V športu se pogosto pojavi, da ne zmaga tisti, ki je boljši, ampak tisti, ki ima primernejši in boljši načrt, taktiko, znanje. Namizni tenis je individualna športna panoga, kjer pridejo tehnično-taktični elementi do velikega izraza.

Prav zato je pomembno, da smo pri učenju:

- sistematični;
- vestni;
- da ves čas popravljamo napake
- in strmimo k čim pravilnejši izvedbi posameznih udarcev.

Tehnika in taktika v namiznem tenisu sta izredno povezani in se prepletata. Trenerji težko pripravijo dober taktični načrt za tekmovanje ob slabem tehničnem znanju igralca, saj s tem zmanjša izbor in kvantiteto oziroma raznolikost udarcev v igri. Vloga trenerjev je izrednega pomena. Vsako sezono skuša trener z načrtovanjem in periodizacijo dosegati napredek igralcev. Ob dobro načrtovani, usmerjeni in nadzorovani vadbi bodo igralci hitreje napredovali in uresničevali zastavljene cilje. Brez skrbno načrtovane vadbe in ciklizacije, v vrhunskem športu ne moramo biti uspešni.

Diplomsko delo je primerno za študente fakultete za šport, športne pedagoge, predvsem pa za trenerje in igralce namiznega tenisa.

Za vse, ki želijo pridobiti informacije o:

- načrtovanju in periodizaciji;
- analizi tehnično-taktične priprave;
- strategiji igre proti specifičnim igralcem.

Za tiste, ki želijo spoznati različne obloge in njihove značilnosti ter tiste, ki potrebujejo nekaj idej za izvedbo treningov pri namiznem tenisu. Upam, da bo koristilo delo vsem trenerjem in športnim pedagogom. Želim si, da bo to dober priročnik pri njihovem delu. S tem bi izpolnil tudi svoj cilj, ki sem si ga zadal pri pisanju diplomskega dela.

V delu je predstavljena tudi razlika med profesionalnimi in amaterskimi igralci in načinom treniranja pri enih in drugih. Predvsem prihaja do razlik v količini in intenzivnosti vaj, količini treningov, zahtevnosti trenerjevega dela in psihofizičnih sposobnosti igralcev. Le-te morajo biti pri profesionalcih na najvišjem nivoju, saj lahko le tako na tekmovanjih dosegajo dobre rezultate.

## 7. VIRI

Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training* (third edition). Toronto, Ontario Canada, Kendall/Hunt.

Bregar, I. (2002). *Namizni tenis v šoli: priročnik za športne pedagoge v osnovnih, srednjih šolah in fakultetah*. Ljubljana: samozaložba.

Filipčič, A. (2007). Uvod v teniško taktiko. Pridobljeno 20.05.2013, iz [http://www.aftennis.si/AFTENNIS,,predavanja,trener\\_c.htm](http://www.aftennis.si/AFTENNIS,,predavanja,trener_c.htm)

Hudetz, R. (1984). *Stolni tenis – tehnika*. Zagreb: Sportska tribina.

Hudetz, R. (2000). *Stolni tenis. Tehnika s Vladimirom Samsonovom*. Zagreb: Huno sport.

Kondrič, M. (2001). *Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje: Namizni tenis v šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kondrič, M. (2002). *Male skrivnosti najhitrejše igre na svetu*. Murska Sobota: Aip Tiskarna.

Kondrič, M. (2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kondrič, M. in Filipčič A. (2009). *Scientific approach in table tennis and tennis in Slovenia*. Murska Sobota: Aip Tiskarna.

Kondrič, M. in Furjan - Mandić, G. (2002). *Telesna priprava namiznoteniškega igralca*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kondrič, M. in Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli: vadba in igralne oblike namiznega tenisa v šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.



Krnc, M., Vidmar, G. in Kondrič, M. (2003). *Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj in športne pedagoge*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Letts, G. (2005). *The Guide to Serving in Table Tennis*. Megaspin, pridobljeno 3.5.2013 iz <http://www.megaspin.net/articles/view.asp?id=325>

Mikeln, J. (2000). *Namizni tenis*. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.

Munivrana, G. (2011). *Strukturna analiza tehničko-taktičnih elemenata stolnoteniske igre*. Doktorska disertacija, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.

Schönborn, R. (1993). *Overview of tactics and strategy*. Key Biscayne: 8.ITF worldwide coaches workshop

Schönborn, R. (1999). *Advanced Techniques for Competitive Tennis Aachen*. Meyer und Meyer

Seemiller, D. in Holowchak, M. (2000). *Stolni tenis: vještine, strategije i treninzi*. Zagreb: Gopal.

Ušaj, A. (1996). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Uzorinac, Z. (1997). *Stolnoteniski ABC*. Bjelovar: Prosvjeta.

## 8. PRILOGE

### 8.1. PRIMER PERIODIZACIJE (PO KNJIGI SEEMILLER, 2000)

#### Profesionalni igralci:

- PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Jutranji trening	
<b>Pon. :</b>	Tehnika udarcev delo nog
<b>Tor. :</b>	Tek 12 km tehnika udarcev delo nog
<b>Sre. :</b>	Tehnika udarcev delo nog
<b>Čet. :</b>	Tek 12 km tehnika udarcev delo nog
<b>Pet. :</b>	Tehnika udarcev delo nog
<b>Sob. :</b>	Tek 12 km tehnika udarcev in delo nog

Popoldanski trening	
<b>Pon. :</b>	Fitnes, moč
<b>Tor. :</b>	Tehnika udarcev, delo nog
<b>Sre. :</b>	Fitnes, moč
<b>Čet. :</b>	Tehnika udarcev, delo nog
<b>Pet. :</b>	Fitnes, moč
<b>Sob. :</b>	Tehnika udarcev, delo nog

Večerni trening	
<b>Pon. :</b>	Servis – vračanje servisa
<b>Tor. :</b>	Servis – vračanje servisa
<b>Sre. :</b>	Servis – vračanje servisa
<b>Čet. :</b>	Servis – vračanje servisa
<b>Pet. :</b>	Servis – vračanje servisa
<b>Sob. :</b>	Servis – vračanje servisa

- PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

<b>Jutranji trening</b>	
<b>Pon. :</b>	Uteži – tehnika udarcev – delo nog
<b>Tor. :</b>	Tek 12 km – tehnika udarcev – delo nog
<b>Sre. :</b>	Tehnika udarcev – delo nog
<b>Čet. :</b>	Uteži – tehnika udarcev – delo nog
<b>Pet. :</b>	Tek 12 km – tehnika udarcev – delo nog
<b>Sob. :</b>	Igranje setov

<b>Popoldanski trening</b>	
<b>Pon. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Tor. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Sre. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Čet. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Pet. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Sob. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre

<b>Večerni trening</b>	
<b>Pon. :</b>	Problematična področja
<b>Tor. :</b>	Problematična področja
<b>Sre. :</b>	Problematična področja
<b>Čet. :</b>	Problematična področja
<b>Pet. :</b>	Problematična področja
<b>Sob. :</b>	Problematična področja

- TEKMOVALNO OBDOBJE

<b>Jutranji trening</b>	
<b>Pon. :</b>	Moč – tehnika udarcev – delo nog
<b>Tor. :</b>	Tehnika udarcev – delo nog
<b>Sre. :</b>	Tek 12 km – tehnika udarcev – delo nog
<b>Čet. :</b>	Tehnika udarcev – delo nog
<b>Pet. :</b>	Tehnika udarcev – delo nog
<b>Sob. :</b>	Tehnika udarcev – delo nog

<b>Popoldanski trening</b>	
<b>Pon. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Tor. :</b>	Igranje setov
<b>Sre. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Čet. :</b>	Igranje setov
<b>Pet. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Sob. :</b>	Igranje setov-tekmovanje

<b>Večerni trening</b>	
<b>Pon. :</b>	Problematična področja
<b>Tor. :</b>	Problematična področja
<b>Sre. :</b>	Problematična področja
<b>Čet. :</b>	Problematična področja
<b>Pet. :</b>	Problematična področja
<b>Sob. :</b>	Problematična področja-tekmovanje

**Neprofesionalni in mladi igralci:**

- PRIPRAVLJALNO OBDOBJE

Jutranji trening	
<b>Pon. :</b>	Fitnes – problematične cone
<b>Tor. :</b>	Tek 5 km – tehnika udarcev – delo nog
<b>Sre. :</b>	Fitnes – problematične cone
<b>Čet. :</b>	Tek 5 km – tehnika udarcev – delo nog
<b>Pet. :</b>	Fitnes – problematične cone
<b>Sob. :</b>	Tek 5 km

Večerni trening	
<b>Pon. :</b>	Udarci – delo nog – servis – vračanje servisa
<b>Tor. :</b>	Udarci – delo nog – servis – vračanje servisa
<b>Sre. :</b>	Udarci – delo nog – servis – vračanje servisa
<b>Čet. :</b>	Udarci – delo nog – servis – vračanje servisa
<b>Pet. :</b>	Udarci – delo nog – servis – vračanje servisa
<b>Sob. :</b>	Udarci – delo nog – servis – vračanje servisa

- PREDTEKMOVALNO OBDOBJE

Jutranji trening	
<b>Pon. :</b>	Fitness – problematične cone
<b>Tor. :</b>	Tek 5 km – udarci – delo nog
<b>Sre. :</b>	Udarci – delo nog
<b>Čet. :</b>	Fitness – problematične cone
<b>Pet. :</b>	Tek 5 km – udarci – delo nog
<b>Sob. :</b>	Udarci – delo nog

Večerni trening	
<b>Pon. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Tor. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Sre. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Čet. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Pet. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Sob. :</b>	Servis – vračanje servisa – situacije iz igre

- TEKMOVALNO OBDOBJE

Jutranji trening	
<b>Pon. :</b>	Fitnes – problematične cone
<b>Tor. :</b>	Udarci – delo nog – servis–vračanje servisa
<b>Sre. :</b>	Tek 5 km – udarci – delo nog
<b>Čet. :</b>	Udarci– delo nog– servis– vračanje servisa
<b>Pet. :</b>	Udarci – delo nog – problematične cone
<b>Sob. :</b>	Tekmovanje

Večerni trening	
<b>Pon. :</b>	Servis– vračanje servisa – situacije iz igre
<b>Tor. :</b>	Igranje setov
<b>Sre. :</b>	Servis–vračanje servisov–situacije iz igre
<b>Čet. :</b>	Igranje setov
<b>Pet. :</b>	Servis–vračanje servisov–situacije iz igre
<b>Sob. :</b>	Tekmovanje

## 8.2. SLOVAR NAMIZNOTENIŠKIH IZRAZOV

- **Backhand (BH):** Backhand stran loparja oziroma udarca je stran, kjer je dlan obrnjena v nasprotno smer udarca.
- **Branilec:** je igralec, ki vrača začetni udarec.
- **ETTU:** European Table Tennis Union (Evropska namiznoteniška zveza). Ustanovljena je bila leta 1957 v Cardiff-u (Wales). Organizator od leta 1958 izvedenih evropskih prvenstev.
- **Evropsko prvenstvo:** tekmovanje, izvedeno pod okriljem ETTU od leta 1958 naprej.
- **Flah žogica:** nerezana žogica, žogica brez rotacije
- **Flip:** napadalni udarec izveden na kratko žogico nad mizo
- **Forhand (FH):** Forhand stran loparja oziroma udarca je stran, kjer je dlan obrnjena v smeri udarca.
- **Igra:** predstavlja čas, ko je žogica v igri.
- **Igralni prostor:** ali "ring" ne sme biti krajši kot 14 in ožji kot 7m ter 4m visok. Ograjen mora biti s približno 75 cm visoko enobarvno ogrado (bariero) temne barve.
- **ITTF:** "International Table Tennis Federation". Leta 1926 ustanovljena mednarodna namiznoteniška zveza, v katero je vključenih 217 držav.
- **Klasična drža loparja, Shakehand:** evropski ali klasični način drže loparja. Ime je dobil po prijemu, ki je podoben rokovanju. Ta način drže loparja uporabljajo skorajda vsi evropski igralci, v zadnjem obdobju pa tudi veliko azijskih igralcev.
- **Končna linija:** se smatra neomejeni podaljšek mize v obe smeri, vzporeden z mrežico.
- **Lopar:** je lahko poljubne velikosti, oblike in teže. 85% debeline loparja mora biti iz naravnega lesa. Stran, s katero igralec udarja, mora biti pokrita z nazobčano ali sendvič gumo. Površina s katero je pokrit lopar, mora biti na eni strani svetlo rdeče in na drugi črne mat barve.
- **Miza:** na dve polovici z mrežico razdeljena igralna površina dolžine 2,74m in širine 1,525m. Leži v vodoravni legi 76cm nad tlemi.
- **Mrežica:** iz mreže in dveh držal sestavljen komplet, ki loči dve enaki igralni površini. Višina mrežice je 15,25 cm.
- **Napad:** ofenzivni način igre.
- **Pimpl:** osnovno vračanje ali rezana žogica, udarjena tako, da ima rotacijo nazaj.



- **Penholder:** peresna drža loparja. Način držanja loparja, kot da bi hoteli pisati z njim. Prijem je podoben drži peresa. Večinoma ga uporabljajo azijski igralci.
- **Servis ali začetni udarec:** Z začetnim udarcem se prične posamezna točka v nizu. Igralec, ki izvaja začetni udarec, vrže žogico z odprte dlani navpično navzgor najmanj 16 cm in jo udari v fazi padanja izza končne linije serverja in nad nivojem igralne površine. Vsak igralec izvaja v igri dva servisa, le pri rezultatu 10:10 je izvajanje servisa izmenično.
- **Sodnik:** oseba, ki jo organizator tekmovanja določi za vodenje in nadzorovanje dvoboja.
- **Svetovno prvenstvo:** tekmovanje, izvedeno pod okriljem ITTF-a od leta 1926 naprej.
- **Točka:** predstavlja del igre, katere rezultat se točkuje.
- **Top-spin:** vrsta udarca, pri katerem da igralec z zamahom navzgor žogici veliko rotacijo naprej. Takšna žogica je za nasprotnika težko branljiva, saj bobi le-ta ob dotiku z mizo velik pospešek.
- **Žogica:** žogica mora biti bele ali oranžne mat barve, izdelana iz celuloida ali podobnega plastičnega materiala. Premer žogice je 40mm, njena teža pa je 2,7 gr.