
UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

Tamara Jerič

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Namizni tenis

**TAKTIKA V NAMIZNEM TENISU – PROGRAM TRENINGOV ZA
OBOJESTRANSKI NAPADALNI SISTEM IGRE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Miran Kondrič

RECENZENT

izr. prof. dr. Aleš Filipčič

KONZULTANT

dr. Goran Munivrana

AVTOR DELA

Tamara Jerič

Ljubljana, 2013

Zahvaljujem se mentorju dr. Miranu Kondriču za strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.
Zahvaljujem se tudi družini, ki me je skozi leta spodbujala in mi pomagala pri študiju ter ostalim, ki
me tako ali drugače spodbujajo pri osebnem napredku.

Ključne besede: namizni tenis, taktika, načrtovanje vadbe, obojestranski napadalni sistem igre
TAKTIKA V NAMIZNEM TENISU – PROGRAM TRENINGOV ZA OBJESTRANSKI
NAPADALNI SISTEM IGRE

Tamara Jerič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Športno treniranje, namizni tenis

Strani: 77; strani prilog: 34; 6 tabel; 9 slik; 12 virov

IZVLEČEK

Diplomsko delo je namenjeno trenerjem, igralcem in vsem, ki jih namizni tenis zanima. V teoretičnem delu obravnava taktične vidike namiznega tenisa. Poleg tehničnih in taktičnih elementov ter sistemov igre, ki jih uporabljajo namiznoteniški igralci, je posebno poglavje namenjeno tudi učenju taktike. Tam so predstavljeni teoretični in praktični vidiki poučevanja taktike v namiznem tenisu. Posebno poglavje je namenjeno tudi obojestranskemu napadalnemu sistemu igre. Znotraj poglavja so vaje, koristne za igralce, ki uporabljajo ta sistem igre. V praktičnem delu diplomskega dela so povzete osnove planiranja in vodenja športne vadbe. Upoštevajoč zakonitosti športne vadbe, je predstavljen mezocikel in hkraten enomesečni plan za 34 vadbenih enot. Plan je narejen za zadnji tekmovalni mezocikel pred svetovnim prvenstvom, v katerem igralka trenira predvsem osnovne taktične sheme in elemente v katerih je najboljša. S tem si zagotovi zanesljivost pri izvajanju elementov, ki ji prinašajo uspeh. Z analizo treninga in s pogovori poskuša motivirati svojo zavest med igranjem ter spodbujati mentalno prisotnost na vsakem treningu. Po izpeljanem mezociklu se je izkazalo, da ji je takšen pristop v pomoč pri igri.

Keywords: table tennis, tactic, training plan, both side attack game system

TABLE TENNIS TACTIC – TRAINING PLAN FOR BOTHSIDE ATTACK GAME SYSTEM

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2013

Sport Training, Table Tennis

77 pages; appendix: 34; 6 tables; 9 figures; 12 sources

ABSTRACT:

This dissertation is intended for coaches, players and all who are interested in table tennis. In theoretical part dissertation deals with tactical aspects of table tennis. After the chapters about technical and tactical elements and game systems used by table tennis players, a special chapter deals with learning the tactics in which theoretical and tactical aspects of teaching tactics in table tennis are introduced. A special chapter deals also with both side attack game system, which includes useful exercises for such players. In practical part dissertation offers a brief overview of planning basics and leading sport training. Concerning the nature of sport training, mesocycle and monthly plan for 34 training units are introduced. The training plan is made in the last mesocycle before senior world championship. The player trains mostly basic tactical schemes and her best elements to provide her reliability in performing the elements that bring her success. With training analysis and conversations after trainings the player tries to motivate her perception while playing and encouraging perception at every training. At the end of the mesocycle it turns out that this approach helps her improving her performance.

VSEBINA

1. UVOD	9
1.1. Pomen razumevanja igre	9
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	11
2.1. Osnove taktike	11
2.1.1 Osnovni tehnični elementi kot elementi taktike.....	13
2.1.2 Kontra udarec.....	14
2.1.3 Osnovno vračanje.....	14
2.1.4 Spin udarec.....	14
2.1.5 Blok udarec	15
2.1.6 Flip udarec	15
2.1.7 Obrambni udarec.....	15
2.1.8 Servis.....	16
2.2 Osnovna sredstva taktike	19
2.2.1 Menjava ritma	19
2.2.2 Menjava rotacije.....	19
2.2.3 Plasiranje.....	20
2.3 Tehnično-taktične karakteristike igralnih sistemov.....	24
2.3.1 Psihofizične in tehnične značilnosti sodobnih sistemov igre.....	25
2.3.2 Usmerjanje v sistem igre.....	29
2.4 Taktika proti določenim sistemom igre	31
2.4.1 Taktika proti obrambi	31
2.4.2 Taktika proti napadu	33
2.4.3 Taktika proti kombiniranem napadu	36
2.4.5 Taktika proti različnim oblogam na loparju.....	36
2.4.6 Taktika proti levičarju/desničarju	38
2.5 Šolanje in trening taktike	39

2.5.1	Metodične osnove treninga taktike	39
2.5.2	Teoretično učenje taktike	40
2.5.3	Trening taktike	41
2.6	Namiznoteniške vaje.....	45
2.7	Obojestranski napadalni sistem igre – spin igra iz poldistance: primeri vaj	46
2.7.1	Taktika prehoda v napad.....	48
2.7.2	Vaje.....	51
2.8	Planiranje in vodenje procesa športne vadbe.....	61
2.8.1	Načrtovanje procesa športne vadbe	61
2.8.2	Izhodišča	62
2.8.3	Izdelava vadbenega načrta	62
2.8.4	Izvedba športne vadbe.....	63
2.8.5	Nadzor procesa športne vadbe	63
2.8.6	Ocena uspešnosti procesa športne vadbe	64
3.	CILJI	65
4.	METODE DELA	66
5.	RAZPRAVA	67
5.1	Praktičen primer treningov obojestranske napadalke v tekmovalnem obdobju	67
5.1.1	Cilji	67
5.1.2	Izhodišča	68
5.1.3	Vadbeni načrt	70
5.1.4	Dejansko opravljen trening – spremembe načrta znotraj vadbe	73
5.1.5	Nadzor športne vadbe – s čim in kako je potekal	74
5.1.6	Ocena športne vadbe	74
6.	SKLEP	76
7.	VIRI IN LITERATURA	77
8.	PRILOGA	78

1. UVOD

Ko se v namiznoteniškem dvoboju srečata dva enakovredna tekmeča, velikokrat uporabimo naslednji stavek: »Zmagal bo tisti, ki bo igral bolj pametno«. Med poglobljanjem v besedno zvezo »igrati pametno« sem prišla do naslednjih zaključkov. Pametno je pridevnik k besedi igrati. Prvotno je treba namizni tenis igrati, kot se dva otroka lovita. V primeru, ko se lovita otroka z enakimi fizičnimi sposobnostmi, bo zmagal tisti, ki bo bolj motiviran, iznajdljiv, tisti, ki bo tudi mentalno bolj prisoten pri igri iz dneva v dan. In tako je tudi v namiznem tenisu. Ta iznajdljivost v igri je pri vrhunskih športnikih povezana z dolgoročnim vlaganjem v razvoj taktičnega mišljenja. Mentalna prisotnost v dolgoročnih pripravah na tekmovanja je bistven element pri poti do »pametnega igranja«. Takšno igranje bo tekmovalcem prinašalo tudi motivacijo, samozavest, željo po napredku. Ko sta igralec in trener mentalno prisotna pri treningih in tekmah, bosta vedela kakšne so igralčeve zmožnosti, kje je možnost za napredek in kam vodi igralčev razvoj. Pri načrtovanju igralčeve strategije in vlaganju v njen razvoj je v slovenskem prostoru veliko maneverskega prostora za razvoj mladih in talentiranih igralcev, ki se velikokrat izgubijo v članskih kategorijah. Razlogov za stagniranje v članskih kategorijah je sicer več, mislim pa, da je v času, ko se v Sloveniji ponovno premika mladinski pogon (z ustanovljenim namiznoteniškim centrom), pomembno omeniti in poudariti tudi ta maneverski prostor.

1.1. Pomen razumevanja igre

»Namizni tenis se igra z loparjem, a zmaguje z glavo« (Hudetz, 2003).

Namizni tenis je tehnično in taktično zahteven šport. Na Kitajskem, od koder prihajajo najuspešnejši igralci, igro primerjajo s šahom. Kitajski igralci v mnogih intervjujih poudarjajo, da Evropa vidi namizni tenis zgolj kot igro, v kateri prevladujejo fizične sposobnosti. Na Kitajskem trenerji in igralci ne prestando analizirajo strategijo igre, ki jo njihovi igralci uporabljajo in vsak del igre preučijo do potankosti. Pogovor z 38-letno hrvaško reprezentantko Tian Yuan, nekdanjo članico kitajske mladinske reprezentance, dodatno pojasnjuje zakaj so kitajski igralci mnogo uspešnejši od evropskih. Kitajski igralci posvetijo treningu, analizi in pripravi na tekmovanje veliko več časa, kot igralci drugod po svetu. Mladi kitajski igralci obvladajo gibanje pri namiznem tenisu še preden pridejo v stik z žogo. Že brez žoge in loparja obvladajo vse sheme, ki jih kasneje izvajajo na treningu z žogo.

Trenerji poskušajo v prvih stikih igralcev z žogo igralcem podati osnovne zakonitosti leta žoge, kako se osnovni položaj igralca spreminja glede na to, kam sami usmerijo žogo in podobne informacije, ki so zelo povezane s samim razumevanjem namiznoteniške igre. Kitajski igralci tako že zelo mladi v teoriji in praksi obvladajo nekatera namiznoteniška znanja, ki evropskim igralcem morebiti niso bila podana nikoli. V namiznem tenisu mladim igralcem najlažje razlagamo zakonitosti igre prek praktičnih primerov s hkratno razlago teorije. Igralec, ki v praksi razume, zakaj je nekaj smiselno in zakaj nekaj ni smiselno, bo lažje nadgradil svoj pogled na namizni tenis. Včasih se igralcem dogaja, da po mnogih letih igranja na praktičnem nivoju osvojijo novo znanje, ki jim odpre čisto nov pogled na namizni tenis. Le-ta jim lahko olajša ali odstrani nekatere fizične prepreke, ki so jih imeli prej. Ravno zato je pomembno, da se trenerji mladih igralcev močno zavedajo pomembnosti razlage še tako osnovnih zakonitosti v namiznem tenisu. Igralec lahko nekaj miselnih vzorcev namiznoteniške igre osvoji sam in mu je zelo jasno kako jih uporabiti, vendar nikakor ni izguba časa, če se o vsem pogovorimo skupaj z njim. Osebno se mi zdi pogovor v namiznem tenisu zelo pomemben del treninga. Naj se za razlago zgoraj napisanega ponovno obrnem na najuspešnejšo državo v namiznem tenisu – na Kitajskem je pogosta praksa, da gredo igralci po treningu v učilnico in tam analizirajo trening.

Razumevanje biomehanskih zakonitosti tehnike udarcev in premikanja (ravnotežje, inercija, nasprotna sila, pospešek, elastična energija, kinetična veriga), razumevanje pomembnosti uporabe tehničnih elementov in spreminjanje učinkov uporabe teh elementov, razumevanje učinkov oblog in zakonitosti v igri proti različnim stilom, so osnove za uspešno podajanje znanj igralcem na področju taktike.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Namizni tenis je ena najhitrejših iger z žogo, saj lahko žogica doseže hitrost do 160 km/h. Igralci morajo reagirati hitro in premišljeno, da nasprotniku onemogočijo izvedbo izjemno hitrega udarca, saj bi s tem najverjetneje izgubili točko. Hkrati poskušajo sami priigrati situacijo za zaključni udarec. Da lahko to dosežejo, morajo biti dovolj dobro tehnično podkovani ter kondicijsko in psihično pripravljene. To so predpogoji za izvedbo taktičnih zamisli. »Poleg tega pa igranje namiznega tenisa poteka na podlagi anticipiranja leta žoge, ker bi bilo samo na podlagi enostavnega signala, ko se žoga že odbije z nasprotnikovega loparja in vidimo, kam in kako žoga leti, igranje zaradi hitrosti žoge nemogoče. Pri izračunih bi bila pri srednje hitri igri, ko žoga leti preko mreže s hitrostjo okoli 60 km/h, upoštevajoč reakcijski čas in čas za izvedbo udarca, žoga okoli 3m za igralcem takrat, ko bi on šele izvedel udarec, če bi udaril na tak način, torej brez predvidevanja. V veliki meri je anticipacija povezana z znanjem tehnike igre, tudi teorije tehnike igre, s taktičnimi sposobnostmi, ki se tudi vežejo na teorije tehnike in taktike v igri, in s psihološkimi sposobnostmi ter seveda s pripravljenostjo v vseh pogledih« (Mikeln, 2000). Namizni tenis lahko uvrstimo med športe, ki so tehnično najbolj zahtevni. V zelo kratkem času je potrebno povezati ogromno tehnično-taktičnih elementov.

2.1. Osnove taktike

Strategija (publ., navadno s prilastkom) so postopki, načini za doseg kakega cilja: razkrili so njihovo strategijo; razvojna strategija, strategija miru / izbral je primerno, slabo strategijo za uresničitev svojih načrtov (Verbinc, 1989).

Taktika je nauk in spretnost o oblikah, načinih in metodah bojevanja na posameznih področjih ali v posameznih bojih (taktika je podrejena strategiji, ki si prizadeva doseči glavni cilj, npr. dobiti vojno); premišljeno ravnanje za doseganje določenega cilja v danih okoliščinah (Verbinc, 1989).

Taktiko v namiznem tenisu lahko definiramo kot planirano delovanje igralca, s ciljem optimalnega koriščenja lastnih tehničnih, fizičnih, psihičnih in intelektualnih sposobnosti in značilnosti v času igre ter istočasno opazovanje slabosti in način igre nasproti stoječega igralca.

Hudetz (2003) navaja, da pod pojmom namiznoteniška taktika razume smiselno in planirano delovanje igralca s ciljem optimalnega izkoristka lastnih tehničnih potencialov in svojih antropoloških karakteristik ter sposobnosti istočasnega opazovanja slabosti v nasprotnikovem načinu igre.

Po Harangozu (1963) je taktika določen plan igre s katerim poskušamo izkoristiti nasprotnikove slabosti in pomanjkljivosti s svojimi najboljšimi lastnostmi.

Po Leissu (Hudetz, 2003) je taktika uporaba vseh teoretičnih znanj, vseh antropoloških in tehnično-taktičnih potencialov pred in po tekmovanju, razmišljanja o tem, kako bi se izkoristile lastne prednosti in slabosti nasprotnika in kako bi preprečili, da bi nasprotnik izkoristil svoje najboljše lastnosti – vse to s ciljem zmage v tekmi.

Taktika se nanaša na določen plan, navadno določen vnaprej, ki ga ima igralec ali ekipa v boju oz. igri. Na taktiko v namiznem tenisu navadno vplivajo še naslednje stvari: nasprotnik, pogoji za igro, gledalci, sodniki, vožnja, prehrana – na vse to mora biti igralec pripravljen (Giesecke, Harst in Schlaf, 1990).

Taktika je postopek uporabe vsega tehničnega in teoretičnega znanja s ciljem premagati nasprotnika. Namizni tenis je tekmovalni šport, tako na klubskem kot tudi na rekreativnem področju. Vsak igralec poskuša z bolj ali manj osnovnimi načeli taktike igrati igro, pri čem je igralčev cilj premagati nasprotnika. Igra pa je vsekakor tudi bolj zanimiva in zabavna, če so vključeni taktični elementi. Taktični načrt vsebuje: pozornost na zunanje igralne pogoje, izkoristek lastnih prednosti in slabosti nasprotnika (Sklorz in Michaelis, 1995).

Obstaja še veliko različnih definicij o taktiki v namiznem tenisu, a vse se skladajo v tem, da je taktika planirano in namensko upravljanje z razpoložljivimi potenciali, ki nas bodo pripeljali do zmage.

Cilj v namiznem tenisu je premagati nasprotnika, zato mora biti taktika usmerjena k temu cilju. Ni pomembna idealna izvedba določenega tehničnega elementa ali doseganje rekordov, pomembne so dosežene točke in zmaga na koncu. Za doseg tega cilja moramo upoštevati svoje prednosti in izkoristiti slabosti nasprotnika. To moramo narediti s sredstvi, ki jih imamo na voljo – s tehničnim znanjem, ki ga obvladamo. Nesmiselno je planirati nekaj, česar ne obvladamo. Taktiko moramo planirati v skladu s telesnimi in tehničnimi sposobnostmi naših igralcev (Hudetz, 2003).

»Taktike igre nikakor ne moremo gledati oddvojeno od tehničnih in telesnih sposobnosti igralcev. Tehnike sposobnosti določajo možnosti uporabe raznih tehničnih variant. Obstaja nekakšno vzajemno delovanje med tehniko in taktiko igre. Zato, da bi igralec lahko trajno izvajal neko taktično varianto, bo potrebno dograditi oz. izpopolniti tehniko igre. Tako bo moral npr. igralec, ki v igri skuša čim več izvajati agresivne spine s forhendom (FH) na poldistanci (nekoliko oddaljen od mize), najti tehnično rešitev za bekhend če ni vzporedno s forhendom obvladal tudi bekhend (BH) spina na poldistanci. To pomeni, da bo moral igralec zaradi nujnih taktičnih potreb v igri včasih dopolniti svoje tehnično znanje« (Mikeln, 2000, str. 65).

Namizni tenis je zelo specifičen šport glede taktike in nekaterih ostalih značilnosti. Med dvema udarcema ima igralec zelo malo časa, zato se je praktično nemogoče v danem trenutku odločiti, kako reagirati. Ravno zaradi tega je zelo pomembno, da igralec na treningih in celo izven treninga razmišlja o taktičnih variantah in jih na treningu »izkles« do potankosti, da jih lahko potem dejansko izvede na tekmi, kjer je lahko še pod dodatnim vplivom stresa.

Pri tenisu se uporablja sledeča hierarhija pojmov in je smiselna tudi za pojmovanje v namiznem tenisu:

1. Strategija (splošno, igralni stili)
2. Taktika (specifično, določen tekmeč in dvoboj)
3. Taktična namera (določen del dvoboja, več točk, čas, ko ima igralec določeno taktično namero: menja ritem, igra bolj napadalno, igra na tekmečevo slabšo stran,...)
4. Taktična odločitev (pred vsakim udarcem – poteka na ravni avtomatizacije, avtopilota).

2.1.1 Osnovni tehnični elementi kot elementi taktike

Razvoj taktičnih elementov naj bi potekal vzporedno z razvojem tehničnih elementov, kot tudi vzporedno z razvojem psiholoških sposobnosti (koncentracije, anticipacije, samozaupanja) in kondicijskih sposobnosti (timing, ritem, ravnotežje). Ko osvojimo določen tehnični element, le-tega uporabljamo za izvedbo našega načina igre. Tehnični element, ki ga izvajamo dobro in predvsem uporabno, postane naša osnova za doseganje točk. Lahko bi rekli, da so tehnični elementi orodje, s katerim izvajamo naš sistem igre. Zelo je pomembno, da naše igralce že od začetka učimo izvajati tehnične elemente pravilno, v skladu z

biomehanskimi zakonitostmi. Le tako bodo lahko naši igralci napredovali v izvedbi in hkrati kvaliteti udarca. Npr. če igralec pravilno igra FH spin, bo z razvojem telesne moči udarec postal močnejši, prav tako pa bo lahko igralec z malimi variacijami v gibu uporabljal različne rotacije. Trenerjeva naloga je, da medtem, ko igralcu razlaga, kaže in ga uči tehničnih elementov, vzporedno razlaga, zakaj so ti elementi uporabni in igralcu znotraj določenih shem pokaže, kako lahko ta udarec taktično uporabi v tekmi.

2.1.2 Kontra udarec

To je osnovni udarec, ki ga učimo takoj na začetku in je osnova za izvedbo spin udarca. Kontra udarec taktično uporabljajo igralci, ki igrajo blizu mize in igrajo blok igro ter čakajo na morebitno priložnost za zaključek. Pogosto se uporablja za zaključne udarce. Pri udarcu žogi ne dodajamo rotacije in tako počasen udarec ni preveč zahteven za nasprotnika. Prav tako udarec velikokrat uporabljajo obrambni igralci kot zaključni udarec, ko nasprotniku žoge ne uspe vrniti dovolj nizko. Uporablja se lahko tudi za dobro plasiranje.

2.1.3 Osnovno vračanje

Igralce ta udarec učimo na začetku, vzporedno s FH in BH kontra udarcem. Žogi pri tem udarcu navadno dodajamo rotacijo nazaj. Uporabljajo ga vsi igralci - navadno ob vračanju servisa, pri pripravi za napad ali dobro plasirani žogi po celi mizi, s čimer nasprotniku preprečimo možnost dobrega napada. Je varen udarec, saj žogi s tem udarcem navadno ne dodajamo hitrosti, lahko pa dodamo veliko rotacije ali skoraj nič, s čimer nasprotnika zmedemo. Za taktiko je ta udarec zelo pomemben pri vračanju servisa, dobro pa je, da smo zanesljivi pri izvedbi.

2.1.4 Spin udarec

Žogi pri teh udarcih dodajamo rotacijo naprej. Uporabljajo ga napadalci kot pripravo na zaključni udarec ali pa kot zaključni udarec, če je žoga primerna. Obrambni igralci ga navadno uporabljajo za spremembo ritma. Pri spin udarcu kot taktičnem elementu

uporabljamo kombinacijo vseh osnovnih sredstev taktike: spremembo rotacije, hitrosti, leta žoge in mesta kamor žogo pošljemo.

2.1.5 Blok udarec

Blok udarec uporabimo takrat, kadar nasprotnik napade s spin udarcem. Lopar postavimo pod kotom, ki bo izničil nasprotnikovo rotacijo do te mere, da žoga zadane mizo. Blok poskušamo dobro plasirati, tako da nasprotnik ne bo imel dobre pozicije in vnovične priložnosti za napadalni udarec. Poleg tega lahko z blokom tudi dobro spreminjamo ritem igre. Blok igro moramo odlično kontrolirati, sicer nimamo možnosti za uspeh.

2.1.6 Flip udarec

Ta kratek udarec iznad mize uporabljajo predvsem napadalci, ki želijo prevzeti iniciativo v igri. Navadno se za ta udarec odločamo takrat, kadar je žoga za mrežo višja in lahko žogi dodamo dovolj hitrosti. Hkrati pa moramo biti pozorni, da je žoga dovolj dobro plasirana, sicer bo naš nasprotnik izkoristil našo pozicijo, ki je pri tem udarcu globoko nad mizo in bo poslal hitro žogo na konec mize in s tem pridobil iniciativo.

2.1.7 Obrambni udarec

Ta udarec načeloma uporabljajo obrambni igralci za vračanje napadalnih spin udarcev. Pri tem udarcu dodajamo žogi rotacijo nazaj ali pa žogi ne dodajamo rotacije. Udarec uporabljajo tudi igralci, ki so v slabšem položaju in želijo nasprotnika presenetiti s tem udarcem in ponovno priti nazaj »v igro«.

Posebej učimo igralce še naslednje elemente: prevzem (kontra spin), ki se uporablja takrat, ko naš nasprotnik ne napade dovolj dobro, mi pa želimo prevzeti iniciativo in žogi dodajamo rotacijo naprej. Igralce učimo še udarce na visoke žoge z različnimi rotacijami, spin na spin, ter vračanje »balonov«.

Igralci uporabljajo še ogromno rešilnih udarcev, ki jih različno poimenujejo, pri katerih navadno igralcem podamo samo kakšen nasvet povezan z rizikom v igri, sicer pa odločitev prepustimo njihovi domišljiji.

2.1.8 Servis

Zelo pomembna tehnično taktična elementa namiznega tenisa sta servis in vračanje servisa. Kako zelo pomembna sta, nam povesta dve dejstvi.

- 1.) Po nekaj letnem spremljanju serviranja na evropskih in svetovnih prvenstvih, so bili prikazani podatki, da server v povprečju dobi 10% točk direktno z izvedbo lastnega servisa. V povprečju pa je 55% uspešen, ko servira sam (Hudetz, 2003). To seveda ni niti približno toliko, kolikor je v odstotkih uspešen teniški igralec, ni pa zanemarljivo. Dejstvo je, da se je v zgodovini z izboljšanjem serviranja, izboljšalo tudi vračanje servisa. Tudi med namiznoteniškimi igralci velja nenapisano pravilo, da tisti, ki dobro servira, praviloma tudi dobro vrača servis.
- 2.) Statistika z večjih tekmovanj pravi, da se točka navadno zaključuje po 2-3 izmenjavah, kar pomeni, da sta servis in vračanje servisa navadno $\frac{1}{3}$ ali celo $\frac{1}{2}$ udarcev, ki se uporabljajo znotraj točke (Hudetz, 2003).

Servis je torej zelo pomemben del namiznoteniške igre. Če ima igralec dober servis, lahko po vrnjenem servisu lažje dosega enostavne točke, kar je pri dveh sicer enakovrednih nasprotnikih velika prednost.

2.1.8.1 Taktika serviranja

Vzporedno s tehniko ostalih elementov se razvija tudi tehnika serviranja. Taktika nastopi takoj, ko igralec osvoji tehniko. Igralec mora osvojiti tehnike več servisov, da lahko servise menja glede na taktiko določenih nasprotnikov. Vsi servisi, ki jih uporabljamo, morajo biti zanesljivi do te mere, da jih lahko sproščeno uporabimo na tekmi. Pri izbiri servisa je pomembno, da bo nasprotnik lahko odgovoril na servis samo tako, kot bo ustrezalo serverju. S servisom si torej server poskuša pridobiti prednost pri tretji žogi. Vse standardne kombinacije po servisu morajo biti osvojene do določene mere, da lahko govorimo o

prednosti serverja. Server poskuša taktično odservirati tako, da bo lahko po servisu nastopil s svojim najmočnejšim orožjem. Tisti, ki servis vrača, pa se bo poskusil temu izogniti, zato je pomembno, da tisti, ki vrača, ne bo znal vnaprej predvideti servisa. Nasprotnik, ki servis predvidi, bo lažje odigral tako, da bo naslednja žoga primerna za njegov način igranja. Pomembno je, da server zmede nasprotnika in da je ta vedno presenečen do te mere, da ne more idealno odigrati tako, kot si želi. V primeru, da nasprotnik nikakor ne more dobro vrniti servisa, ta servis še naprej uporabljamo in poskušamo z njim pridobiti kar se da veliko ugodnih žog. Lahko pa se odločimo, da s tem servisom počakamo na odločilne trenutke tekme.

»Servis je tako individualen element igre, da mora vsak 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« (Mikeln, 2000, str. 70).

Servis moramo izbirati glede na to, pri katerem servisu ima nasprotnik največ težav, to pa ni nujno tisti servis, ki ga igralec najbolje izvaja. Poleg tega je zelo pomembno, da igralec točno ve, kaj želi s servisom doseči.

V raziskavi, ki jo je opravil F. Orfeuill leta 1994 na Evropskem prvenstvu za mladino, je avtor ugotovil, da je v povprečju odigranih 2,95 izmenjav v eni točki. Po prvi udarjeni žogi po servisu se tako navadno igra zaključí. Ta informacija je zelo zanimiva, saj nam pove kateri elementi so najpomembnejši za uspešnost v igri. In servis je edini, ki je vključen prav v vsako točko (Bodin, 2000).

1.1.8.2 Vračanje servisa

Vračanje servisa je prav tako pomembno kot sam servis. Servis je tehnični element, medtem ko za vračanje servisa uporabljamo ostale osnovne elemente. Server ima neomejeno možnosti kako začeti igro, medtem ko ima tisti, ki vrača servis, omejeno število možnosti. Omejitve mu postavlja server z rotacijo, hitrostjo, dolžino in smerjo servisa. Za vse vrste servisa moramo imeti pripravljen odgovor. Proti vsem nasprotnikom pa na enak servis ne moremo odreagirati enako, saj moramo servis vrniti tako, da naš nasprotnik ne bo imel dobrih možnosti za napad. Zato je dobro, da pri treningu servisa poskusimo odigrati več različnih kombinacij, da bomo v tekmah proti različnim nasprotnikom imeli pripravljenih več

odgovorov. Dobro je, če na treningu varovancem servira čim večje število igralcev. Z igranjem proti različnim servisom dobijo igralci občutek za vračanje različnih rotacij, hitrosti in smeri servisa. Videti moramo kakšne so lastnosti servisa, da lahko na servis odgovorimo dobro. Pri mlajših igralcih navadno ni težko prepoznati lastnosti servisa, medtem ko ima pri starejših in bolj treniranih igralcih vračalec servisa pogosto probleme z oceno servisa. Server namreč poskuša do zadnjega trenutka stika loparja z žogo prikriti svoje namene. Zato mora tisti, ki servis vrača, dobro opazovati kakšen gib igralec naredi in s katerim delom loparja je server zadel žogo. Server poskuša zмести nasprotnika s tem, da naredi isti gib pri vsakem servisu, žogo pa zadane vedno drugače in doda žogi drugačno rotacijo. Rotacijo servisa lahko prepoznamo tudi po letu žoge in že po odboju na serverjevi strani lahko predvidimo, kako se žoga vrti.

Primeri: pri rotaciji nazaj, žoga odskoči višje in leti počasneje. Prav tako lahko po odboju žoge na serverjevi strani predvidimo dolžino servisa. Servis bo kratek, če se žoga odbije bližje mreži; če se odbije proti koncu mize, pa lahko pričakujemo hiter servis na konec mize. Veliko igralcev si pomaga z odtisom znamke na žogi. Znamko vidimo, če žoga nima tolikšne rotacije, če pa se žoga vrti zares hitro, takrat znamke ne vidimo in vemo, da ima žoga veliko rotacijo. Igralci morajo vedeti, da ima žoga rotacijo vedno v smer, kamor je server zaključil udarec. Torej se bo žoga tistemu, ki servis vrača, iz loparja odbila v levo, če je server zaključil gib roke pri servisu v stran in na levo.

Velikokrat se predvsem pri mlajših igralcih dogaja, da niso prepričani, kakšno rotacijo ima žoga, zato servis vrnejo slabše, samo toliko, da žoga pade na mizo. Takšno vračanje servisa se največkrat slabo konča. Veliko možnosti je, da bo žoga odletela po svoje ali pa bo servis vrnjen tako slabo, da bo nasprotnik z lahkoto dobil točko z naslednjim udarcem. Tisti, ki vrača ima malo časa za oceno in odločitev, kaj bo odigral, kljub temu pa je dobro, da odreagira energično in zaupa svoji presoji. Če presoja ne bo prava, bo mogoče igralec naredil veliko napako. Pri namiznem tenisu štejejo samo točke, tako da je vseeno če naredimo veliko ali malo napako. Pomembno je, da se zavedamo, zakaj smo jo naredili. Ob narejeni napaki se tisti, ki vrača, ne sme razburjati, ampak mora ugotoviti zakaj je napako naredil, da je naslednjič ne ponovi. Navadno se energično vračanje servisa izplača. Mogoče naredimo veliko napak v prvem setu, ampak že v naslednjem setu bomo servis vračali boljše in bomo v veliko boljši poziciji za nadaljevanje igre.

2.2 Osnovna sredstva taktike

Z osnovnimi taktičnimi sredstvi poskušamo uresničiti taktični plan. Osnovna sredstva taktike po Mikelnu so: menjava rotacije, menjava ritma in plasiranje. Hudetz dodaja še potovanje žoge (lok leta žoge). Celotna taktika igre zajema tudi druga taktična sredstva: usmerjanje igre na slabe točke nasprotnika, upočasnjevanje igre, time-out in ostala psihološka sredstva.

2.2.1 Menjava ritma

Menjava ritma je zelo pogosto uporabljeno sredstvo taktike. V igri se poskušamo izogniti temu, da več zaporednih udarcev izvedemo v istem ritmu. Nasprotnik se namreč hitro adaptira na nek ritem in lažje usmerja igro. Poskušamo se izogniti tudi enakomernemu povečevanju ritma. Dobro je, če po hitri izmenjavi bolj izrazito menjamo tempo: tempa ne povečujemo, ampak ga zmanjšujemo. Tako bomo tudi nasprotnika »privabili« bližje k mizi in si mogoče priigrali boljšo možnost za zaključek. Pomembno je dejstvo, da mora nasprotnik za počasnejšo žogo spremeniti svoj položaj za mizo, saj ob premalo eksplozivnem gibanju na počasnejšo žogo igralec žogo »zamudi«, jo zgreši ali pa odigra slabše.

Obrambni igralci v igri pogosto uporabljajo menjavo ritma kot sredstvo taktike - napadalca poskusijo presenetiti z lastnim napadom, da bi napadalcem prekinili uspešno serijo udarcev. Prav tako tudi napadalni igralec proti obrambi poskuša s tem sredstvom. Do veliko menjav ritma prihaja, ko igrata napadalec in bloker. Napalci poskušajo menjati ritem tako, da bi blokerju oteževali vračanje žoge. Če bloker neprenehoma prejema žoge v istem ritmu, se hitro navadi in avtomatsko postavlja lopar. Tako bloker samo še opazuje kam bo žogo plasiral, kar občutno zmanjša probleme blokerja. V primeru menjave ritma napadalca, pa bo bloker imel veliko več težav (Hudetz, 2003).

2.2.2 Menjava rotacije

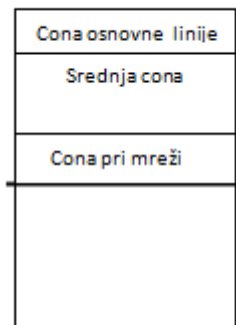
Rotacija ima v modernem namiznem tenisu zelo velik vpliv na igro. Rotacija z več kot 150 obrati v sekundi zelo močno vpliva na odskok žoge z mize in loparja (Hudetz, 2003).

V zgodovini namiznega tenisa ni bilo veliko udarcev z rotacijo, vendar je rotacija predvsem zaradi novih materialov prevzela veliko pomembnost. V zgodovini so bili udarci z rotacijo le obrambni udarci. V modernem namiznem tenisu se tudi napadalnim udarcem dodaja rotacija. Predvsem se uporablja spin udarce, pri katerih ima rotacija isto smer kot smer leta žoge. V taktične namene uporabljamo tako smer kot tudi moč rotacije. Pri rezani obrambi (kjer se žoga vrti v nasprotni smeri leta žoge) poskušamo dodajati žogi ogromno rotacije ali pa žogo z istim gibom roke na nasprotnikovo stran pošljemo brez rotacije. Nasprotnik mora biti zelo pozoren na let žoge in naklon loparja, s katerim smo udarili žogo, da bo lahko uspešno izvajal napadalne udarce. Menjava rotacije napadalca sili k pazljivemu izvajanju korektur udarca. Poleg tega, da obrambni igralci menjajo kot pod katerim udarjajo, velikokrat tudi z različnimi materiali na gumi prihajajo do različnih efektov rotacij. Nekateri igralci menjajo strani loparja pri FH in BH udarcih. Spinnerji v igri uporabljajo razne kombinacije rotacij in hitrosti žoge. Ob spreminjanju hitrosti žoge in konstantni rotaciji bi se nasprotnik hitro privadil na vračanje žog, zato je pomembno, da napadalni igralci vseskozi menjajo tudi rotacijo (Mikeln, 2000).

2.2.3 Plasiranje

Uspešno plasiranje žoge je eden važnejših elementov taktike. Kljub temu, da je miza relativno majhna, je veliko možnosti, kam plasirati žogo glede na postavitev nasprotnika. Nasprotniku bomo onemogočili hitro reakcijo in dobro povratno žogo, če nam uspe dobro plasirati žogo (Hudetz, 2003).

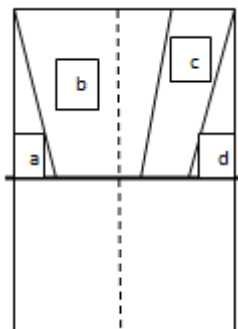
Plasiramo lahko po širini mize ali pa po dolžini.



Slika 1: Plasiranje po dolžini (Hudetz, 2003)

Plasiranje po dolžini oz. igranje izmenično kratke ali dolge žoge, je velikokrat povezano z menjavo ritma v igri. Velikokrat imajo napadalni igralci probleme z gibanjem naprej-nazaj, na dolge in kratke žoge. S kratko žogo želimo nasprotnika prisiliti, da se zelo približa mizi, hkrati pa na nizko kratko žogo ne more napasti. Ko je nasprotnik tako »na mizi«, poskušamo s hitrim napadom v sredino ali pa samo z dobrim plasiranjem v sredino, če nam situacija v igri to omogoča. Z zaključnim udarcem lahko poskusimo, če nasprotnik slabo odreagira na dobro plasirano kratko žogo. Plasiranje po dolžini lahko uporabimo tudi po dobro izvedenem napadalnem udarcu, ko se naš nasprotnik oddaljuje od mize, mi pa mu pošljemo nazaj počasno žogo brez rotacije. Nasprotnik, ki stoji dlje od mize, bo imel z dobro plasirano žogo probleme, saj začne žoga brez rotacije hitro padati. To uporabljamo proti napadalcem, ki stojijo dlje od mize. Za napadalce blizu mize ta sprememba verjetno ne bo taktično dobra, saj igralec ne bo imel takšnih problemov s postavitvijo in bo žogo ujel ter sam poskusil z zaključnim udarcem.

Plasiranje po širini (Slika 2 prikazuje cone za plasiranje po širini)



Slika 2: Plasiranje po širini; a = globoki FH; b = FH; c = BH; d = globoki BH (Hudetz, 2003)

Žogo lahko plasiramo tudi po paraleli ali po diagonali. Kadar plasiramo po diagonali, je pot, ki jo napravi žoga, 20% daljša od poti, ki jo žoga opravi po paraleli. V večini situacij je lažje odigrati po diagonali ravno zaradi daljše linije oz. daljše poti, saj je tako več možnosti za zadetek (Hudetz, 2003).

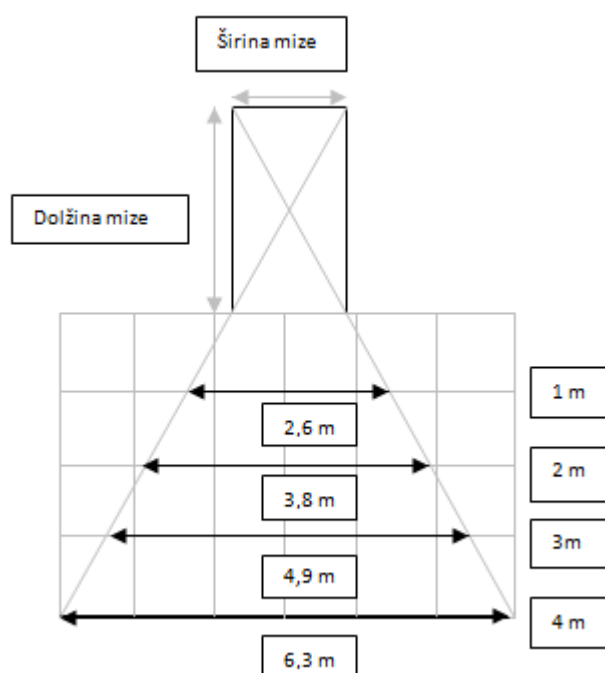
Plasiranje po paraleli

Plasiranje po paraleli je težje zaradi krajše poti in tudi zaradi postavitve, ki mora biti za idealno izvedeno tehniko drugačna, kot pa če igramo po diagonali. Z nogami moramo biti

»bolj odprti«, kar pomeni (v primeru desničarja), da moramo desno nogo pomakniti bolj nazaj, saj mora biti pot loparja v smeri naprej in ne vstran, kot pri diagonalnem udarcu. Vse to je pomembno zaradi moči, ki prihaja iz trebušnega dela telesa. Kadar odigramo po paraleli ima nasprotnik manj časa za odgovor, ker žoga hitreje pride na nasprotnikovo polovico. V modernem namiznem tenisu ima igranje po paralelah pomembno vlogo kot taktični element igre.

Plasiranje po diagonali

Slika 3 prikazuje plasiranje žoge po diagonali: večja kot je oddaljenost nasprotnika od mize, daljša je pot, ki jo mora narediti, da pride do žoge. Na oddaljenosti 1 m od mize, se mora od ene do druge diagonale premakniti za 2,6 m; če stoji 2 m od mize 3,8; če stoji 3 m od mize 4,9; če stoji 4 m od mize 6,3 m. Kadar nasprotnik odigra žogo tako, da se odbije izven širine mize (stranski spin) pa so te razdalje še večje (Hudetz, 2003).



Slika 3. Plasiranje po diagonali (Hudetz, 2003)

2.2.3.1 Kot vrnjenega udarca

Nasprotnik ima vedno omejeno število možnosti, kam lahko udarec vrne, ko izvedemo udarec v določen kot iz določenega kota. Npr. udarimo iz našega FH udarca v nasprotnikov FH, nasprotnik pa lahko vrne žogo po paraleli ali nazaj po FH diagonali. Nikakor pa ne more

vrniti udarca v naš globok BH, zato je tudi naša postavitev primerna tem fizikalnim zakonitostim. Če odigramo žogo iz FH po paraleli v nasprotnikov BH, lahko nasprotnik odigra nazaj po paraleli, lahko pa se odloči za plasiranje v naš globoki BH, kar je lahko zelo neugodna situacija. Zato moramo biti z igro po paralelah previdni.

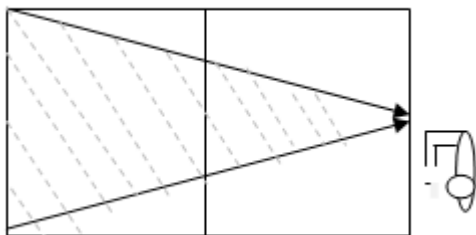
Praviloma se takrat, kadar smo pod pritiskom odigra varna diagonala, kadar pa imamo v igri več časa za postavitev in je žoga ugodnejša, pa vtegamo z igro po paraleli (Hudetz, 2003).

2.2.3.2 Igranje v sredino

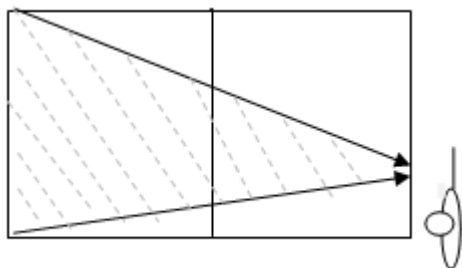
Pri plasiranju po dolžini moramo biti pozorni na nasprotnikovo postavitev. Bistveno je, da poskušamo nasprotniku plasirati žogo tja, kjer bo imel največ problemov s postavitvijo. Z drugimi besedami: dobro je, če ne igramo na nasprotnikov lopar. Ena od možnosti je, da žoge dobro plasiramo v globoke kote, po možnosti tako, da žoga odskoči izven širine mize (osnovne linije). Druga možnost je igranje v nasprotnikovo telo. Druga možnost se upošteva pri igralcih, ki lopar držijo klasično. Pri igralcih, ki držijo lopar s peresno držo (penholder), ta taktična varianta nasprotniku ne bo predstavljala velikih problemov, saj igrajo samo z eno stranjo loparja (Hudetz, 2003).

»Praviloma pri plasiranju v sredino izkoriščamo težave pri udarjanju žoge, ki prihaja na mesto v neposredni bližini telesa in se nasprotnik ne more pravilno postaviti za izvedbo udarca. Mnogokrat že odločitev, s katero stranjo loparja naj žogo udari, povzroča težave, če je to plasiranje hitro in natančno. Plasiranje v sredino lahko uspešno uporabljamo proti tistim, ki igrajo bližje mize, in tudi proti spinerjem, še zlasti pa proti obrambnim igralcem lahko izvajamo zaključne udarce zelo uspešno v sredino« (Mikeln, 2000, str. 66).

Torej, kadar dobi napadalec dobro žogo v sredino, se mora hitro odločiti ali bo žogo odigral s FH ali z BH. Če se odloči, da bo odigral s FH, bo to verjetno slabše odigran FH, ker ne bo časa za dobro postavitev in napadalec ne bo mogel izvesti udarca s polnim zamahom. Kadar se igralec odloči, da bo to žogo odigral z BH, desno nogo postavi bolj na sredino in na njo tudi premakne svojo težo. Igralci se za to navadno odločajo, kadar je žoga krajša, ali pa igrajo boljše BH kot FH. Slabost te odločitve je ta, da igralec pusti nepokrit BH in pušča nasprotniku možnost, da odigra v nezaščiten del mize. To so reakcije, ki morajo biti natrenirane na treningih, na te situacije moramo pripraviti odgovore. Intervalna vadba je zelo dober tip treninga za avtomatiziranje rešitve v tej situaciji, ki je ena najpogostejših.



Slika 4: Igranje v telo igralca, ki je pripravljen na igranje BH. Dobra je taktična varianta, pri kateri igralci pošljejo žogo v nasprotnikov komolec. (Hudetz, 2003)



Slika 5: Igranje v telo igralca, ki je pripravljen na igranje FH. Igra se v telo igralca. (Hudetz, 2003)

2.3 Tehnično-taktične karakteristike igralnih sistemov

Taktika in sistem igre sta zelo povezana med seboj. Razlika je v tem, da sistem igre formira način igre ne glede na igro nasprotnika, taktika igre pa je formiranje načina igre glede na igro nasprotnika.

Sistem igre oz. koncept igre narekuje kako bomo igro izvajali. To je neka celotna slika igre, ki naj bi jo igralec in trener oblikovala skupaj. V konceptu igre so bistveni tisti elementi, ki jih uporabljamo najbolje. Vse dobre elemente vključimo v sistem s ciljem, da bo naš igralec imel odgovor na vse možne taktične variante, ki jih uporabljajo nasprotniki. S slabšimi elementi bo tako igralec samo obdržal žogo v igri ali izvedel kakšno taktično plasiranje, medtem ko bo z boljšimi udarci poskusil doseči točko in nasprotniku vsiliti svoj način igranja.

O sistemu igre vedno govorimo v povezavi s taktiko. Taktiko igre bomo namreč pripravili glede na igro nasprotnika. Da bi to naredili pa moramo poznati osnovne karakteristike njihovega sistema igre (Mikeln, 2000).

2.3.1 Psihofizične in tehnične značilnosti sodobnih sistemov igre

Veliko avtorjev je navedlo že veliko različnih delitev osnovnih sistemov igre. Nekateri delitve navajajo glede na oddaljenost od mize, drugi glede na rotacijo, ki jo igralci dodajajo žogi, tretji glede na udarce, ki jih izvajajo itd. Slovenski avtor, Mikeln (2000), sisteme igre in njihove psihofizične ter tehnične značilnosti navaja takole:

2.3.1.1 Napadalni sistem igre

2.3.1.1.1 Izrazito enostranski napadalni sistem igre

Pri tem sistemu navadno uporabljamo FH udarec kot glavni udarec in BH kot pomožni. To je sistem, ki ga zagovarja veliko trenerjev. Trenerji morajo igralcem pomagati, da zelo vztrajno in odločno izvajajo ta sistem, čeprav je sistem na začetku zelo težko izvajati.

Psihofizične značilnosti:

- Izredno dobro delo nog, agilnost – sposobnost hitrega spreminjanja smeri v gibanju blizu mize.
- Repetitivna moč.
- Specifična vzdržljivost aerobno-anaerobnega tipa.
- Agresivnost.
- Vztrajnost in odločnost pri izvajanju sistema igre, da nasprotniku vsili svojo igro.
- Pogosto slabi taktiki, ker preveč hitijo.

Tehnične značilnosti:

- FH spin – visok nivo tehnike z možnostmi menjave rotacije in hitrosti.

-
- Močan udarec oz. zaključni udarec, ko je ugodna priložnost.
 - BH blok z menjavo ritma.
 - Odlično izvajanje različnih servisov, ki omogočajo pridobitev iniciative v igri.
 - Izvajanje zaključnih udarcev s precejšno gotovostjo, še zlasti na visoke žoge.

2.3.1.1.2 Obojestranski napadalni sistem igre

Spin igra na poldistanci

Igralci, ki uporabljajo ta sistem igre, tehnično zelo dobro izvajajo BH in FH. Oba udarca uporabljajo tudi kot zaključna udarca in ne samo kot pripravljalna.

Psihofizične sposobnosti:

- Eksplozivna moč trupa, ramenskega obroča in igralne roke.
- Nekoliko slabše premikanje levo – desno in mnogo boljše naprej – nazaj.
- Velika gibljivost zapestja, ker uporabljajo spin udarec, zlasti BH.
- Odličen občutek za žogo.
- Boljši taktiki od enostranskega napada.

Tehnične značilnosti:

- FH in BH spin z veliko rotacijo.
- BH udarec, blok kot pripravljalni udarec.
- Stranski spin udarci.
- Zaključni udarec s FH.
- Slabša igra v sredini mize zaradi slabšega premikanja levo - desno.

Štop igra pri mizi (pozicijska igra)

Pri tem sistemu uporabljamo hitre kontra in štop udarce pri mizi. Njihov osnovni položaj je bolj na sredini mize in mnogo točk dosegajo zaradi nasprotnikovih napak.

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.
- Velika sposobnost koncentracije.

Tehnične značilnosti:

- Izredno dobro izvajajo štop in konta udarce.
- Menjava ritma v štopu in kontri.
- Odlično osnovno vračanje.
- Serviranje in vračanje servisov jim ne dela problemov, ker jih ne vračajo agresivno v želji, da bi pridobili iniciativo v igri.
- Velika natančnost pri usmerjanju žoge na določena mesta.
- Hitri, a ne premočni udarci s FH.
- Slabše izvajanje zaključnih udarcev, ker stojijo bolj paralelno z mizo.
- Slabša igra proti obrambi.

2.3.1.2 Kombiniran napadalni sistem igre

To je kombinacija navedenih sistemov igre. Igralci, ki to izvajajo, morajo obvladati vse napadalne udarce. To je zelo težek sistem za izvajanje, vendar pa je za gledalce to najbolj atraktiven sistem igre.

Psihofizične značilnosti:

- Agilnost (sposobnost hitre menjave smeri).
- Odlična koordinacija.
- Odlična telesna pripravljenost.
- Inteligentnost, iznajdljivost v igri.
- So dobri taktiki, odlično izkoriščajo izkušnje.
- Velika sposobnost prilagajanja raznim sistemom, z omejeno nevarnostjo.
- Premajhna agresivnost.
- Velika atraktivnost.
- Težje dosegajo direktne točke, z močnim udarcem.

Tehnične značilnosti:

- Odlično tehnično izvajanje vseh udarcev.
- Izredno dobro delo nog.
- Nekoliko mehkejša igra.
- Vračanje velikega števila udarcev iz poldistance, visoke rotirane žoge na konec mize.

2.3.1.3 Obrambni sistem igre

Obrambni sistem igre grobo delimo na aktivni in pasivni sistem. Pasivni sistem uporabljajo večinoma samo ženske, v njem ne uporabljajo aktivnih udarcev. Predvsem pri moških je veliko precej aktivnih obrambnih igralcev, ki poskušajo napasti ob vsaki priložnosti, predvsem pa po svojem dobrem servisu.

Psihofizične značilnosti:

- Agilnost (delo nog naprej - nazaj, levo - desno).
- Vzdržljivost, tudi aerobnega tipa.
- Gibljivost.
- Vztrajnost, ne pretirana agresivnost.
- Natančnost, doslednost.
- Borbenost, močna volja.

Tehnične značilnosti:

- Velika gotovost pri izvajanju vseh udarcev, zlasti obrambnih.
- Visok nivo tehnike FH in BH obrambnih udarcev.
- Nepričakovan FH napadalni udarec.
- BH udarec na kratke oz. skrajšane žoge.
- Servis, ki omogoča možnosti za napad.

2.3.2 Usmerjanje v sistem igre

Usmerjanje v sistem igre se začne takrat, ko igralci do neke mere obvladajo osnovne tehnične elemente. Trener mora veliko časa posvetiti igralčevemu sistemu igre. Celoten sistem se mora skladati z igralčevimi sposobnostmi oz. potencialnimi sposobnostmi. Sistem igre se sicer začne uporabljati in izdelovati že v zgodnjih letih igralčeve kariere, vendar je to dolgoročen program. Trener mora tako dobro oceniti igralčeve sposobnosti, upoštevati meritve in osnovne zakonitosti posameznih sistemov, ki jih bomo predstavili kasneje.

Teoretičnim vidikom usmerjanja v določen sistem igre se verjetno še najbolj približujejo Kitajci, postopek pa naj bi po Mikelnu (2000, str. 80) upošteval naslednje:

- Spremljanje razvoja namiznoteniške igre in vizija najboljšega sistema igre v bodočnosti.

-
- Upoštevanje rezultatov biomehaničnih raziskav s ciljem racionalizacije tehnike igre in treninga tehnike igre.
 - Izdelava igralnega prototipa, modela, ki bi se vključil v idealni sistem igre, kar pomeni izdelavo objektivnih specialnih baterij testov za ugotavljanje psihofizičnih karakteristik potrebnih prototipu, modelu.
 - Uporaba najmodernejših metod treniranja.
 - Izvajanje procesa morajo voditi izkušeni in izobraženi trenerji.
 - Zagotovitev velike selekcije.
 - Izvedba procesa selekcije na osnovi rezultatov testiranj in ostalih odločilnih pokazateljev usmerjevanja v namizni tenis.
 - Spremljanje razvoja namiznoteniške igre in vizija najboljšega sistema v bodočnosti.

Vsakega perspektivnega igralca mora trener specifično preučiti. Mogoče sam sistem igre vsakega perspektivnega igralca ne bo ravno najperspektivnejši, vendar je bistveno, da upoštevamo njegove individualne sposobnosti in zmožnosti. Čeprav imajo moški, ki igrajo obrambno, potencialno manj možnosti, da se prebijejo v sam svetovni vrh namiznega tenisa, bo mogoče zelo perspektivnemu igralcu tak način igre ustrezal. Torej moramo upoštevati, da najperspektivnejši sistem igranja ne more biti najprimernejši za vse. Tako bo v primeru izredno dobrega dela naš obrambni igralec prvak Slovenije, če pa bi ta isti perspektivni igralec igral napad, pa mogoče ne bi zmagal niti na regijskem tekmovanju.

Sama izvedba osnovnih tehničnih elementov je pomembna za taktiko v namiznem tenisu. Nepravilna tehnika onemogoča pravi razvoj in posledično se kasneje pojavi težava pri usmerjanju v sistem igre. Pomembno je, da ravno zaradi tega trener upošteva biomehanične zakonitosti športne tehnike, da svojemu igralcu s tem zagotovi možnost napredovanja. Tudi sam trener bo imel ob dobri bazi igralca manj težav pri vpeljevanju igralca v sistem igre.

Trener se na podlagi vidnega pri igralcu odloči, kateri sistem igre je zanj najbolj primeren. Z igralcem skupaj začneta vpeljevanje sistema v igro. Zelo pomembno je, da trener od svojega igralca striktno zahteva, da na treningu vztrajno in odločno izvaja določen sistem igre, četudi se na začetku pojavi veliko napak in je rezultatsko igralec manj uspešen zaradi sprememb v njegovi igri. Veliko sistemov namreč zahteva veliko treninga, predno se jih

uspešno uporablja na tekmi. Trener mora vseskozi opazovati svojega igralca in analizirati njegovo tehniko ter taktiko. Ugotoviti mora na kakšen način pridobi največ točk in izgubi največ točk, opazovati kako bi lahko igralčevo tehniko nadgradil, da bi lahko bil igralec pri izvajanju še uspešnejši. Vpeljevanje sistema igre je eno najpomembnejših del trenerja. To je dolgoročni, karierni program.

2.4 Taktika proti določenim sistemom igre

Plan taktike proti določenim sistemom trener na treningu ustvari skupaj z igralcem. Pomembno je, da je taktika prilagojena posamezniku, njegovemu znanju in sposobnostim. Taktika mora biti (mogoče z manjšim odstopanjem) v skladu s posameznikovim sistemom igre. Vsak sistem igre ima prednosti in slabosti, ki jih trener igralcem predstavi in nato pa na podlagi posameznikovih sposobnosti naredita plan. Taktika različnih sistemov proti nekemu določenemu sistemu je lahko povsem drugačna. Taktiko poskušamo kreirati tako, da z našimi najboljšimi elementi odigramo nekaj, pri čemer bi naj nasprotnik uporabil slabši element in s tem pridobimo odločilno prednost.

Dobro je, če imamo v klubu igralce z različnimi sistemi igre, saj se bodo tako naši igralci navadili na vse stile in jim bo tako teoretično kot tudi praktično jasno kaj pomeni, da nekdo igra drug sistem, kaj to pomeni za njegov sistem in kako pridobiti rezultatsko prednost v igri proti drugačnim sistemom. Seveda potrebujemo za takšno ekipo igralcev z različnimi sistemi igre večjo selekcijo.

2.4.1 Taktika proti obrambi

Obrambni igralci so navadno vzdržljivi, mirni, dobri taktiki, vztrajni. Zato je zelo pomembno, da igralci proti obrambi ne »izgubijo glave«. Velikokrat se zgodi, da napadalci v igri proti obrambnim igralcem delajo serijske napake. Proti obrambnim igralcem je pomembno, da ostajamo mirni, hkrati pa eksplozivni v igri, ko je to potrebno. Obrambni igralci so navajeni pogoste menjave ritma, kratka-dolga, levo-desno, rotiran-ne rotiran spin. Temu na treningu posvetijo največ časa. Hkrati so sposobni to ponavljati v nedogled, definitivno dlje kot napadalni igralci, ki so navajeni krajših izmenjav žog. Zato je dobro, da poskušamo z neritmično igro presenetiti nasprotnika. Praktični primeri so sledeči:

-
- Več izmenjav osnovnega vračanja, igralec čaka na boljšo žogo za napad in potem napade močno in hitro v sredino in z udarcem želi doseči točko.
 - Serijski počasni rotirani spini, ko obrambnemu igralcu žoge ne uspe vrniti nizko in dobro rotirano, poskusimo s hitrejšim spinom.
 - Poskušamo doseči točko tudi z ne rotiranim spinom (samo privzdignemo žogo).
 - Po več napadalnih udarcih, poskušamo žogo čim bolj skrajšati.

Seveda vsak obrambni igralec z več izkušnjami ve, kako poskušajo igralci igrati, zato poskuša to preprečiti. Aktivne obrambe poskušajo na počasne rotirane spine napasti, ali pa včasih iz osnovnega vračanja presenetiti nasprotnika s hitrim udarcem iznad mize. Za obrambnega igralca so ti napadi zelo pomembni, saj s tem daje napadalcu vedeti, da ta ne sme čakati in mora napasti prvi, zaradi česar napadalec običajno naredi še več napak. Ravno zaradi tega je pomembno, da v igri proti obrambi igralec ostaja miren, a hkrati napadalen in v gibanju. Nekaj izmenjav osnovnega vračanja igralca ne sme uspavati. To se velikokrat zgodi pri mlajših igralcih in na to jih mora trener opozoriti. Pomembno je, da igralec ostane v gibanju in čaka svojo priložnost za napad.

Obrambni igralci velikokrat uporabljajo tudi različne obloge. V igri proti obrambnemu igralcu morajo biti igralci navadno pozorni tudi na to, s katero stranjo loparja udarijo žogo, saj je učinek različnih materialov povsem drugačen. Izkušeni igralci lahko njihove obloge izkoristijo sebi v prid, saj ima vsaka obloga tudi slabosti, pri mlajših igralcih, ki teh slabosti ne poznajo tako dobro, pa prihaja do večjega števila napak. Trenerji morajo tako poskrbeti, da njihovi igralci že pred tekmovanjem dobijo informacije o teh oblogah in že na treningu pridobijo čim več izkušenj.

Kaj moramo vedeti v igri proti obrambi (Hudetz, 2003, str. 57):

- S katerimi gumami igra nasprotnik.
- Ali v igri obrača lopar ali ne in ali to počne samo pri serviranju in sprejemu servisa ali tudi v igri.
- Kako dobro izvajata BH in kako dobro FH obrambni udarec, da lahko svojo igro temu prilagodimo.

-
- Na kakšen način menja rotacijo, z obračanjem loparja ali z naklonom loparja.
 - Kako nasprotnik reagira pri žogah odigranih v sredino.
 - Ali igra aktivno obrambo in izkoristi priliko za prehod v napad ali pa je pasiven.
 - S katero stranjo obrambni igralec poskuša preiti v napad – s FH-om ali z BH-om.
 - Kako nasprotnik servira in ali preide v napad po svojem servisu.

2.4.2 Taktika proti napadu

Kaj je potrebno vedeti o nasprotniku (Hudetz, 2003, str. 45):

- S katerimi gumami nasprotnik igra.
- Ali nasprotnik napada z obema stranema, ali pretežno samo z ene strani.
- Koliko daleč stran od mize igra.
- Kako dobro blokira.
- Kako prehaja v napad na močno rotirano žogo in kako prehaja v napad iz globokega BH-ja.
- Kako dobro reagira na menjavo ritma.
- Koliko dobro igra FH iz globokega FH-ja.
- Kako uporablja svoj servis, kaj poskuša z njim doseči.
- Kako reagira na žoge poslane v sredino.
- Ali igralec v igri pogosto uporablja trenirane sheme in katere te sheme so.
- Katere so dobre in katere slabe strani napadalca.

Taktika igre proti izrazito enostranskemu (FH) napadalnemu sistemu igre

Igralcem, ki igrajo ta sistem, moramo preprečevati, da prvi preidejo v napad oz. da v napad preidejo močno. Ti igralci imajo navadno osnovni položaj v globokem BH zato, da bi po celi mizi lahko igrali FH. Slabe točke enostranskega napadalca so tako:

- Globoki FH.
- Kratka žoga za mrežo v FH.
- Žoge v BH, ko jih igralec ne more odigrati s FH.

Nasprotnika tako poskušamo presenetiti z globoko žogo odigrano v FH in tudi če jo nasprotnik ujame, mu v naslednjem koraku žogo pošljemo v BH, žogo je prisiljen odigrati z BH in jo samo plasirati na mizo, v tem trenutku pa poskušamo sami z napadom.

Igralci, ki so zelo dobri v tem sistemu, reagirajo na prvo žogo v BH, ker to veliko trenirajo: žogo odigrajo s FH po celi mizi. Veliko igralcev se namreč v igri proti enostranskemu napadalnemu sistemu odloča, da bodo poskušali igrati v nasprotnikov BH, ker je tam slabši, vendar ti igralci prav to pričakujejo. Če v igri pride do te situacije, moramo naslednjo žogo poslati v globok FH in potem ponovno poskušati odigrati v nasprotnikov BH (Hudetz, 2003).

Igralcem, ki igrajo ta sistem oddaljeni od mize (igrajo na poldistanci), poskušamo menjati ritem predvsem s kratkimi žogami. Igralce, ki igrajo ta sistem bližje mize, pa poskušamo presenetiti z žogami v sredino.

Obojestranski napadalni sistem igre

Slabe točke tega napadalnega sistema so:

- Sredina mize, igra v komolec.
- Globoki BH.

Obojestranska spin igra na poldistanci

V igri proti tem nasprotnikom moramo uporabljati plasiranja po širini in dolžini hkrati. Menjavanje kratkih žog v en kot in v naslednji potezi dolga žoga v drug kot. Po kratki žogi so

igralci popolnoma nad mizo in imajo malo časa da se dobro postavijo na naslednjo dolgo žogo v telo oz. drug kot, kar pomeni, da bodo slabše izvedli napadalni udarec. Igra v sredino je vsekakor zelo pomembna prot igralcem s tem sistemom. Igralci se morajo namreč odločiti, ali bodo žogo udarili s FH ali z BH, zato jim že serviranje kratke žoge v sredino lahko povzroči problem. Ti igralci dobro izvajajo sistematične menjave (ena v FH, ena v BH). Za igralce s tem sistemom igre je značilno, da igrajo boljše, če se točka izvaja dlje časa. Poskušajo tudi z večjo agresivnostjo. Dobra taktika proti tem nasprotnikom je tudi ta, da poskušamo s kratkim rotiranim spinom, pri katerem nasprotnika prisilimo, da se približa mizi in odigra blok udarec.

Servis v igri proti obojestranskim napadalcem

- Kratek servis v FH.

Uporablja se za to, da nasprotnik pride bližje k mizi in ima tako odprto (nepokrito) BH polovico mize. Če server uporabi servis brez rotacije, lahko nasprotnik sicer napade s flipom, server pa poskuša hitrost napada izkoristiti za dobro plasiranje na nasprotniku neugodno mesto.

- Kratek servis na sredino mize.

Proti obojestranskemu napadalcu ja lahko ta servis dobro izkoriščen, saj se mora nasprotnik odločati, ali bo servis vrnil s FH ali z BH stranjo, kar lahko serverju prinese prednost. Če se nasprotnik odloči za vračanje z BH, lahko server tretjo žogo odigra v globok BH in tako napadalcu onemogoči dober napad oz. dobro plasiranje. Z dobro odigrano žogo na konec mize, usmerjeno v nasprotnikov komolec, pa poskusimo, če se nasprotnik odloči za vračanje s FH.

- Dolg servis na sredino mize.

Pri dolgih servisih je zelo pomembno, da so izvedeni dobro. Žoga mora imeti hitrost in biti plasirana na konec mize. Dolg servis proti napadalcem se navadno izvaja kot presenečenje. Če je servis dober, je lahko usmerjen sicer tudi v FH ali BH, proti obojestranskim napadalcem pa je navadno dobra taktična rešitev serviranje dolgega servisa v sredino. Nasprotnik se mora namreč ponovno odločati, ali bo žogo odigral s FH ali z BH. Če bo servis dovolj hiter,

nasprotnik ne bo imel časa za dolg zamah in močan napadalni udarec. Server lahko ponovno izkoristi nepokrit prostor v globokem BH, če se nasprotnik odloči za vračanje servisa z BH.

➤ Dolg servis v BH.

Dolg servis v BH se uporabi, ko server ugotovi, da se napadalec takrat, ko servira dolgo v sredino, odloča za igranje s FH, ker je morebiti to njegov bolj zanesljiv udarec ali pa je predhodno naredil kakšno napako z BH. Ta servis torej serviramo, da nasprotnika prisilimo odigrati z BH oz. da se odpre s FH in tako pusti nepokrito FH stran mize.

Štop igra pri mizi

Ta način igre omogoča večjo stabilnost v igri, saj igralci čakajo na napake drugih, sami pa navadno ne igrajo tako agresivno. Taktika v igri proti tem igralcem mora vsebovati predvsem menjavo ritma, štoper se ne sme navaditi na nasprotnikovo rotacijo in dolžino spinov, sicer bo tekma hitro končana. Proti štoperjem je dobro igrati paralele, saj je tako žoga hitreje na nasprotnikovi strani, poleg tega pa pade še pod drugim kotom. Dobro je, če veliko igramo v sredino, da štoper nima veliko časa za dobro plasiranje, temveč odigra slabši štop, napadalec pa poskuša z zaključnim udarcem.

2.4.3 Taktika proti kombiniranem napadu

Proti nasprotnikom s kombiniranim napadom ni določene formule, kako jih premagati. Dobro pa je, da vsak posameznik obdrži svoj lastni sistem in ga prek svojega lastnega sistema, v stvareh, kjer je najboljši, poskuša premagati. Manj problemov s temi igralci imajo agresivnejši sistemi, saj se kombinirani napadalci pogosto odmikajo od mize in proti agresivni igri tako nimajo veliko možnosti.

2.4.5 Taktika proti različnim oblogam na loparju

Igralci morajo poznati karakteristiko vseh dovoljenih materialov. Vsak material ima svoje prednosti in svoje slabosti. Igralec mora obvladati igro z materialom, ki ga uporablja, pripravljeno pa mora imeti tudi taktiko na druge materiale. V naslednjih podpoglavjih bodo

predstavljene prednosti in slabosti materialov ter taktika, ki se uporablja v igri proti določenim materialom.

2.4.5.1 Backside obloge

To je obloga s spužvasto podlogo. Nanjo je prilepljena guma z zobci obrnjenimi navznoter proti podlogi. Obstajajo zelo hitre obloge, ki so primerne za igro napadalcev in počasne, ki so primerne za obrambne igralce. Žogi lahko s to gumo dodamo veliko rotacije, saj pri udarcu prihaja do velikega trenja med žogo in loparjem, zaradi česar pa je možnost kontrole žoge manjša. Za igranje proti tej oblogi je pomembno poznavanje osnovnih taktičnih in tehničnih zakonitosti pri namiznem tenisu. Načeloma vsi igralci začnejo igrati prav s to oblogo, zato posebnih taktičnih nasvetov za igro proti tej oblogi ne bomo podajali.

2.4.5.2 Soft obloge

To je guma s spužvasto podlogo, nanjo pa je prilepljena guma z zobci obrnjenimi navzven. Hitrost pri odboju žoge je večja kot pri backside oblogah, rotacije pa je možno dodajati le malo. Igralci s to oblogo navadno igrajo hitro in napadalno, žogi pa pri tem ne dodajajo rotacije. Igralci, ki igrajo proti njim, imajo nemalokrat probleme pri osnovnem, prvem prehodu v napad, saj niso navajeni, da žoga po osnovnem vračanju nima tolikšne rotacije. Napake se pojavljajo tudi pri osnovnem vračanju, kjer neizkušeni igralci vračajo višje žoge, ker ne predvidijo, da je žoga od nasprotnika prišla brez rotacije. Zato lahko igralec s softom v nadaljevanju igre lažje prihaja do priložnosti za dober napadalni udarec. Ko igralec s soft oblogo napade, pa ima žoga bolj raven odskok, saj žoga praktično nima rotacije. To velikokrat povzroči, da neizkušen igralec žogo udari v mrežo. Igralec, ki zna igrati proti softu, pa lahko vse našteje lastnosti izkoristi sebi v prid. Nasprotnika prisili, da odigra osnovno vračanje z oblogo, nato pa prvi prehod izvede bolj agresivno, saj žoga nima tolikšne rotacije. Igralec s soft oblogo tudi težje aktivno napade na žogo z veliko rotacije nazaj. Igralec s softom igra vedno pri mizi, saj igra s to oblogo stran od mize praktično ni mogoča. Navadno so igralci vajeni hitre igre, zato je v igri proti njim pomembno menjavanje ritma in rotacije, saj jim nemalokrat velike probleme povzročajo počasne, rotirane žoge v loku.

2.4.5.3 Trava: gume z dolgimi zobci

To je guma z ali brez spužve in dolgimi zobci obrnjenimi navzven. Obloga je počasnejša od soft in backside oblog in hitrejša od antispin obloge. Zobci se ob stiku z žogo povijejo, tako da žogi ni moč dodati veliko rotacije. Učinki gume so največji pri vračanju žoge z rotacijo, žoga se nasprotniku vrne z isto količino rotacije vendar v nasprotni smeri. Z naklonom loparja lahko spreminjamo rotacijo žoge. Velikokrat to gumo igralci uporabljajo s kombinacijo backside obloge in potem v igri obračajo lopar. Napadalci morajo biti pozorni pri prvem prehodu – saj žoga nima rotacije.

2.4.5.4 Antispin obloge

To so zelo počasne obloge. S to gumo žogi sami skorajda ne moremo dodajati rotacije, če tega ne stori že naš nasprotnik. Guma je namenjena lažjemu vračanju spin udarcev. Tudi pri tej gumi se rotacija vrača v nasprotni smeri. Žoge udarjene s to gumo, so načeloma krajše. Uporablja se v kombinaciji z backside oblogo, največkrat za obrambo igro in pa tudi za štop igro pri mizi (ta način igre uporabljajo večinoma samo ženske).

2.4.6 Taktika proti levičarju/desničarju

Osnovni položaj levičarja v igri proti desničarju in obratno je, ne glede na sistem igre, pomaknjen nekoliko proti FH strani mize, saj imata nasprotnika, ki igrata z različnimi rokami, drugačne možnosti za taktično delovanje. Navadno igralci servirajo z globokega BH kota, kar jim da možnosti serviranja v globoko diagonalo – kar v primeru sprejemanja servisa levičarja pomeni globok FH. Na to morata biti pripravljena tako levičar kot desničar. V diplomskem delu so že omenjene prednosti igre po diagonali in paraleli. Ko se srečata levičar in desničar, je za vsakega od njiju pomembno, da poskuša nasprotniku vsiliti igro po diagonali, ki je za posameznika taktično bolj ustrezna in ustrezno izbirati trenutke, ko igralec odigra po paraleli. Slaba igra po paraleli namreč nasprotniku omogoča ugodno žogo in nadaljevanje igre po nasprotnikovi nepokriti diagonali.

2.5 Šolanje in trening taktike

Šolanje taktike je potrebno začeti relativno zgodaj. Začetek ni pogojen s starostjo igralca ali s tem, koliko let je že v trenažnem procesu, ampak je odvisen predvsem od individualnega napredka. Vsekakor pa je priporočljivo, da so igralci seznanjeni z osnovami taktike preden začnejo igrati sete. Pojasniti jim moramo, da se v setu igra drugače, kot takrat ko izvajajo vaje v ritmu, kjer je cilj, da z nasprotnikom dasta kar največ žog na mizo, saj s tem vadita sigurnost v igri. Dobro je, da s taktičnimi elementi začnemo takrat, ko imajo igralci že delno avtomatizirano tehniko elementov igre in jih uspešno povezujejo.

2.5.1 Metodične osnove treninga taktike

Metodične osnove (Hudetz, 2003):

- Pri učenju taktike je pomembno, da igralcu podajamo informacije tako teoretično kot tudi praktično.
- Osnova za izvedbo taktičnih rešitev so tehnični elementi. Pri tem moramo biti pozorni, da ne posvetimo prevelike pozornosti samo učenju tehnike: igralci naj ne bi ponavljali vaj v istem ritmu z isto rotacijo.
- Igralci na treningu naj ne postavljajo osnovne ideje o igri v drugi plan – osvajanje točk. Postopoma moramo igralce začeti opozarjati na prve elemente taktike – plasiranje, rotacije...
- Pomembno je zavedanje, da je tehnika instrument za izpeljavo taktičnih zamisli. Več elementov kot obvladamo, bolj raznovrstna je lahko taktika.
- Za začetek moramo obvladati osnovne taktične sheme (FH-FH, BH-BH, osmica, FH-BH ...), šele potem razvijamo variante in alternativne rešitve.
- Individualno taktiko se uči iz neke standardne situacije v igri, iz te situacije pa se išče najboljšo rešitev.
- Na začetku se vadi ena varianta, ki jo poskusimo »izpiliti«, šele potem iščemo alternativne rešitve.
- Trening tekme so (brez ali s posebnimi nalogami) pomembni deli treninga, ki ga ne smemo izpustiti. Tu igralec razmišlja predvsem o tem, kako dobiti točko, kar bo koristno za njegovo igralsko inteligenco.

2.5.2 Teoretično učenje taktike

Poleg praktičnega učenja mora trener poskrbeti, da svojim igralcem razloži osnove taktike. Elementi, ki jih mora trener teoretično predstaviti igralcem so (Hudetz, 2003, str. 170):

1. Plasiranje žoge.
2. Hitrost: menjava ritma in tempa v igri.
3. Rotacija: kako se odzvati na rotirano žogo, kako prepoznati rotacijo, ki prihaja, kakšne so značilnosti leta žoge z različnimi rotacijami, kakšne so lastnosti odskoka žoge, rotacije pri servisu.
4. Lastnosti različnih materialov na loparju.
5. Lastnosti igralcev, ki držijo lopar klasično ali penholder.

Pri učenju taktike naj bosta teoretični in praktični del močno povezana. Postopoma se mora igralec spoznati s teoretičnimi osnovami taktike, a istočasno je dobro, da se teoretični nasveti izvedejo in pokažejo v praksi. Igralec preko vaj, setov in uspešnih ponovitev lažje razume, zakaj je nekaj boljše, drugo pa slabša taktična rešitev (Hudetz, 2003).

Teoretični elementi šolanja taktike so naslednji (Mikeln, 2013):

- Taktične variante z različnim načinom serviranja.
- Taktične variante z vračanjem servisa.
- Taktične variante s prehodom v napad.
- Taktične variante v igri proti »materialom«.
- Taktične variante proti različnim sistemom igre.

Pri učenju taktike je dobro, da se trener drži osnovnega pedagoškega principa: od lažjega k težjemu. Tako si naj bi za obvladanje tehnično-taktičnih elementov vaje sledile v naslednjem vrstnem redu (Hudetz 2003):

1. Vaje brez nasprotnika (trener-igralec, intervalna vadba z veliko žogami).
2. Vaje z nasprotnikom – točno določeno, kam se žoga plasira.
3. Vaje z nasprotnikom po neki določeni shemi, kjer ima nasprotnik možnost, da odigra prosto, igralec pa poskuša najti pravo taktično rešitev.
4. Tekmovalna situacija (igranje setov).

2.5.3 Trening taktike

Spremembe hitrosti, plasiranje, rotacija in let žoge so elementi, ki jih poskušamo s treningom prilagoditi situaciji v igri. Vsak trening naj bi v vsakodnevni trening vključeval te štiri elemente. S treningom naj bi igralca naučili, kako udariti žogo s posameznimi lastnostmi. Izbor vrste udarca, plasiranja, rotacije, hitrosti, je odvisen od situacije v igri in od lastnih tehničnih sposobnosti. Trening taktike vključuje tudi napredovanje igralskega instinkta, predvidevanja in pridobivanje izkušenj. V namiznem tenisu za vsako situacijo obstaja ogromno rešitev in kar v najkrajšem času je potrebno izbrati najboljšo. Pri tem moramo upoštevati lastne sposobnosti in sposobnosti nasprotnika. V kratkem času tega ni mogoče izvesti, zato tukaj pridejo v poštev izkušnje, instinkt in hitro predvidevanje. To pa se lahko trenira samo s situacijskim treningom in na tekmah. Bližje kot smo tekmovanju, več bo tekmovalnih oblik na treningu, kar vključimo v letni delovni načrt. Trening taktike mora biti prilagojen tehničnim sposobnostim. Teoretično dober taktičen načrt je lahko za nekega igralca slab, če ga ni sposoben realizirati in potem naredi veliko napak na tehničnih elementih, ki jih ne obvlada (Hudetz, 2003).

Med učenjem taktike na treningu se mora trener veliko pogovarjati z igralcem in igralcu ponuditi teoretična pojasnila. Na trening tekmah, v katerih igralec ne občuti toliko stresa, je potrebno igralca opominjati na slabše in boljše taktične rešitve. Po potrebi trener ustavi tekmo za pogovor. Pomembno je, da trener pri učenju taktike uporablja demokratično obliko komunikacije (vodenje, odkrivanje, reševanje problemov), ter spodbuja igralca k deduktivnemu razmišljanju.

Kako na treningu izoblikujemo taktične rešitve, bo opisano v naslednjih treh podpoglavjih (Hudetz, 2003).

2.5.3.1 Priprava osnovnih taktičnih shem

V vajah trener daje igralcem naloge, ki izhajajo iz standardnih situacij v igri. Igralec mora v teh situacijah odigrati z eno rešitvijo ali pa ima svobodo izbire rešitve glede na lastno oceno situacije. To so pol shematske vaje, ki se jih uporablja pri mlajših igralcih ali pri starejših igralcih, kadar ti želijo uporabljati neko novo tehnično-taktično kombinacijo ali pa odpraviti slabosti, ki se pojavijo pri tej kombinaciji. Ta tip vaj se lahko izvaja s servisom ali brez.

2.5.3.2 Priprava koncepta igre

Igralec glede na lastne tehnične sposobnosti s trenerjevo pomočjo zgradi koncept igre, s katerim bo lahko pariral drugim sistemom igre. Vsak igra proti nekemu sistemu na svoj način, kar pomeni, da je potrebno na treningu preučiti, kako bo igralec s svojim konceptom igre uspešno igral proti igralcem z drugimi koncepti igre. Igralec mora obvladati način igranja proti vsakemu tipu igranja, s tistimi tehničnimi sredstvi, s katerimi razpolaga. Trener naj bi igralcem omogočil igro proti različnim konceptom. Če v skupini nimamo igralcev z vsemi kvaliteta, je skorajda nujno, da to podrobnost dosežemo z najmanjšim sparing partnerjev ali eden od igralcev znotraj kluba imitira igro. Tako bo torej igralec imel možnosti treniranja z vsemi sistemi igre. Trener daje med tem specifičnim treningom naloge, s katerimi bo igralec prihajal do tehnično-taktičnih rešitev. Ob tem pa je poglobljena naloga trenerja, da se z igralcem pogovarja o možnih rešitvah glede na igralčeve individualne sposobnosti in karakteristike igre nasprotnika. Pri tem treningu velikokrat pridemo do omejitev, ki jih ima igralec v svojem tehnično-taktičnem konceptu. Tukaj se pojavi dodatna potreba za osvajanje novih tehnik, brez katerih bo težko premagoval nasprotnika določenega tipa. Možno je, da nekateri igralci ne morejo več osvajati novih tehničnih znanj. Takrat moramo iskati nove taktično-konceptualne rešitve v igri.

2.5.3.3 Priprava individualnih taktičnih rešitev

V kasnejši fazi učenja taktike, ko je igralec tehnično že dozorel in je njegova igra dobila individualne oblike, je potrebno z njegovimi individualnimi tehničnimi zmožnostmi natrenirati tudi individualne taktične rešitve. Intuicijo, poizkušanje lastnih idej in rešitev za specifične situacije v igri, je potrebno prepustiti igralcem samim. Če trener opazi, da igralčeve rešitve zagotovo ne bodo prinesle uspeha, jih trener usmeri nazaj na pravo pot, sicer pa pusti igralcem lastno kreativnost, za katero je dobro, da se popolnoma izrazi. Pri izbiri servisa tako igralcu prepustimo izbiro, prav tako nadaljevanje igre po servisu. On nam sam pokaže, kaj so njegove možnosti, zamisli, mi pa mu pomagamo razvijati njegove lastne ideje.

2.5.3.4 Trening taktične zavesti

Su (2005), profesor s Pekinške fakultete za šport navaja dve vrsti namiznoteniškega treninga taktike:

1. Trening taktične zavesti.

2. Treniranje taktičnih shem.

V svojem članku »*New discussion on the table tennis tactic*« avtor omeni, da igralci in trenerji preveč časa namenijo samo treningu taktičnih shem, kar se igralcem pozna v tekmah, kjer ne prihaja vedno do standardnih situacij. Igralci bi morali uporabiti taktično mišljenje, da bi v času trajanja dvoboja ugotovili, kaj bi lahko taktično spremenili, da bi prišli do zmage. Zato se v članku posebej posveti treningu taktične zavesti, ki naj bi vseboval sledeče:

1. Teoretično pridobivanje informacij. Igralci morajo s pomočjo razlage trenerja razumeti teorijo taktike, na jasnem si morajo biti o konceptu igre svoje taktike in hkrati slediti tudi trendom namiznoteniške taktike v svetovnem merilu.
2. Igralci morajo slediti taktiki, ki jim prinaša uspeh. Konkretno si morajo s trenerjem postaviti taktičen načrt igre in plan treninga, ki je tesno povezan s konceptom igre in z uspešnostjo v igri. Taktični plan mora biti narejen celostno. Napake in necelovitost v planu se bodo kazali kot neuspeh v izvajanju elementov na treningu in na tekmovanju.
3. Moč taktičnega mišljenja. Pomembno je zaznati spremembe v igri, da lahko hitro odgovorimo na nasprotnikove poteze. Taktično razmišljanje ima avdio-video karakteristike. Poleg tega mora biti taktično razmišljanje jasno. Igralčeva taktika na tekmi je odvisna od neposredne zavesti. Vedno ostaja toga meja – čas, ko se odloča o tem, kdo se bo znotraj dvoboja odločil za pravo taktiko. Su navaja naslednje nasvete, da bi se moč taktičnega mišljenja večala:
 - Analiza tekme dveh enakovrednih nasprotnikov z namenom opazovanja tipa taktike, ki sta jo igralca v tekmi uporabila.
 - Predavanja in taktične analize spremembe taktike znotraj dvoboja. Taktične spremembe v predstavljeni tekmi morajo biti analizirane počasi in premišljeno.
 - Ob učenju konkretnih taktičnih sposobnosti mora trener razložiti pravila in metode izvajanja le teh do te mere, da ga bodo igralci razumeli.
 - Po tekmovanju trener spodbuja igralca, naj goji navado pravočasnega spominjanja taktičnih situacij obeh igralcev znotraj posameznega dvoboja, saj s tem povečuje svoje sposobnosti predstavljanja taktičnih akcij.

-
- Trener in igralec delata kartoteke igralcev iz drugih držav in drugih klubov ter v njih zapisujeta katero taktiko posamezni igralec uporablja.

2.5.3.5 Analiza treninga kot del taktičnega treninga

Znotraj treninga ima igralec nemalokrat veliko tehničnih in taktičnih nalog. Nekatere izvaja že avtomatsko, drugih se še uči in jih preizkuša. Ni vedno dobro, da trener ustavlja igralca po vsaki odigrani točki in mu svetuje, čeprav bi bilo to mogoče potrebno. Trener lahko igralca pusti, da sam začuti in se odloči, kako bo odigral določeno nalogo. Pomembno je, da igralec in trener pri tem ostaneta osredotočena, kot morata biti osredotočena na tekmovanju. Analiza vsakega posameznega treninga se nam zdi smiselna. Po treningu si trener in igralec/igralci vzamejo čas in se pogovorijo o treningu: zakaj so izvajali vaje, kaj so hoteli s tem doseči, zakaj je vaja pomembna za njihov sistem igre, katere napake so se najpogosteje pojavljale med izvajanjem ter kako elemente, ki so jih izvajali na treningu, uporabiti na tekmi. Igralec na nek način naredi refleksijo treninga. Poleg tega je trener deležen povratne informacije glede treninga, ki ga je pripravil.

2.5.3.6 Analize tekme kot del taktičnega treninga

Analiza tekme se lahko izvaja neposredno po tekmi, navadno pa se izvaja dan ali dva po tekmi. Najbolj praktično je, da se za analizo uporabljajo video posnetki. Kamera je dandanes zelo dostopen pripomoček praktično vsem igralcem in trenerjem, zato je velika pomanjkljivost, če se igralci tega načina analize ne poslužujejo. Analiza pa se lahko izvaja tudi kot pogovor z igralcem o načinu igre, ki ga je igralec izvajal, trener si lahko med tekmo zapisuje kako je igralec prihajal do točk in na kakšen način jih je izgubljal. Ugotovitve, ki so pridobljene ob analizi tekme, so nemalokrat osnova za spremembe ali potrditev v planu treninga. Vsekakor pa pripomorejo k igralčevemu razumevanju zakaj je bila tekma izgubljena oz. dobljena ter katere taktične rešitve so dobre in katere slabše.

2.5.3.7 Trening taktike pred tekmovanjem

Navadno predstavlja velik del treninga pred tekmovanjem prav trening taktike. Igralci izvajajo vaje, v katerih uporabljajo tipične situacije, do katerih v igri prihaja ali pa igrajo

trening tekme. Izvajajo tudi drobne korekcijske vaje, ki so pomembne za izvedbo njihovih najboljših elementov. Pomembno je, da igralci na treningih pred tekmovanjem uporabljajo tiste elemente, v katerih so najboljši. Trenirajo elemente, s katerimi navadno prihajajo do točk in to trenirajo do te mere, da pri teh udarcih ne prihaja do napak. Po tekmovanju igralci trenirajo elemente, ki jih izvajajo slabše, a so vseeno pomembni za način igre, ki ga izvajajo.

2.6 Namiznoteniške vaje

Sredstvo treniranja v namiznem tenisu so namiznoteniške vaje. Trenerji morajo dobro poznati vaje, da jih lahko smiselno uporabijo glede na zmožnosti svojih varovancev. Vaje morajo imeti smiselno zaporedje znotraj samega treninga kot tudi v daljšem časovnem obdobju. Z izvajanjem vaj bo namreč igralec prišel do cilja, ki ga je trener zadal.

Trener mora pred vsakim treningom ali pred izvedbo igralcem razložiti vajo, ki jo bodo delali. Obrazložitev vaje mora biti zelo jasna in tudi dovolj glasna, da jo vsi udeleženci slišijo in razumejo. Trener jim mora razložiti sledeče (Mikeln, 2013):

- Kaj je osnovni cilj vaje, kaj hočemo z vajo doseči (npr. učenje elementa, izboljšanje dela nog, taktične naloge...).
- Na kakšen način izvajati vajo, kaj in kako morajo delati, da bomo dosegli naveden cilj ali cilje; obrazložiti moramo nalogo tistega, ki vajo izvaja in opozoriti na naloge partnerja, ker je v večini vaj od partnerja odvisno, kako se bo vaja izvajala (v pravilnem ritmu in na pravilna mesta).
- Trener mora posebej opozoriti na nevarnosti pri izvajanju vaj (npr. igramo vajo ena v FH ena v BH z namenom, da izboljšamo delo nog, vendar s počasnim ritmom, to ne bo primerna vaja za izboljšanje dela nog).

Obrazložitev vaj je torej zelo pomembna za uspešno izvajanje vaj in hkrati za uspešno doseganje zastavljenih ciljev.

Znotraj vaj poskušajo trenerji preprečiti tehnično ali taktično nepravilno izvajanje vaj. Cilj namiznoteniških vaj je avtomatizacija tehnike udarcev, taktičnih shem in dela nog. Do avtomatizacije pride po 10.000 ponovitvah, zato si lahko predstavljamo kako vztrajni morajo biti igralci za avtomatiziranje vseh tehničnih elementov in taktičnih variant in hkrati še dela

nog. Trener mora igralce pri tem spodbujati in preprečevati, da bi se napačno izvedeni elementi pojavljali v igri.

Osnovne taktične sposobnosti naj bi se trenirale s situacijskimi vajami, ki se skladajo s situacijami v tekmi. Preko takšnih vaj poskušamo avtomatizirati reakcije na določeno situacijo. V vaji moramo priti z nekaj udarci (s čim manj udarci, da je napak manj) do tipične situacije v igri. Igralec odigra eno, dve ali več dogovorjenih taktičnih rešitev, ki jih predlaga trener. V naslednji vaji da trener isto nalogo v začetku vaje, samo da se igralec sam odloči za taktično rešitev, ki jo poskuša izbrati glede na oceno situacije v igri. Trener opazuje, za katere taktične odločitve se je igralec odločal in poskuša analizirati rešitve – ali so bile rešitve dobre ali slabše in se o tem pogovori z igralcem (Hudetz, 2003).

2.7 Obojestranski napadalni sistem igre – spin igra iz poldistance: primeri vaj

Psiho-fizične in tehnične karakteristike tega načina igre so opisane že v prejšnjih poglavjih. V tem poglavju bomo podrobneje opisali, katere udarce morajo izpopolnjevati igralci, ki igrajo ta sistem in s katerimi vajami si pri tem pomagamo. V nadaljevanju diplomskega dela je pripravljen plan treninga v enem mezociklu z igralko, ki se poslužuje tega sistema igre, tako da bodo vaje uporabljene tudi znotraj plana.

Elementi ki naj bi jih obvladal igralec, ki uporablja obojestranski napadalni sistema igre (Mikeln, 2013):

Servis:

- Kratek servis: rezan, s stransko rotacijo, brez rotacije.
- Srednje dolg servis: z drugim odskokom blizu roba mize.
- Dolg servis: natančno usmerjen, kot servis presenečenja.

Pripravljalni udarci:

- FH in BH spin udarci z različnimi rotacijami (proti rezani obrambi, štopu, spin na spin, side spin ...).
- FH in BH spin udarci iz vseh položajev (na krajše, daljše žoge ...).
- Flip udarci s FH in BH.

Zaključni udarci:

- FH napadalni udarec brez rotacije v raznih variantah.
- Najmočnejši spin udarci.
- Hitri spin udarci, usmerjeni na kritična mesta nasprotnika.

Pomožni udarci:

- Pasivni udarci s poldistance z malo ali brez rotacije.
- Napadalni udarci iznad mize – poudarjeno delo zapestja.
- Za ta sistem nestandardni udarci – obrambni udarci.
- FH in BH balon obramba.

Delo nog:

- Ritem gibanja v nekoliko večjem prostoru – večja oddaljenost od mize.
- Delo nog ob postavitvi za izvajanje močnih FH in BH spin udarcev.
- Postavitev ob zaključnih napadalnih udarcih brez rotacije.

Taktično povezovanje in taktične variante proti posameznim sistemom igre:

- Povezovanje močnih FH in BH spin udarcev.
- Izvajanje spin udarcev iz različne oddaljenosti od mize.
- Izvajanje spin udarcev iz različnih kombinacij usmerjenosti in dolžine vrnjenih žog.
- Taktike igre proti različnim sistemom igre:

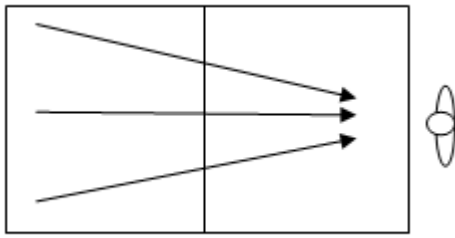
Tabela 1 prikaže nekaj taktičnih rešitev obojestranskih napadalcev v igri proti različnim sistemom igre.

Tabela 1
Ključ do uspešne taktike (Leger, 2003)

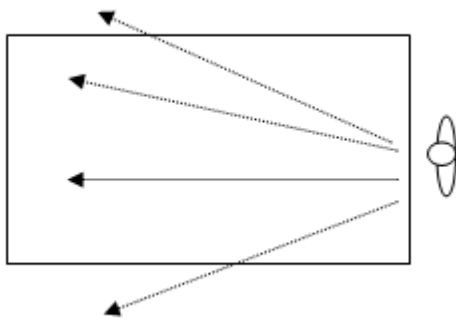
Ključ do uspešne taktike:	Različni stili igre			
	Napad blizu mize	Napad iz poldistance	Štop/blok igra	Obramba
Taktika napadalcev iz poldistance proti različnim stilom igre	Kratek servis z rotacijo naprej Močno izvajanje najboljših elementov Menjava kratkih in dolgih žog	Lahko pride do dolgih izmenjav Spremembe ritma, plasiranja in rotacije Dobro preigravanje na kratke žoge, da napadalec slabše napade	Izmenjava kratkih in dolgih žog Igranje kratkih žog, da nasprotnik pride blizu mize (igranje v telo nasprotnika) Hitre žoge v globok FH ali BH	Menjava rotacij pri osnovnem vračanju in napadu, da nasprotnik dela napake Igranje v sredino

2.7.1 Taktika prehoda v napad

Velika večina igralcev v modernem namiznem tenisu uporablja napadalni način igre. V napadalnem načinu je glavna taktična naloga igralca, da prvi prevzame iniciativo v igri. Kar pomeni, da nasprotnika prisili samo v reakcijo in si s tem priigra ugodno pozicijo za zaključevanje točke. Obrambni igralci napade večinoma izvajajo samo za spremembo ritma, ali pa takrat, ko napadalni igralec slabo vrne servis ali slabo skrajša žogo. Bistvo napada je, da z napadom igralec pridobi prednost v igri. V igri to ne uspe vedno, kajti včasih je tveganje preveliko. Za dobrega igralca je za napad primernih veliko več žog, kot za slabšega igralca. Pri odločitvi za napad je zelo pomembno, kako igralec stoji in kakšna bo njegova pozicija po vrnjenem udarcu nasprotnika. Napadalec, ki krene v napad s FH iz globokega BH, bo pustil nepokrito praktično celo mizo, zato mora biti ta napad res močan in učinkovit, da bo nasprotniku otežil kontrolo nad žogo. V tem primeru je smiselno, da igralec odigra v nasprotnikov komolec (slika 6 in 7) ali v globok BH, da prepreči nasprotniku plasiranje žoge v globok FH. Napad po paraleli je smiseln v primerih, ko želi nasprotnika presenetiti ali odigrati tako močno, da s tem udarcem osvoji točko. To je precej rizični udarec: če nasprotnik predvidi našo namero, bo že samo z blokom po diagonali nasprotnik osvojil točko in presenetil nas (Hudetz, 2003).



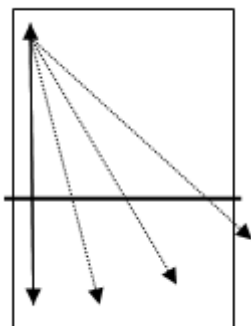
Slika 6: Prehod v napad v nasprotnikovo telo.



Slika 7: Praviloma se igra nasprotniku v telo, kadar stoji blizu mize. V tem primeru nasprotnik lahko plasira žogo po pol diagonalah ali nazaj v napadalčevo sredino. (Hudetz, 2003)

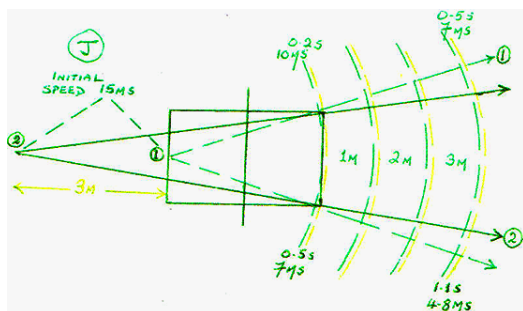
Torej je za prehod v napad zelo pomembna napadalčeva dobra postavitev, da lahko tehnično dobro izvede učinkovit udarec. Hkrati pa mora opazovati gibanje nasprotnika in se odločiti, kam udarec usmeriti. Smiselno je, da napadamo v nasprotnikov komolec, če stoji blizu mize. Če pa stoji v enem kotu, je dobro, da napad usmerimo v drug kot. Pomembno je, da prvi napadalni udarec izvedemo dovolj močno, z dovolj rotacije in predvsem na pravo mesto, hkrati pa pričakujemo, da bo naš nasprotnik vseeno uspel dobro vrniti žogo, mi pa se pripravimo za nadaljevanje napada z ustrežno pozicijo. V primeru, da bo napadalec izvedel slab napad, bo prednost imel nasprotnik. Nasprotnik bo imel priložnost, da prevzame vodenje igre. Prvi prehod v napad je pomemben, saj se tu odloča, kdo bo prevzel vodenje igre. Igralec mora realno oceniti svoje tehnične zmožnosti in trenutno situacijo v igri. Prehod v napad se lahko izvede s flipom nad mizo, s hitrim ravnim udarcem nad mizo ali pa s hitrim ali počasnim spinom z rotacijo. Dobro je, če ne uporabljamo vedno iste taktike. Včasih dodamo več rotacije, včasih več hitrosti, včasih pa žogo samo plasiramo na mesto, kamor nasprotniku

ne odgovarja. V primeru, da bomo odigrali zelo dobro hitro žogo na njegov lopar, bo prednost v igri prevzel nasprotnik (Hudetz, 2003).



Slika 8: Prehod v napad po paraleli. Možnosti nasprotnika za plasiranje. (Hudetz, 2003)

Zelo agresivni igralci, ki želijo vedno prevzeti iniciativo v igri, bodo morali včasih zaradi situacije v igri počakati z napadom in odigrati osnovno vračanje, ker situacija v igri ne bo dopuščala možnosti za napad oz. bo tveganje preveliko. Pomembno pa je, da je tudi osnovno vračanje izvedeno dovolj »napadalno«, da nasprotniku ne prepustimo iniciativ v igri. Da torej žogi damo dovolj rotacije ali jo plasiramo na pravo mesto in ne preveč visoko. Tudi udarci osnovnega vračanja so lahko priprava za napad. Osnovno vračanje je zato potrebno v času šolanja intenzivno vaditi kot tehnični element, kasneje pa kot tehnično-taktični element. Z dobrim osnovnim vračanjem lahko pridemo do dobre priložnosti za prehod v napad ali pa za prevzemanje nasprotnikovega poskusa napada. Igralec se mora naučiti pravilne izbire za pomikanje v napad. Ni dobro, če se igralec za napad odloča vnaprej, ne da bi vedel kako se bo nasprotnik odzval. Hkrati pa ni dobro, če se v situaciji, ki je primerna za napad, ne odločimo zanj in nasprotniku prepustimo iniciativo. Igralec mora biti ves čas skoncentriran in se odločati na podlagi lastnih zmožnosti ter upoštevati tveganja v igri (Hudetz, 2003).



Slika 9: Koti za vračanje žoge po napadu v sredino, če nasprotnik stoji pri mizi in če nasprotnik stoji dlje od mize. 1 – pri mizi; 2 – od mize. Ter povprečne hitrosti žoge ob vrnitvi napadalnega udarca – kakšne je hitrost žoge če čakamo pri mizi, kakšna hitrost žoge če smo od mize.

Slika pridobljena dne 7.2.2013 iz <http://protabletennis.net/content/lecture-material>

2.7.2 Vaje

Predstavili bomo vaje, ki so pomembne za vpeljevanje, utrjevanje ali napredovanje v obojestranskem napadalnem sistemu igre iz poldistance. Vaje prilagajamo glede na sposobnosti našega igralca. V vajah predpostavljam, da igralec obvlada tehniko osnovnih elementov.

Za vsako vajo bom napisala njen osnovni cilj, kako vajo izvajamo in nevarnosti pri izvajanju vaj. Čeprav bi lahko isto vajo uporabili za več drugačnih osnovnih ciljev, je v diplomskem delu predstavljen samo eden. Tako je lahko vaja 1:1 namenjena postavitvi nog ali pa korekciji tehničnega izvajanja elementov. V delu bo vsaka vaja uporabljena samo v enem sklopu vaj. Prav tako bom navedla samo primer za nevarnost pri izvajanju vaje, trenerji pa morajo opozarjati svoje igralce na specifične napake, ki jih igralci v igri izvajajo.

2.7.2.1 Osnovne vaje

- FH spin iz FH polovice mize.

Osnovni cilj vaje: Izvajanje spin udarcev z dodajanjem različne hitrosti in rotacije.

Kako vajo izvajamo: Napadalec poskuša glede na let žoge in glede na hitrost žoge smiselno prilagoditi način izvedbe udarca. Igralec vajo izvaja na razdalji, kjer igro navadno izvaja.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Igralca opozorimo na tehnično pravilno izvajanje udarca in na delo nog ter ohranjanje osnovnega položaja – po vsakem udarcu se igralec vrne v stabilen položaj, ki mu omogoča dobro izvedbo naslednjega udarca. Štoper mora biti pri izvajanju pozoren na spremembe rotacije.

Vajo lahko igralec izvaja iz BH strani s FH ali iz BH strani z BH. Napadalec lahko vajo izvaja na nasprotnikov štop, rezano obrambo, na različne materiale, spin na spin, v obliki intervalne vadbe.

- FH spin iz FH polovice mize 1x usmerjen v nasprotnikov FH, enkrat v BH.

Osnovni cilj vaje: Uspešno izvajanje spin udarcev na različna mesta.

Kako vajo izvajamo: Igralca opozorimo, da je položaj izvedbe udarca drugačen, glede na to, iz katerega kota žoga prihaja in kam bo žogo usmeril, zato mora tudi svojo postavitev in gibanje temu prilagoditi. Štoper se mora pri vaji aktivno gibati. Vajo izvajamo v ritmu, ki omogoča veliko ponovitev. Ritem igralca prilagodita svojim sposobnostim.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Igralca opozorimo na aktivno delo nog in pravilno izvedbo tehnike udarca.

Napadalec lahko to vajo izvaja tudi iz sredine in iz BH, prav tako pa tudi z BH. Ta vaja ima lahko ogromno variacij glede na to, kam napadalec žogo usmerja (lahko jo usmerja v zaporedju 2:2, ali vključi še sredino 1:1:1 itd ...). Igralec lahko to vajo tako kot prejšnjo izvaja na štop, rezano obrambo ...

- Spin pri mizi, spin od mize.

Osnovni cilj vaje: Uspešno izvajanje spin udarcev glede na oddaljenost od mize.

Kako vajo izvajamo: Igralec je pozoren na dolžino giba, naklon loparja, postavitev nog. Trener pri teh osnovnih vajah poskuša igralce motivirati, da so čim bolj pozorni. Pri vaji je ritem takšen, da omogoča veliko ponovitev in da ne prihaja do preveliko napak.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Igralca opozorimo na aktivno delo nog in pravilno izvedbo tehnike udarca.

➤ Trening prvega prehoda.

Osnovni cilj vaje: Povečati zanesljivost prehoda v napad.

Kako vajo izvajamo: Največkrat uporabimo intervalni način, saj naredimo veliko ponovitev v kratkem času.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Pozorni moramo biti na tehnično izvajanje elementa in na vračanje v osnovni položaj za izvedbo naslednjega udarca.

Igralec lahko izvaja tudi kontra udarec pri mizi. Vajo lahko izvaja s FH iz BH strani in z BH.

➤ Trening servisa.

Osnovni cilj vaje: Povečanje zanesljivosti izvedbe servisa.

Kako vajo izvajamo: Igralci izvajajo servis v počasnem ritmu in poskušajo biti zbrani.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Neosredotočenost

Sprva se trener in igralec posvetita tehniki igranja servisa, kasneje igralec ponavlja isti servis, da bi prišel do čim večje zanesljivosti izvedbe.

➤ FH zaključni udarec (pri nekaterih igralcih tudi BH).

Osnovni cilj vaje: Povečati zanesljivost zaključnega udarca.

Kako vajo izvajamo: Intervalen način vadbe je za to vajo najprimernejši, saj naredimo veliko ponovitev v kratkem času.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Površno postavljanje, nepravilno izvajanje udarcev, včasih lažje žoge igralci podcenjujejo.

Tudi najmočnejši spin udarec in hitre spine usmerjene na kritično mesto največkrat vadimo z intervalno vadbo, saj tako igralci v kratkem času izvedejo veliko ponovitev.

➤ Flip udarec s FH in BH.

Osnovni cilj vaje: Povečati zanesljivost in učinkovitost flip udarca.

Kako vajo izvajamo: Tudi to vajo je dobro izvajati v obliki intervalnega treninga.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Po odigranem flipu, je zelo pomembno hitro vračanje v osnovni položaj, zato pri treningu flipa na to opozarjamo igralce, četudi je vadba intervalna.

2.7.2.2 Vaje za povezovanje elementov

- 1:1 v nasprotnikov BH.

Osnovni cilj vaje: Povezovanje BH in FH spin udarca.

Kako vajo izvajamo: Vaja se izvaja v razdalji od mize, kjer igralec navadno igra.

Vaja se lahko izvaja v nasprotnikov FH ali BH. Obstaja veliko variacij vaje (2:2, 2:1, 1:2)

- FH, sredina, FH, BH.

Osnovni cilj vaje: Povezovanje FH in BH spin udarca, gibanje v sredino.

Kako vajo izvajamo: Igralec izvaja vajo v oddaljenosti od mize, kjer običajno igra. Vajo igramo v tempu, v katerem igralca držita žogo na mizi (ne ponavljata preveč napak).

Vaja se lahko izvaja tudi iz BH strani v zaporedju: BH, sredina, BH, FH.

- Osmica.

Osnovni cilj vaje: Povezovanje FH in BH spin udarca, igranje po paralelah in diagonalah, gibanje po igranju paralele in diagonale.

Kako vajo izvajamo: Napadalec igra diagonale, štoper paralele (ali obratno). Tisti, ki igra paralele, mora biti še posebej pozoren na delo nog, saj grede žoge po diagonalah bolj globoko kot po paraleli.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Vajo igralca izvajata v primerni hitrosti, da ne prihaja do prevelikega števila napak in napačne tehnike igranja.

Poznamo več variacij igranja osmice. Lahko igramo dvojno osmico, kratko osmico po FH diagonalah (osmica po polovici mize), po BH diagonalah ali obeh paralelah.

➤ FH diagonala, FH paralela, BH diagonala, BH paralela.

Osnovni cilj vaje: Povezovanje BH in FH spin udarca, igranje po paralelah in diagonalah, plasiranje žoge po paraleli in diagonalah.

Kako vajo izvajamo: Napadalec prvo žogo s FH spinom odigra po diagonalah, drugo po paraleli, nato nasprotnik blokira žogo v napadalčev BH in iz BH napadalec ponovno odigra spin po diagonalah in spin po paraleli.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: To je zahtevnejša vaja, igralci morajo biti pozorni na natančno izvedbo udarcev in tempo igre, da ne prihaja do prevelikega števila napak.

➤ FH, sredina, BH.

Osnovni cilj vaje: Povezovanje BH in FH spin udarca, z vključevanjem sredine.

Kako vajo izvajamo: Vajo izvajamo na oddaljenosti od mize, kjer običajno igramo. Ritem izvedbe je tak, da lahko igralec vajo izvaja tehnično pravilno.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Slabo postavljanje za igro iz sredine, prehitro tempo, netočnost izvajanja udarcev.

Bloker lahko štopa iz BH ali FH strani. Stran se lahko zamenja po polovici izvedene vaje.

➤ 2FH:2BH. Prvi FH in BH od mize, drugi pri mizi.

Osnovni cilj vaje: Povezovanje spin udarca pri mizi in od mize ter povezovanje BH in FH napadalnega udarca. Trener mora biti pozoren na pravilno izvedbo tehnike udarcev pri mizi in od mize.

Kako vajo izvajamo: Vajo izvajamo v primernem tempu v nasprotnikov BH ali FH.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Trenerji in igralci morajo biti pozorni na pravilno izvedeno tehniko udarcev.

Vajo z istim namenom lahko izvajamo tudi v različici 2:1, 1:2...

➤ Povezovanje prehoda v napad, napadalnega in zaključnega udarca.

Osnovni cilj vaje: Povezovanje elementov, zanesljivost v izvajanju.

Kako vajo izvajamo: Igralec, ki vajo izvaja servira kratek servis, nasprotnik vrne dolgo v FH, server izvede pripravljalni spin udarec v FH, bloker vrne žogo nazaj v FH, napadalec izvaja počasnejše spin udarce, dokler ne dobi ugodne žoge za zaključek.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Napadalec se ne sme vnaprej odločati, kako bo odreagiral, počakati mora, kako štoper žogo vrne in se v pravem trenutku odločiti za zaključni udarec.

Vajo lahko igralci izvajajo tudi iz sredine ali z BH. Lahko jo izvajajo po paraleli ali diagonalni. Lahko imajo tudi taktično dodatno nalogo da zaključek izvedejo v sredino – takrat ko tehnično že obvladajo elemente. Isto vajo lahko izvajamo tudi s prehodom v napad na kratko žogo – s flipom ali pa s prevzemom nasprotnikovega napadalnega udarca.

2.7.2.3 Vaje za delo nog

Kar nekaj zgoraj omenjenih vaj se lahko uporablja tudi za delo nog - 1:1:1, 1:1, 2:2 (gibanje naprej nazaj...). V primeru da zgoraj omenjeno vajo trener uporabi kot sredstvo za delo nog, trener da jasno navodilo igralcem, kaj je osnovni cilj vaje.

- 1:1 vse s FH.

Osnovni cilj vaje: Hitro in natančno postavljanje nog.

Kako vajo izvajamo: Vajo izvajamo v tempu, ki napadalcu omogoča pravilno tehnično izvedbo elementov, hkrati pa vajo izvajamo v tempu, ki ni prepočasen, saj je namen vaje hitro premikanje z veliko ponovitvami.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Nepravilno izvajanje elementov zaradi utrujenosti in preveč napak, če igralec vaje ne more izvajati dovolj hitro.

Vaja je nekoliko lažja, če se izvaja v različici 2:2, vse s FH. Ta vaja je načeloma primerna za enostranske napadalce, vendar jo s specifičnim namenom dela nog izvajajo tudi obojestranski napadalci.

- 1:1:1 vse s FH.

Osnovni cilj vaje: Hitro in natančno postavljanje nog.

Kako vajo izvajamo: Vajo izvajamo v tempu, ki napadalcu omogoča pravilno tehnično izvedbo elementov. Ta vaja je dobra za obojestranske napadalce, saj je vključena sredina, kjer imajo obojestranski napadalci nemalokrat težave s postavitvijo telesa.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Preveliko število napak in nepravilno tehnično izvajanje elementov zaradi prehitrega tempa ali utrujenosti.

- 2BH:1FH kjer igralec drugo žogo v BH odigra s FH – »Šurbek shema«.

Osnovni cilj vaje: Hitro in natančno postavljanje nog.

Kako vajo izvajamo: Igralec drugo žogo v BH odigra s FH napadalnem udarcu in nato dobi globoko žogo v FH. Vaja se izvaja v tempu, kjer ne prihaja do prevelikega števila napak.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Če je druga žoga v BH neprimerna za izskok, se mora igralec odločiti, da preigra še eno žogo z BH. Nesmiselno je, da naredi izskok na neprimerne žoge, saj se v treningu izogibamo ponovitvam, ki so nesmiselne za koncept igre.

2.7.2.4 Vaje za reakcijo

- 1-3 izmenjave FH, sprememba v BH.

Osnovni cilj vaje: Hitra reakcija na spremembo, vračanje v osnovni položaj po vsakem udarcu.

Kako vajo izvajamo: Bloker štopa s FH ali BH, vajo lahko izvajamo s ponavljanji ali pa po prvi spremembi napadalec prosto igra.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Napadalec se poskuša »na pamet« postavljati na BH. Velikokrat se zgodi, da pri teh vajah igralci ne ostanejo v namiznoteniški preži in dvignejo težišče telesa nekoliko od tal. To se zgodi zaradi hitrih sprememb v gibanju. Trener mora igralce na to opozarjati in jih spodbujati k temu, da ostanejo v preži.

Isto vajo lahko izvajamo iz BH (1-3 BH izmenjave, sprememba v FH).

- 1:1 + kadarkoli lahko nasprotnik odigra v sredino in nato nadaljuje z blokom 1:1.

Osnovni cilj vaje: Reakcija na nasprotnikovo igro v sredino.

Kako vajo izvajamo: Bloker se sam odloča, katero žogo spremeni v sredino, bloker lahko štopa s FH ali z BH, napadalec mora biti pozoren na dobro postavljanje na žogo v sredini.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Igralec žoge v sredini ne odigra aktivno, ker z nogami ni dobro postavljen ali se je »na pamet« postavlil v drug kot.

Ta vaja je odlična za igralce, ki imajo probleme z igranjem v sredini, kar je zelo pogosto pri obojestranskih napadalcih.

➤ Sredina, prosto.

Osnovni cilj vaje: Hitra reakcija na spremembo, vračanje v osnovni položaj po vsakem udarcu.

Kako vajo izvajamo: Bloker lahko štopa s FH ali BH. Ena žogo v sredino in nato eno kamorkoli, eno v sredino in eno ponovno prosto. Vaja se ponavlja. Vadeča poskusita zadržati žogo čim dlje v igri. Vaja je zelo primerna za napadalce z obeh strani.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Dvigovanje težišča telesa zaradi hitrih sprememb gibanja.

➤ Cela miza prosto.

Osnovni cilj vaje: Reakcija na spremembo, vračanje v osnovni položaj.

Kako vajo izvajamo: Nasprotnik blokira s FH ali BH. V vaji je lahko več navodil: čim več časa žoga v igri, sprememba ritma, rotacije itd. ...

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Prehiter tempo izvajanja, slaba tehnika izvajanja.

➤ 3/4 mize prosto.

Osnovni cilj vaje: Vaja je namenjena reakciji in hkrati delu nog.

Kako vajo izvajamo: Vajo lahko izvajamo na BH ali na FH strani mize. Na FH strani mize ponavadi damo igralcem navodilo, da odigrajo vse s FH. Tako je ta vaja primerna za postavljanje nog in hitro reakcijo. Če jo izvajamo iz BH, je namen sicer isti kot pri BH, pri igralcu pa se pojavi še dilema ali naj žoge odigrane v komolec odigra s FH ali z BH. To je odlična igralna situacija za obojestranske napadalce.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Dvigovanje težišča telesa, nepravilno tehnično izvajanje vaje.

-
- servis, nasprotnik vrne kratko v FH ali dolgo v BH.

Osnovni cilj vaje: Reakcija na igralno situacijo, postavljanje nog iz osnovnega položaja.

Kako vajo izvajamo: Vajo izvajamo v tekmovalnem tempu (kot vse vaje iz servisa), ponovitve naj si ne sledijo prehitro. Igralec, ki vajo izvaja servira kratko po celi mizi, nasprotnik vrne kratko v FH ali dolgo v BH. Server na kratko žogo odigra flip, na dolgo spin, nato se igra po celi mizi.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Prehitro ponavljanje napak na prve žoge (pri mlajših igralcih). Slab prehod v napad zaradi slabe postavitve. V primeru, ko serverja žoga nasprotnika preseneti, je morebiti bolje, če se server odloči za dober pripravljalni udarec, kot pa za slabši prehod v napad.

Veliko je še podobnih vaj za reakcijo, ki se izvajajo iz servisa in jih trenerji lahko uporabljajo za usmerjanje v sistem igre oz. (spremembe v smereh, načinu prehoda v napad ...).

2.7.2.5 Vaje za taktiko

Vse zgoraj omenjene vaje se lahko uporablja tudi za vaje, preko katerih igralci spoznavajo osnove taktike (sprememba rotacije, hitrosti, plasiranja žoge). Torej preko teh vaj igralcem razlagamo osnove taktike. Pomembno je to, da na začetku igralcu podamo vajo s samo enim osnovnim ciljem. Kasneje lahko povezuje delo nog in hkratno taktično razmišljanje. V tem poglavju pa bodo opisane samo tipične igralne situacije, s katerimi se srečujejo obojestranski napadalci in situacije, na katere morajo biti pripravljeni.

- Vaje na različne materiale.

Osnovni cilj vaje: Naučiti se oz. utrditi znanje igranja na materiale.

Kako vajo izvajamo: Vaje vedno izvajamo smiselno, glede na sistem igre našega igralca. Igralec mora prek vaj razumeti, kakšne so značilnosti nasprotnikovih materialov in kako igrati proti njim. Trener in igralec skušata preko teh vaj sestavit taktični plan proti različnim materialom.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Preveliko prilagajanj igre v igranju na nasprotnikov material.

➤ Vaje na različne sisteme igre.

Osnovni cilj vaje: Naučiti se kako uporabiti svoje najboljše elemente v igri proti različnim sistemom igre.

Kako vajo izvajamo: Vaje igralci vedno izvajajo smiselno, glede na igralčev sistem igre. Trener in igralec skušata preko teh vaj sestaviti taktični plan proti različnim sistemom igre.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Preveliko prilagajanje igre glede na nasprotnikov sistem igre.

➤ Vaje s preходом v napad s FH spin udarcem (plasiranje, rotacija, hitrost).

Osnovni cilj vaje: Igralec preko te vaje ugotovi, kaj so njegove taktične rešitve glede na odločitve, kam in kako bo izvedel prvi napad.

Kako vajo izvajamo: Igralcem lahko zadamo različne naloge. Igrajo lahko na svoj servis ali nasprotnikov servis (dolga ali kratek, flip ali rezano žogo). Navadno obojestranski napadalci uporabljajo FH spin v FH $\frac{3}{4}$ mize ali na polovici mize. Igralcem lahko damo navodilo, kako odigrati prvi napad, lahko pa jim prepustimo, da se odločajo sami. Ob opazovanju igre se z igralcem pogovorimo o njegovih odločitvah in taktičnih variantah, ki jih odigra.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Vaje je dobro izvajati po pavzi, oz. takrat, ko igralci niso preveč utrujeni in so sposobni mentalno razumeti, kaj se v igri dogaja.

➤ Vaje s preходом v napad z BH spin udarcem.

Osnovni cilj vaje: Igralec preko te vaje ugotovi, kaj so njegove taktične rešitve glede na odločitve, kam in kako bo izvedel prvi napad.

Kako vajo izvajamo: Igralcem lahko zadamo različne naloge. Navadno obojestranski napadalci uporabljajo BH spin v BH polovici mize. Igralcem lahko damo navodilo kako odigrati prvi napad, lahko pa jim prepustimo, da se odločajo sami. Ob opazovanju igre se z igralcem pogovorimo o njegovih odločitvah in taktičnih variantah, ki jih odigra.

Nevarnosti pri izvajanju vaje: Vaje je dobro izvajati po pavzi, oz. takrat, ko igralci niso preveč utrujeni in so sposobni mentalno razumeti, kaj se v igri dogaja.

Po isti formuli sestavljamo tudi spodaj našteje vaje:

➤ Vaje s flip udarcem.

-
- Vaje s kratkim servisom.
 - Vaje s poldolgim servisom.
 - Vaje z dolgim servisom.
 - Vaje s prehodom v napad iz sredine (odločanje s katero stranjo igralec preide v napad in igra po tem).
 - Vaje s sprejemanjem različnih servisov.

Dobro lahko izberemo vaje in sestavimo plan trening našega igralca, ko poznamo teoretične prednosti in slabosti sistema igre našega igralca.

2.8 Planiranje in vodenje procesa športne vadbe

Planiranje je zelo pomemben del trenerjevega dela. Trener in igralec morata imeti vizijo, kaj želita doseči in kako do teh sprememb priti. S planiranjem je vsaj do neke mere možen nadzor, kakšne rezultate prinaša določena vadba in ali je takšna vadba ustrezna ali ne.

2.8.1 Načrtovanje procesa športne vadbe

»Načrtovanje procesa športne vadbe pomeni izbiro in razvrščanje vadbenih količin v izbranem ciklu procesa športne vadbe tako, da omogoča uresničitev zastavljenega cilja« (Ušaj, 2003).

Vadba je torej prilagojena ciljem, ki so zastavljeni. Cilje navadno definiramo znotraj posameznih ciklov. Cilji se lahko zelo specifični, lahko se navezujejo na specifično gibanje oz. izvajanje udarcev. Pomembno pa je tudi, da definiramo cilj tekmovalne sezone. Pri starejših je navadno rezultatski, pri mlajših igralcih pa je bolj povezan s sposobnostmi.

Razlogi za načrtovanje (Ušaj, 2003):

- Zmanjšanje naključne izbire vadbenih sredstev, metod in njihovih količin.
- Izkušnje drugih vgradimo v lasten sistem.
- Omogočiti nadzor nad procesom, saj nam načrt omogoča postavljanje ciljev.

-
- Povečamo možnost zavestnega in usmerjenega spreminjanja športnikovih sposobnosti in značilnosti v zeleno smer.

2.8.2 Izhodišča

Izhodišča so pomembna pri izdelavi načrta športne vadbe. Trener mora biti pred načrtovanju seznanjen z védenjem o človeku in športnih naporih, vadbenih metodah in sredstvih, značilnostih in količinah športne vadbe, dobro mora poznati ciklizacijo. Hkrati pa so zelo pomembna tudi izhodišča, vezana na posameznika, s katerim se trener ukvarja. Seznanjen mora biti s športnikovo pripravljenostjo in njegovimi sposobnostmi, s stanjem njegovega telesa. Seznanjen mora biti z njegovimi motivi.

2.8.3 Izdelava vadbenega načrta

»Vsak vadbeni načrt v tekmovalnem, posebno še v vrhunskem športu, mora težiti k uresničevanju najpomembnejšega cilja: posameznemu športniku z vadbo izboljšati tekmovalno zmogljivost do trenutno čim višje ali v danem trenutku najprimernejše ravni tako, da je v trenutku najpomembnejših tekmovanj najvišje« (Ušaj, 2003).

Trener poskuša načrtovati kar za najdaljše obdobje. Pri načrtovanju upošteva celotno igralčevo kariero, predvidi česa je tekmovalec sposoben in kako bi se lahko kariera odvijala. Trener oblikuje dolgoročni plan dela in to obdobje razdeli na srednjeročne in letne programe trening. Srednjeročen program se navadno izvaja v ciklu štirih let – olimpijski cikel.

Letni delovni načrt se začne oblikovati, ko trener dobi spored tekmovanj. Vnaprej okvirno predvidi, katerih tekmovanj se bo tekmovalec udeležil, katera tekmovanja so bolj in katera tekmovanja manj pomembna. Na podlagi tega porazdeli program dela na posamezna vadbena obdobja in opredeli cilj teh vadbenih obdobj. Po tem, ko trener določi glavni cilj posameznega obdobja, se odloči tudi za tipične motorične naloge, metode in količine, ki bodo uporabljena znotraj posameznega obdobja.

Vadbena obdobja znotraj tekmovalne sezone trener pred začetkom le tega razdeli na posamezne mezocikle. To je obdobje, v katerem lahko igralec uspe z aktivno vadbo spremeniti določeno sposobnost – igralec lahko občuti posledice treninga. Navadno mezocikel traja od 4 do 6 tednov. Na začetku vsakega mezocikla trener podrobno načrtuje

izvedbo dela. Znotraj mezocikla poskušamo doseči cilje posameznega obdobja. Znotraj mikrocikla (traja navadno 1 teden) pa poskušamo doseči cilje mezocikla. Načrt za posamezni trening se naredi za obdobje mezocikla, kljub temu pa je potrebno vsak dan znova pregledati načrt in po potrebah igralca dodajati ali odstraniti posamezne dele/vaje.

2.8.4 Izvedba športne vadbe

Vsakdanje trenerjevo delo je izvedba športne vadbe. Trener opazuje vadbo, daje nasvete, popravlja napake. Opaziti mora, v kakšnem stanju so njegovi tekmovalci/tekmovalec, da ve koliko je sposoben. Trener je odgovoren, da športnik ni pretrujen ali če ne trenira dovolj aktivno. Velikokrat je za stanje igralca potreben tudi pogovor z njim. Predvsem pri starejših igralcih je pomembno, da se trener pred izvedbo treninga z igralcem pogovori o izvedbi predvidenih vaj in po potrebi v plan treninga kaj doda ali kaj izpusti.

2.8.5 Nadzor procesa športne vadbe

»Nadzor procesa športne vadbe poteka predvsem na treh ravneh: kot nadzor vadbenega procesa, nadzor športnikovih sposobnosti ter lastnosti in nadzor okolja« (Ušaj, 2003).

Nadzor vadbenega procesa trenerji v namiznem tenisu dosegajo predvsem z zapisovanjem dejanske količine treninga in intenzivnosti vadbe in kasnejšo primerjavo s planirano količino treninga. Nadzor športnikovih sposobnosti in lastnosti lahko trenerji nadzirajo s testiranjem in video analizo. Na Fakulteti za šport je vsako leto organizirano testiranje za perspektivne igralce. Eno testiranje na leto sicer ni dovolj, je pa testiranje odličen praktičen primer trenerjem, s katerimi testi si lahko pomagajo pri nadziranju. Z video posnetki in s primerjavo tehnike pred in po izvedenem vadbenim obdobjem lahko nadzorujemo tudi tehniko, lahko jo primerjamo z izvedbo dobrih igralcev. Nadzor lahko izvajamo s štetjem napak pri posameznih elementih (oz. pri posameznih taktičnih variantah). V posameznih mezociklih nadziramo tiste sposobnosti, na katere želimo z vadbo vplivati. Nadzor okolja je pri namiznem tenisu pomemben v naslednjih detajlih: velikost dvorane, obloga tal, barva mize in žoge s katero igramo. Igralcem poskušamo zagotoviti, da pred tekmami trenirajo v okolju, v kakršnem bodo tekmo igrali.

2.8.6 Ocena uspešnosti procesa športne vadbe

Po zaključenem trenažnem procesu in po zaključenem tekmovalnem obdobju trener oceni uspešnost športne vadbe.

Trener lahko proces ocenjuje le, če je na začetku določil jasne vadbene cilje, izdelal vadbeni načrt, opravil nadzor vadbe, opravil nadzor športnikovih značilnosti in sposobnosti (Ušaj, 2003).

Ocena uspešnosti procesa športne vadbe temelji na dveh primerjavah (Ušaj, 2003):

1. Primerjava skladnosti med zastavljenimi in doseženimi učinki
2. Primerjava med vadbenimi količinami načrtovane in dejansko opravljene vadbe

3. CILJI

1. Vaje za taktiko povezati z ostalimi elementi treninga in predstaviti smiselno sestavljeni program treningov v predtekmovalnem obdobju.
2. Predstaviti pomembnost učenja taktike ter razumevanja igre pri mladih namiznoteniških igralcev.
3. Predstaviti in opisati vaje, ki so pomembne za utrjevanje znanja in napredovanje igralcev z obojestranskim napadalnim sistemom igre.

4. METODE DELA

Pri delu sem si pomagala z znanjem, ki sem ga pridobila v času študija, z domačo in tujo literaturo na področju namiznega tenisa in športnega treniranja, z lastnimi izkušnjami in s pogovorom s slovenskimi in tujimi strokovnjaki. Diplomsko delo je pretežno monografskega tipa.

5. RAZPRAVA

5.1 Praktičen primer treningov obojestranske napadalke v tekmovalnem obdobju

Načrtovanje procesa športne vadbe: Emanuelle Lennon, reprezentantka francoske reprezentance, tekmovalna sezona 2012/2013, tekmovalno obdobje, zadnji mezocikel pred svetovnim prvenstvom.

S francosko igralko Emanuel Lennon in njenim trenerjem Emanuelom Paludom smo se dogovorili za sodelovanje pri sestavi programa za zadnji mezocikel pred svetovnim prvenstvom. Po celoletnem sodelovanju v njenem procesu treninga (kot sparing partner) smo se odločili za skupno delo na področju planiranja.

Trening v zadnjem mezociklu pred svetovnim prvenstvom je namenjen predvsem dvigovanju športne forme. Trening je tako posvečen predvsem elementom, ki jih izvaja najbolje in s katerimi dosega največ točk – taktične sheme. Manjši del treninga je posvečen elementom, ki jih izvaja slabše. Prisotne so tudi vaje za noge, vaje za korekcijo tehnike in kakšen lažji, sprostilni trening namenjen kondicijski pripravi.

5.1.1 Cilji

Dolgoročen cilj: Uvrstitev na olimpijske igre 2016.

Cilj sezone: Uspešen nastop na svetovnem prvenstvu.

Cilj obdobja: Povišati raven športne forme na najvišji nivo.

Trening bo namenjen predvsem tehničnim in taktičnim elementom, ki jih igralka izvaja najbolje: prehodi v napad z različno rotacijo, hitrostjo in plasiranji po globokih kotih oz. v sredino, igranje po svojem servisu – tipične situacije do katerih v igri prihaja.

Cilj za svetovno prvenstvo: Preboj v finalni del tekmovanja, dober nastop proti boljše uvrščenim tekmovalkam.

5.1.2 Izhodišča

Sistem igre (prednosti, slabosti)

Igralka igra obojestranski napadalni sistem igre na poldistanci. Prehod v napad izvaja z dobrim flip udarcem iz BH in FH strani ter z BH in FH spin udarcem, pri katerem uporablja različne variacije hitrosti, rotacije in plasiranja. Dobro prehaja v napad tudi po nasprotnikovem slabšem napadu (prevzem s spin udarcem). Servira kratke servise z različnimi rotacijami, poldolge servise, ki nasprotniku onemogočajo dober napad ali plasiranje kratke žoge. Veliko se odloča tudi za hitre, dolge servise z različno rotacijo, ki nasprotniku sicer omogočajo prehod v napad, vendar tako, da lahko sama napad prevzame in tako prevzame pobudo v igri. Z variacijami spin udarca se odlično znajde proti obrambnim igralcem. Njen zaključni udarec je močen tako s FH kot z BH. Prav tako se dobro znajde v igri proti različnim materialom in izkorišča lastnosti materialov, ki prednost v igri prevesijo na njeno stran. Proti napadalcem poskuša prva preiti v napad, v primeru, ko ji to ne uspe, pa lahko z nekaj dobro plasiranimi blok udarci potrpežljivo čaka na ugodno žogo za prevzem napada in iniciative v igri.

Slabše igra, ko nasprotnik dobro plasira žogo v sredino, kratko ali dolgo. Nekaj težav ima proti igralcem blok igre pri mizi. Velikokrat uporablja predolge korake pri gibanju, kar ji onemogoča natančno postavljanje in tako včasih zamuja pri udarcih. Prav tako se dostikrat po prehodu v napad dvigne težišče telesa, kar ji onemogoča eksplozivnost pri vrnjeni žogi nasprotnika. Prav tako se ji ob tem, težišče telesa premakne nekoliko nazaj in žogo zadeva prepozno. Nemalokrat ima proti dobrim serverjem probleme pri vračanju servisa. Velikokrat je vračanje sicer odvisno od njene samozavesti in počutja: ko je pod stresom vidi rotacijo ampak vseeno ne gre dovolj odločno na žogo.

Vadbeno obdobje načrtovanja

Tekmovalni mezocikel: zadnji mezocikel pred svetovnim prvenstvom, katerega cilj je dvigovanje športne forme.

Značilnosti že opravljene vadbe v preteklih obdobjih

Zadnja tri leta je igralka v procesu treniranja francoske namiznoteniške reprezentance, torej sodeluje pri vseh trening kampih, ki jih reprezentanca organizira. Sicer trenira v namiznoteniškem centru v Rouenu, kjer ji je omogočen dober trening z igralci z dobro

kvaliteto. V preteklem obdobju je imela probleme s poškodbo, zato proces treniranja ni bil tako obsežen, kot bi moral biti. Sezono je sicer začela v dobrem kondicijskem stanju, sledil je del treninga, ki je bil namenjen tehničnim spremembam in del treninga, ki je bil namenjen delu nog. Z ligaškim začetkom pa se je začel del taktičnih izpopolnjevanj. Po poškodbi se je tako posvetila fizični pripravi in po dvomesečni pavzi, je ponovno začela z nadaljevanjem procesa športne vadbe.

Trenutno fizično stanje igralke

Trenutno fizično-kondicijsko stanje igralke je na visokem nivoju. Povečala je telesno moč (trebušni in hrbtni del), trening posveča tudi fini motoriki, kot bo razvidno tudi v naslednjem vadbenem obdobju.

Trenutno psihično stanje igralke

Psihično stanje se izboljšuje, saj se je bilo po poškodbi težko vrniti na tekmovanja. Doživela je nekaj porazov z nižje uvrščenimi tekmovalkami, vendar se stanje izboljšuje. Zamenjala je tudi gumi, ki ji omogočata hitrejše igranje, kljub manj vložene moči. Glede na njeno poškodbo, ji ta menjava opreme in dobro počutje v igri z materialom, dviguje samozavest.

Spremembe v preteklih vadbenih obdobjih

Zaradi poškodbe poskuša spremeniti tehniko FH spin udarca in pri izvajanju udarca uporabljati moč telesa. Tako veliki del treninga posveča tudi fizični pripravi – telesni moči.

5.1.3 Vadbeni načrt

5.1.3.1 Mezocikel

Mezocikel v tekmovalnem obdobju 8. 4. – 12. 5. 2013.

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo.

Legenda:

Vaje za delo nog = EL

Vaje za reakcijo = ER

Vaje za povezovanje elementov = Ein

Vaje za taktiko = ET

Prosta igra, igranje setov = FG

Servis in sprejem servisa = S

1. Mikrocikel / Cilj: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasiranje žog na taktično dobra mesta.

Tabela 2 prikazuje program dela v prvem mikrocikla tekmovalnega mezocikla.

Tabela 2
Mikrocikel 1

Datum	Program dela
8. 4.	Zjutraj: EL + ER + Ein + ET Popoldan: Ein + ET + FG (kratek trening pred tekmo)
9. 4.	Ligaška tekma
10. 4.	Zjutraj: Prosto Popoldan: Kondicijska priprava
11. 4.	Zjutraj: EL + ER + Ein + ET Popoldan: Ein + ET + intervalna vadba
12. 4.	Zjutraj: EL + ER + Ein + ET Popoldan: Ein + ET + intervalna vadba
13. 4.	Zjutraj: EL + ER + Ein + ET Popoldan: Prosto
14. 4.	Zjutraj: Prosto Popoldan: Lažja kondicijska priprava

2. Mikrociikel / Cilj: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«.

Tabela 3 prikazuje program dela v drugem mikrociiklu tekmovalnega mezocikla.

Tabela 3
Mikrociikel 2

Datum	Program dela
15. 4.	Trening kamp. Zjutraj: EL + Ein + ET + ET Popoldan: EL + ER + ET + ET
16. 4.	Zjutraj: EL + ER + ET + ET Popoldan: Ein + ER + intervalna vadba
17. 4.	Zjutraj: ER + Ein + ET + ET Popoldan: Prosto
18. 4.	Zjutraj: EL + ER + Ein + ET Popoldan: Ein + ER + intervalna vadba
19. 4.	Zjutraj: EL + Ein + ET + FG Popoldan: Ein + ER + S + FG
20. 4.	Zjutraj: ER + Ein + FG Popoldan: Prosto
21. 4.	Zjutraj: Prosto Popoldan: Prosto

3. Mikrociikel / Cilj: Igranje tekem.

Tabela 4 prikazuje program dela v tretjem mikrociiklu tekmovalnega mezocikla.

Tabela 4
Mikrociikel 3

Datum	Program dela
22. 4.	Zjutraj: Vožnja Popoldan: EL + ET
23. 4.	Univerzitetno državno prvenstvo
24. 4.	Univerzitetno državno prvenstvo
25. 4.	Zjutraj: Prosto Popoldan: Kondicijska priprava
26. 4.	Državno prvenstvo
27. 4.	Državno prvenstvo
28. 4.	Državno prvenstvo

4. Mikrociikel / Cilj: Igranje z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost za vse stile in materiale.

Tabela 5 prikazuje program dela v četrtem mikrociiklu tekmovalnega mezocikla.

Tabela 5
Mikrociikel 4

Datum	Program dela
29. 4.	Zjutraj: Prosto Popoldan: Prosto
30. 4.	Zjutraj: Prosto Popoldan: Kondicijska priprava
1. 5.	Trening kamp reprezentance. Popoldan: EL + ER + Ein + ET
2. 5.	Zjutraj: EL + Ein + ET + FG Popoldan: ER + Ein + ET + S
3. 5.	Zjutraj: Ein + ET + FG Popoldan: ER + Ein + ET + S
4. 5.	Promocija namiznega tenisa – reprezentanca / Prosto dan
5. 5.	Zjutraj: EL + Ein + ET + FG Popoldan: Ein + ER + ET + S
6. 5.	Zjutraj: Ein + ER + ET + FG Popoldan: Ein + ET + S
7. 5.	Zjutraj: Igranje tekem Popoldan: Prosto

5. Mikrociikel / Cilj: Lažji mikrociikel, več počitka, lažje vaje za povišanje samozavesti in izvajanje najboljših elementov.

Tabela 6 prikazuje program dela v petem mikrociiklu tekmovalnega mezocikla.

Tabela 6
Mikrociikel 5

Datum	Program dela
8. 5.	Zjutraj: Ein + ET+ S + FG Popoldan: EL + ET + intervalna vadba
9. 5.	Zjutraj: ER + ET+ ET + FG Popoldan: EL + ET + intervalna vadba
10. 5.	Zjutraj: EL + Ein + S Popoldan: Prosto
11. 5.	Zjutraj: Prosto Popoldan: EL + Ein + S
12. 5.	Zjutraj: Prosto Popoldan: Tek

5.1.3.2 Posamezne vadbene enote

Posamezne vadbene enote so v prilogi.

5.1.4 Dejansko opravljen trening – spremembe načrta znotraj vadbe

Dejansko opravljen trening bom primerjala z načrtovanim planom treninga.

1. Mikrocikel / Cilj: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasiranje žog na taktično dobra mesta.

V prvem mikrociklu je bilo izvedenih vseh 7 načrtovanih treningov in cilji treninga so bili na vsaki vadbene enoti doseženi. Tako je bil tudi cilj mikrocikla dosežen.

2. Mikrocikel / Cilj: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«.

V drugem mikrociklu je bilo izpeljanih šest treningov od načrtovanih deset. V šestih treningih je bil cilj izpolnjen samo enkrat. Treningov igralka ni opravila zaradi poškodbe, prav tako cilji niso bili doseženi zaradi poškodbe.

3. Mikrocikel / Cilj: Igranje tekem.

V tretjem mikrociklu je bil načrtovan samo en trening, ostalo pa tekmovanja. Trening ni bil izpeljan, igralka pa se zaradi poškodbe ni udeležila tekmovanja. V tem tednu je igralka izvajala samostojne treninge fizične priprave, igrala je enkrat na dan, trening je posvetila predvsem vračanju servisa in serviranju ter vajam za noge.

4. Mikrocikel / Cilj: Igranje z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost za vse stile in materiale.

V četrtem mikrociklu je bilo načrtovanih deset treningov. Izpeljanih je bilo devet, od tega je bil cilj treninga dosežen sedemkrat. En trening ni bil izpeljan zaradi utrujenosti. Igrala je z nasprotniki z različnimi sistemi igranja, cilj je bil dosežen.

5. Mikrocikel / Cilj: Lažji mikrocikel, več počitka, lažje vaje za povišanje samozavesti in izvajanje najboljših elementov

V petem mikrociklu je bilo načrtovanih šest treningov. Izpeljanih je bilo pet in v vseh je igralka dosegla cilje. En trening ni bil izveden zaradi reprezentančnih obveznosti.

Nekaj vaj je bilo izvedenih v drugačni verziji kot je bilo predvideno – po navodilih reprezentančnih trenerjev.

5.1.5 Nadzor športne vadbe – s čim in kako je potekal

Nadzor športne vadbe je bil v tem primeru slabši. Z igralko sva poskušali nadzorovati vadbo preko analiz treninga. Sama sem bila prisotna samo na nekaterih treningih, hkrati pa igralka nima stalnega trenerja, ki bi vadbo nadzoroval. Tako je nadzor prikazan samo z zgornjim prikazom razlike med planirano in dejansko opravljeno športno vadbo. Fizičnih sposobnosti v tem mesecu nisva nadzorovali. Opravili sva video analizo tekem pred mezociklom, med mezociklom in po opravljenem mezociklu.

Problemu nezadostne kontrole nad trenažnemu procesu sva posvetili veliko časa v najinih pogovorih. Igralka se je prek teh pogovorov odločila za planiranje, ki ga bo naredila sama, saj trenutno nima trenerja, ki bi ji bil v pomoč. Problem igralk v Franciji je podoben problemu slovenskih igralk – nenačrtovan in nekontroliran trenažni proces. Rešitev obe vidiva v plačanem trenerju, ki bi bil sposoben in pripravljen sodelovati. Namiznoteniška zveza v Franciji v tem smislu namreč ne poskrbi za igralk in so tako prepuščene same sebi. Med tem, ko je v Franciji iz tega vidika poskrbljeno vsaj za moške perspektivne igralce, v Sloveniji ni poskrbljeno ne za ženske in ne za moške igralce. Upanje ostaja, da bo z ustanovljenim namiznoteniškim centrom v Sloveniji ta problem rešen vsaj za mlajše perspektivne selekcije.

5.1.6 Ocena športne vadbe

Cilj mezocikla je bil dosežen, kljub temu da planirana količina vadbe ni bila izpeljana v celoti zaradi obnovitve poškodbe. Igralka je na svetovnem prvenstvu zmagala štiri dvoboje proti nižje uvrščenim tekmovalkah, v finalnem delu tekmovanja pa je izgubila z višje uvrščeno tekmovalko. Med prvenstvom je stopnjevala formo, proti višje uvrščeni tekmovalki je odigrala odlično tekmo, vendar ji je v zaključkih seta zmanjkalo nekaj izkušenj in sreče. Svoja taktična sredstva je uspešno uporabljala v igri, kljub temu pa je bila nasprotnica boljša. Prednost je nasprotnica pridobila predvsem v igri po svojem servisu. Emmanuelle je naredila malo napak pri prehodih v napad in ko je v igri prišla do priložnosti za zaključni udarec, je udarce dobro realizirala. Po svojem servisu je prav tako prihajala do priložnosti za aktiven

napad, z boljšim plasiranjem bi mogoče prišla do večjega števila »lahko doseženih« točk. Nasprotnica je bila boljša pri BH-BH izmenjavah, po analizi tekme sva z igralko ugotovili, da bi morala najti boljšo taktično rešitev s tem, da bi igro večkrat »prestavila« na FH polovico mize in iz te igre sama poskušala nasprotnico presenetiti z igro po paraleli. Večinoma je igralka dobra v igri, ki se začne z izmenjavo BH-BH udarcev in to tudi veliko trenira, kot je razvidno iz plana treninga, zato je bilo težje spremeniti taktiko in poskušati nasprotnico presenetiti z več igranja v njen FH. Kljub izgubljeni tekmi, je igralka zadovoljna s prikazanim. Skozi tekmo se je opazila njena mentalna prisotnost in poskusi preigravanja nasprotnice. Počutila se je odlično, z vsakodnevnim izvajanjem vaj za fino motoriko ima tudi občutek, da se lahkotnejše premika. Kljub problemom, ki jih je imela v zadnjem mesecu pred tekmovanjem, je tekmovalka zadovoljna z vadbo in rezultati treninga. Izvajala je sicer precej enostavnih vaj, kot je kratek servis in prosta igra. Ravno te vaje, v katerih pride do igralnih situacij, pa so odlične za razvijanje taktičnega mišljenja, ki ga v njenem treningu primanjkuje. Z analizo treninga sva spodbujali tudi njene sposobnosti spominjanja, kaj se je med igro dogajalo. Po odigranih trening tekmah sva prav tako spodbujali njeno spominjanje, da je miselno šla skozi tekmo in ugotovila, katere taktične spremembe so bile bistvene za razvoj tekme.

Igralka se bo v naslednjih vadbenih obdobjih posvetila tehniki izvajanja FH udarca. Udarec bo tehnično poskušala v večji meri izpeljati s pomočjo telesa in s tem razbremeniti roko in ramenski obroč. Trening bo posvetila gibanju: fini motoriki ter stabilizaciji. Taktični trening bo v večji meri potekal z gledanjem videoposnetkov svojih tekem in drugih tekem, v katerih se pomerita enakovredna igralca in ima taktika bistven vpliv na potek tekme. V prihodnosti pa se bo posvetila predvsem elementom, ki so po njenem mnenju dobri in ji prinašajo uspeh, ter jih bo poskusila izpiliti do te mere, da bo dvignila svoj nivo igranja.

Ker se z igralko poznavata relativno kratek čas in sva se za sodelovanje odločili le nekaj mesecev pred svetovnim prvenstvom sva imeli nekaj težav pri sestavi plana treninga zaradi nerazumevanja druga druge in najinih pogledov na taktične vidike igre. Zato sva veliko časa namenili pogovoru in spoznavanju. Plan ima zaradi tega pomanjkljivosti in bi lahko bil v nekaterih detajlih bolj specifičen. Trenerji, ki svoje igralce spremljajo že vrsto let imajo pri tem veliko prednost.

6. SKLEP

Teoretični del diplomskega dela je spisan s pomočjo literature navedene v zadnjem poglavju, z znanjem pridobljenem na Fakulteti za šport, s pomočjo neformalnih intervjujev z igralci in trenerji ter s pomočjo lastnih sedemnajstletnih izkušenj. V teoretičnem delu sem poskusila zajeti vse vidike taktike, ki so pomembni znotraj trenažnega procesa. V elemente taktike, ki niso v neposrednem stiku s treniranjem za mizo se nisem poglobljala – psihološki vidiki taktike, vloga trenerja med tekmo, time-out kot taktični element igre itd. Diplomsko delo je že sicer obsežno in prav zato sem se osredotočila le na elemente, ki so v neposredni povezavi z načrtovanjem treninga. V teoretični del diplomskega dela sem poskušala zajeti predvsem informacije, ki so v neposrednem stiku s praktičnim delom diplome.

Načrtovanje treninga, za katerega menim da je v namiznoteniških krogih le malokrat tako detajlen, je bil zanimiv preizkus za obe, za igralco in zame. S sodelovanjem sva poskušali prikazati s kakšnim načinom dela lahko igralec s pomočjo trenerja in lastne mentalne prisotnosti v procesu treninga napreduje pri taktičnih elementih v igri. Obe sva prepričani, da bi s takšnim delom, ki vključuje več mentalnega treninga – razmišljanja in pogovorov, igralec hitreje prišel do zelenih rezultatov. Igralka čuti napredek že po enem mesecu izvajanja takšnega treninga.

Taktika je le eden izmed ključnih vidikov uspešnosti v namiznem tenisu. Veliko je predpogojev, ki morajo biti udejanjeni, da taktika postane ključen del odločitve, kdo bo zmagovalec. Tako moram poudariti, da brez pravilne mere psihološke priprave (agresivnosti in umirjenosti), na tekmi nikoli ne bomo izvedli tistega, česar smo taktično sposobni. Tako kot brez primerne fizične in tehnične pripravljenosti ne bomo sposobni izpeljati zaželene kombinacije. Upoštevati moramo dejstvo, da je igra sestavljena iz veliko detajlov, ki nas pripeljejo do uspeha in ki jih moramo upoštevati v planiranju treninga.

Naj diplomsko delo končam, kot sem jo začela in še enkrat poudarim da je namizni tenis igra. Užitek ob igranju, borbenost, želja po napredku in po zmagi bo igralca pripeljala do tega, da bo igro IGRAL, ji posvečal veliko časa in bo v igri uspešen.

7. VIRI IN LITERATURA

1. Bodin, D. (2000). *Tactique et strategie en Tennis de table*. Pariz: Editions Chiron.
2. Fullen, R. (2007). Pridobljeno 7.2.2013 s spletne strani:
<http://protabletennis.net/content/lecture-material>
3. Giesecke H., Harst H. in Schlaf J. (1990). *Tisch Tennis*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
4. Hudetz, R. (2003). *Taktika u stolnom tenisu*. Zagreb: Bauer grupa.
5. Leger, P. (2003). *Comment gagner un match*. Pariz: Savoir Gagner.
6. Li J.L. in Zhao X. Cues and anticipation: the cognitive skill of table tennis experts in reception. Pridobljeno 15.3. 2013 s spletne strani:
http://www.ittf.com/ittf_science/SSCenter/P9ITTFSSC/docs/200600027%20-%20Li%20-%20Cues.pdf
7. Michaelis R. in Sklorz M. (1995). *Richtig Tischtennis*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
8. Mikeln, J. (2000). *Namizni tenis*. Ljubljana: NTZS in samozaložba.
9. Mikeln, J. (2013). *Namizni tenis – načrtovanje dela*. Ljubljana: NTZS in samozaložba.
10. Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
11. Verbinc, F. (1989). *Slovar tujk*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
12. Su, P.R.(2005). New discussion on the table tennis tactics. Pridobljeno 15.3.2013 s spletne strani:
http://www.ittf.com/ittf_science/SSCenter/P9ITTFSSC/docs/200600014%20-%20Su%20-%20discussion.pdf

8. PRILOGA

Vadbene enote:

Datum: 8.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Rouen, Francija
Mikrocikel	1	Zaporedna številka treninga v mezociklu	1

Intenzivnost: Visoka
Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo
Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasirati žogo na taktično dobra mesta
Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasirati žogo na taktično dobra mesta
Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH, paralele - 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Vajo igravec izbere sam (vaja, ki jo igralka rada izvaja, v vaji je pomembno, da je žoga dolgo časa v igri) – 10 min	
2. Ein FH spin diagonala, FH spin paralela (s FH strani mize), BH spin diagonala, BH spin paralela (z BH strani mize) – 7,5min	
3. ER Prvi del vaje: Izmenjava BH-BH udarcev, nasprotnik spremeni igro v FH po dveh, treh ali štirih BH izmenjavah. Po spremembi se vaja ponavlja. Sprememba ritma v igri je pomemben del vaje – 5 min Drugi del vaje: Ista vaja, le da se začne z dolgim servisom nasprotnika, po spremembi v FH igravec odigra ali v sredino ali v globoki FH in igra se nadaljuje prosto. Oba igralca poskušata najti taktične rešitve, ki jima prinašajo točke.	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. ET BH servis, kratek v FH polovico mize (različne rotacije). Nasprotnik s flipom ali osnovnim vračanjem vrne žogo v $\frac{3}{4}$ FH strani mize. Napadalec z različnimi spini prehaja v napad po celi mizi. Predvsem je pozoren na plasiranje in taktične rešitve po prvem napadalnem udarcu – 10 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilj treninga je bil preko vaj dosežen. Igralka je na koncu čutila utrujenost, tako da je zadnjo vajo izvedla slabše. Posebnosti: Na začetku je pri vajah, kjer bi naj bilo veliko ponovitev prihajalo do številnih napak. Kasneje je igralka tempo zmanjšala in postopoma povečevala ritem, do napak ni več prihajalo, hkrati pa se je v igri počutila dobra in je kasneje z lahkoto kontrolirala spremembe ritma, rotacij. Tretjo vajo igralka izvaja pogosto in spada med vaje, ki so osnova njenega vsakdanjega treninga. Z vajo poskuša zadrževati stabilen položaj nog kljub nenadni spremembi v FH, danes ji je to uspevalo. V drugem delu vaje pa je z zavestnim usmerjanjem žog v sredino in globok FH prihajala do lahko osvojenih točk ali pa je bila pripravljena na odgovor nasprotnice glede na njeno usmerjanje žoge in je nato s spremembami v ritmu prihajala do točk. V zadnji vaji je imela probleme s koncentracijo. Veliko napak je naredila na prvo žogo, njena nasprotnica je namreč dobro plasirala prvo žogo in hkrati spreminjala rotacijo. Tako da je po prvem prehodu nemalokrat prišla tudi v obrambno pozicijo in na tak način izgubila kar nekaj točk. Vajo bo poskušala ponoviti naslednji trening po torkovi tekmi in posvetiti več pozornosti servisu, preko katerega bo nasprotnici poskušala preprečiti dobro plasiranje. Opombe za naslednji trening: Pri zaključevanju žog s FH udarcem, igralka čuti bolečino v rami. Pri igranju BH se odlično počuti, kontrolira in lažje tudi zaključuje točko. Če se bo bolečina pri izvajanju zaključnih FH udarcev ponavljala, bo trening zastavljen bolj za izvedbo BH močnih udarcev. Popoldne bo opravila lažji trening, saj jo v torek popoldne čaka ligaška tekma, na katero mora priti v dobrem fizičnem stanju.

Datum: 8.4. Popoldan

Ura	17.00 – 18.35	Mesto	Rouen, Francija
Mikrocikel	1	Zaporedna številka treninga v mezociklu	2

Intenzivnost: Nizka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasirati žogo na taktično dobra mesta

Cilj treninga: Osredotočiti se na taktično mišljenje

Posebna opozorila: Krajši trening pred tekmo

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 40 min
1. Ein 2 x FH + 2 x BH na nasprotnikov BH. (držati žogo na mizi, obdržati dober položaj telesa) – 10 min	
2. ET 5 min – dolg servis v sredino (potem prosta igra, oba nasprotnika poskušata osvojiti točko s taktično-tehničnimi dobrimi rešitvami) 5 min – dolg servis v BH (potem prosta igra, ...)	

Zaključni del treninga	Trajanje: 35 min
3. FG Igranje setov. Ali igranje igre v kateri eden od nasprotnikov servira tako dolgo, dokler na svoj servis ne zgubi 5 točk – 15min 15 min vaj za telesno moč 5 min raztezanja	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi. Posebnosti: Igralka se pred tekmo dobro počuti. V vaji s servisom je sicer prihajalo do sprememb pri koncentraciji – vseh točk ni odigrala osredotočeno na taktiko – posebej po tem ko je prišlo do tehničnih napak v igri. Vendar je to ozaveščala in poskušala preusmeriti pozornost na taktiko in prihajati v igri do situacij, kjer lahko uporabi svoje najboljše elemente. Opombe za naslednji trening: /

9.4. – Pro B tekma – Etival

Tekmo je igralka odigrala pod pritiskom, ki ga je ustvarila s svojimi pričakovanji. Tako je proti višje rangirani igralki izgubila z rezultatom 3:2 vendar pri tem naredila veliko napak pri že izdelanih točkah (napake pri zaključnih udarcih). Taktično je dvoboj igrala dobro. Nasprotnica – Kitajka Hao Tong s kitajskim penholderjem načinom držanja loparja igra odlično na hitre žoge. Več problemov ima s počasnimi žogami v loku, vedno na druga mesta. Po video analizi se je pokazalo, da je s takšno igro Manue prihajala do točk in priložnosti za zaključni udarec, vendar je žal pri tem naredila veliko napak. Dobro je igrala na svoj servis, težje pa je bilo na servis nasprotnice, saj igralka dobro servira. Po servis nasprotnica velikokrat napade s FH kontra udarcem pri čemer je zelo nevarna in ne naredi veliko napak, tako da je taktika vračanja servisa zelo pomembna, kar pa je bilo zaradi odličnega servisa težje. Tako je nasprotnica na to svojo taktično varianto prav tako dobila veliko točk. V prihodnjih treningih bo potrebno več časa posvetiti vračanju servisa.

10.4. – Lahkotni tek + vaje za moč

Datum: 11.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Rouen, Francija
Mikrocikel	1	Zaporedna številka treninga v mezociklu	3

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasirati žogo na taktično dobra mesta

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasirati žogo na taktično dobra mesta

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 25 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za noge – fina motorika:</i> skiping, 2 x 3 x 15s (po vsaki ponovitvi 15 s pavze, po vsaki seriji 1 min pavze) – 5 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH, paralele - 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Vajo igravec izbere sam(vaja za noge, ki jo igralka rada izvaja) – 10 min	
2. ER Kratek servis, nasprotnik odigra dolgo žogo po celi mizi, napadalec igra celo mizo, nasprotnik blokira z BH.	
3. Ein Kratek servis cela miza, nasprotnik vrne po celi mizi, server napade vedno po paraleli. Potem prosta igra. (pozornost usmerjena na taktiko igranja po odigrani paraleli) – 7,5 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. ET Nasprotnik servira kratko. Igravec napade s flipom ali plasira dobro žogo. Po tej žogi zasede dober položaj glede na odigrano žogo in poskuša prevzeti iniciativo v igri – ne samo z močnimi žogami! - 10 min 5 min Kolečnica 10 min raztezanja.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga niso bili v celoti doseženi, igralka v zadnjih dveh vajah preveč ukvarjala z napakami v igri in s tehniko igranja kot pa s samo taktiko, čeprav so bile vaje namenjene taktičnemu preigravanju Posebnosti: Igranje paralel je odličen taktični element, ki ga igralka dobro izvaja. V igri bi se lahko večkrat odločala za igranje po paraleli, saj se tudi avtomatsko dobro postavlja po igranju paralele (dobro pokrije kote). Občasno poskuša preveč agresivno odigrati prvi prehod v napad, kljub temu, da bi lahko nasprotniku včasih otežila delo s počasno plasirano žogo. Igralka je imela probleme pri kratkih žogah v sredini (položaj nog), tako Manue ni dobro plasirala oz. napadala na te žoge in je nasprotnica prehajala v napad brez težav. Sicer odigrava kvalitetno na kratke žoge v FH in BH. V obdobju po svetovnem prvenstvu bo več treninga posvetila tudi igranju kratkih žog v sredini (izvajanje gibanja v sredino s pomočjo intervalne vadbe) Opombe za naslednji trening: Igralka mora na treningu več pozornosti posvetiti taktičnim preigravanju

Datum: 11.4. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Rouen, Francija
Mikrocikel	1	Zaporedna številka treninga v mezociklu	4

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasirati žogo na taktično dobra mesta

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca

Posebna opozorila: uporaba intervalnega načina vadbe

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> Kratka osmica (Fh, sredina, FH, sredina), isto z BH. – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 80 min
1. Ein 2 x FH + 2 x BH – 7,5 min	
2. ET Nasprotnik servira dolgo v sredino ali BH (različna hitrost in rotacija servisa), vaja se nadaljuje z izmenjavo BH-BH udarcev, dobra in močna sprememba z BH v FH ali sredino, prosta igra. (sprememba se izvede na žogo, ki je primerna za napad). Potem prosta igra. –7,5 min	
3. Intervalna vadba – 50 min	
- Prehod v napad na žogo z rotacijo nazaj – 5 min	
- 1 x flip + 1x dolga žoga cela miza – 7,5 min (s pavzo)	
- Prevzem – 7,5 min (s pavzo)	

Zaključni del treninga	Trajanje: 20 min
10 min vaje za telesno moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi Posebnosti: Prvi dve vaji sta bili dobro izvedeni, pri vajah ni prihajalo do večjega števila napak, igralka je kontrolirala tempo igre. V intervalni vadbi se je fizično odlično počutila in ni imela nobenih problemov pri dobri izvedbi elementov. Bila je mirna in kontrolirala smer, rotacijo in hitrost žoge. S trenerjem sta znotraj intervala izvajala tudi posebne taktične naloge (zadevanje žoge v zadnjo četrtno mize ali takoj za mrežo ter v sredino ali pa v globok kot. Opombe za naslednji trening: /

Datum: 12.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Rouen, Francija
Mikrocikel	1	Zaporedna številka treninga v mezociklu	5

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasirati žogo na taktično dobra mesta

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Vajo igravec izbere sam – 10 min 2. ER Kratek servis, nasprotnik odigra dolgo žogo po celi mizi, napadalec igra celo mizo, nasprotnik blokira z BH – 10 min 3. Ein Kratek servis, nasprotnik vrne kratko v FH ali dolgo v BH. Prehod v napad, prosta igra. – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. ET Kratek servis z BH v FH (menjava rotacije). Nasprotnik odigra prosto. Igralka v glavi razvija in utrjuje taktične zamisli na konkreten servis. – 10 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili izpolnjeni Posebnosti: Prvi dve vaji sta bili dobro izvedeni, igralka je imela na začetku probleme s trenutkom zadevanja žoge. Zato sta se s trenerjem, ki je bil na treningu prisoten (klubski trener, kjer trenira), odločila, da bo poskušala s kratko vajo, kjer zadeva žogo ob različnem času (1x takoj iz mize, drugič počaka na višji odboj). Po tej vaji je bilo lažje tudi s tehnično izvedbo. Pri tretji vaji je igralka poskušala z variacijami rotacije na prvi prehod z BH in kasneje zadržati nasprotnico v igri BH – BH in iz te igre pridobiti priložnost za zaključni udarec. V zadnji vaji je po kratkem servisu z rotacijo naprej poskušala napasti v nasprotnikov komolec ko je žoga prihajala v FH polovico mize, z BH pa ponovno v kombinacijo igre BH-BH. Med treningom je ostala zbrana, le občasno je njena koncentracija popustila in je mislila na tehnične napake tudi v vajah, ki so namenjene taktiki. Opombe za naslednji trening: /

Datum: 12.4. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Rouen, Francija
Mikrocikel	1	Zaporedna številka treninga v mezociklu	6

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasirati žogo na taktično dobra mesta

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca

Posebna opozorila: uporaba intervalnega načina vadbe za hitrejšo doseganje cilja treninga

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH paralele – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 80 min
1. Ein 2 x FH + 2 x BH – 7,5 min	
2. ET Nasprotnik servira kratko po celi mizi. Vračanje s flipom ali aktivnim osnovnim vračanjem v komolec. Po nasprotnikovem prehodu v napad poskus prevzema iniciative s taktičnimi zamislimi.	
3. Intervalna vadba – 50 min	
- Prvi prehod – 5 min	
- 1 x flip + 1 x dolga sredina – 5 min	
- Prevzem – 5 min	
- Visoke žoge – 5min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 20 min
10 min vaje za moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilj treninga je bil dosežen. Posebnosti: Igralka je izvajala rahlo drugačne vaje od predvidenih v intervalni vadbi. Izvajala je več kombinacij do katerih v igri prihaja (kratka, dolga in potem hitre žoge po celi mizi). Trening je bil dobro izpeljan, igralka se dobro počuti tako v napadalnih kot v obrambnih akcijah. V obrambnih akcija ostaja občasno preveč pasivna, ker želi žogo zgolj zadržati v igri, lahko pa bi že prevzela iniciativo v igri. Navadno takrat izgubi točko. Po pogovoru sva se odločile, da bo poskušala večkrat agresivnejše odigrati na slabšo vrnjeno žogo nasprotnika, vendar se pri tem ne sme ujeti v prevelik riziko igranja na neprimerne žoge za napad. Opombe za naslednji trening: ponoviti vajo s prehodom v napad nasprotnika

Datum: 13.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Rouen, Francija
Mikrocikel	1	Zaporedna številka treninga v mezociklu	7

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, plasirati žogo na taktično dobra mesta

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje – 10 min	<u>Specialno ogrevanje:</u> Delo nog naprej nazaj = 2 x 3 x 15 s (15 s odmora po vsaki ponovitvi, 1 min po vsaki seriji) Delo nog levo desno = 2 x 3 x 15 s (15 s odmora po vsaki ponovitvi, 1 min po vsaki seriji) <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH, paralele - 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Vajo igralec izbere sam.	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik odigra dolgo žogo po celi mizi, napadalec igra celo mizo, nasprotnik blokira z BH – 10 min	
3. ER Prvi del vaje: Izmenjava BH-BH udarcev, nasprotnik spremeni igro v FH po 2., 3. ali 4. BH. Po spremembi se vaja ponavlja. Sprememba ritma v igri je pomemben del vaje – 5 min Drugi del vaje: Ista vaja, le da se začne z dolgim servisom nasprotnika, po spremembi v FH igralec odigra ali v sredino ali v globoki FH in igra se nadaljuje prosto. Oba igralca poskušata najti taktične rešitve, ki jima prinašata točke.	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. ET BH ali FH servis, kratek v FH polovico mize (različne rotacije). Nasprotnik s flipom ali osn. vračanjem vrne žogo v $\frac{3}{4}$ FH strani mize. Napadalec z različnimi spini prehaja v napad po celi mizi. Predvsem je pozoren na plasirati in taktične rešitve po prvem napadalnem udarcu – 10 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi Posebnosti: Igralka je izvedla vajo z včerajšnjega treninga v kateri je poskušala biti pozorna na prevzemanje iniciative v igri. Ker je bila vaja na sporedu kot četrta in je bila že rahlo utrujena je bila vaja odigrana z več napak, vendar se je pri tem trudila obdržati koncentracijo. Trening bi ravno zaradi tega ocenila kot zelo pozitiven, saj je bila situacija podobna kot v težkem tekmovalnem dnevu, ko je potrebno ob fizični utrujenosti ostati mentalno prisoten. Igralka sicer ni bila zadovoljna, vendar sem ji po pogovoru in opozarjanju na pozitivne vidike današnjega treninga, uspela prikazati pomembnost takšnih trenutkov na treningu, do katerih naj bi prihajalo. Mezocikel bi označila za zelo uspešen. Igralka je bila mentalno pri stvari, sama analiza ji pomaga znotraj treninga, saj več časa razmišlja o tem, kam, kako in zakaj je nekam usmerila žogo, kaj je naredila dobro in kaj bi lahko popravila. Počasi se dviguje njena samozavest pri zaključnih udarcih in prvih prehodih. Opombe za naslednji trening: /

Datum: 15.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	8

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Vajo igralec izbere sam. 2. Ein FH spin diagonala, FH spin paralela (s FH strani mize), BH spin diagonala, BH spin paralela (z BH strani mize) – 7,5min 3. ET Kratek servis, nasprotnik vrne v BH ali FH. Prehod napad in potem igra po celi mizi z naslednjim pravilom – s FH v sredino in z BH nazaj v BH – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. ET Dolg servis v BH polovico mize, prosta igra (kombinacije po dolgem servisu, včasih kot v tekmi hiter servis v FH za presenečenje) 10 min raztezanje.	

Analiza treninga

Doseženi cilji: Prvi trening v sklopu novega mikrocikla zaradi vožnje v Pariz ni bil izpeljan.

Posebnosti: Z današnjim dnem se igralka priključuje treningom francoske reprezentance.

Opombe za naslednji trening: Plan za naslednji trening kljub temu, da ta ni bil izveden, ostaja nespremenjen.

Datum: 15.4. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	9

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – začetek s kratko osmico - 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Vajo izbere igralec sam – 10 min	
2. ER Nasprotnik blokira z BH po celi mizi. Veliko žog poskuša dati v sredino in BH da se mora igralec odločati s katero stranjo bo odigral – 10 min	
3. ET Kratek (ali poldolg) servis brez rotacije, z rotacijo naprej ali vstran po celi mizi, nasprotnik igra prosto. Treniranje kombinacij na določen servis (iskanje taktičnih zamisli...)	

Zaključni del treninga	Trajanje: 40 min
4. S Nasprotnik servira prosto po celi mizi. Prosta igra. – 10 min 10 min vaje za moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga

Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi

Posebnosti: Igralka je v tretji vaji igrala veliko iz servisa brez rotacije. Nasprotnica se je tako veliko odločila za prehod v napad s flipom. Manue je poskušala prevzeti iniciativo v igri z dobrim plasiranjem. Občasno se je nasprotnica odločala za vrnjeno kratko žogo. Na to žogo je Manue poskušala napasti z dobro plasiranim flipom. Nekoliko je imela problemov pri hitrem vračanju v osnovni položaj po igranju krake žoge, kar je velikokrat pomenilo, da ni mogla dobro izvesti zamišljenih kombinacij (igranje hitrih žog v sredino oz. po kotih). V zadnji vaji je zamenjala 3 različne serverje z različnim stilom igre in glede na nasprotnikov stil, se je odločala za vrnitev servisa. Opombe za naslednji trening: /

Datum: 16.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	10

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: Kratka igra

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 25 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za noge – fina motorika:</i> skiping, 2 x 3 x 15s (po vsaki ponovitvi 15 s pavze, po vsaki seriji 1 min pavze) – 5 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Samostojen izbor vaje – 10 min	
2. ER Prvi del vaje: Izmenjava BH-BH udarcev, nasprotnik spremeni igro v FH po 2., 3. ali 4. BH. Po spremembi se vaja ponavlja. Sprememba ritma v igri je pomemben del vaje – 5 min Drugi del vaje: Ista vaja, le da se začne z dolgim servisom nasprotnika, po spremembi v FH igralec odigra ali v sredino ali v globoki FH in igra se nadaljuje prosto. Oba igralca poskušata najti taktične rešitve, ki jima prinašata točke.	
3. ET Kratek servis, kratka na kratko, po dveh ali treh kratkih žogah nekdo spremeni dolgo v komolec – prehod v napad. Prosta igra. – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 35 min
4. ET Nasprotnik servira prosto po celi mizi – samo vračanje servisa – 15 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga niso bili v celoti doseženi. Posebnosti: Trening ni bil izveden tako, kot je bil planiran. 3 vaje so bile posvečene sigurnosti v igri. Dve vaji sta bile namenjene delu nog, tretja pa momentu, v katerem igralca zadene žogo (vaje so bile izvedene po navodilu trenerjev francoske reprezentance). Četrta vaja je bila iz kratkega servisa. Manue je čutila bolečino v rami, zato je s treningom prenehala po tretji vaji. Opombe za naslednji trening: Če bo še naprej čutila bolečino v rami, bodo treningi krajši in namenjeni predvsem taktičnemu igranju.

Datum: 16.4. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	11

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, kratka igra

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u>	<u>Ogrevanje na mizi:</u>
Kolebnica 10 min	FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 80 min
1. ER Nasprotnik blokira z BH po celi mizi. Veliko žog poskuša dati v sredino in BH da se mora igralec odločati s katero stranjo bo odigral – 10 min	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik vrne kratko, prosta igra. (igralec spremlja dogajanje v igri in spreminja taktiko glede na nastale situacije)	
3. Intervalna vadba	
- 1x flip + 1x dolga sredina - 5 min	
- Hitre žoge po celi mizi – 5 min	
- Elementi, ki jih igralec sam želi trenirati (pogovor o tem) – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 20 min
10 min vaje za moč	
10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilj treninga je bil delno dosežen
Posebnosti: Pri intervalni vadbi je igralka izvaja predvsem lažje udarce posvečene delom nog, saj je čutila bolečino v rami. Prve dve vaji je igralka dobro izvedla. Pri drugi vaji, je nasprotnica velikokrat uspela bolje izvesti svoje taktične zamisli (dobro preigravanje kratkih žog). Manue je zavestno spremljala dogajanje in poskušala preprečiti da bi nasprotnica uporabila njene najboljše elemente. Sicer ji to vedno ni uspelo, a kljub temu, je trening sama ocenila za pozitiven.
Opombe za naslednji trening: Bolečina v rami se med igranjem FH spina in delno tudi pri izvajanju BH povečuje. Igralka se je po posvetu s trenerji odločila, da izpusti naslednji trening, obišče fizioterapevta in potem poskusi s ponovno vadbeno enoto.

Datum: 17.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	12

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> Premikanje naprej - nazaj = 2 x 3 x 15 s (15 s odmora po ponovitvi, 1 min odmora po seriji) Premikanje levo - desno = 2 x 3 x 15 s (15 s odmora po ponovitvi, 1 min odmora po seriji) <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. ER Nasprotnik blokira z BH po celi mizi. Veliko žog poskuša dati v sredino in BH da se mora igralec odločati s katero stranjo bo odigral – 10 min	
2. Ein FH spin diagonala, FH spin paralela (s FH strani mize), BH spin diagonala, BH spin paralela (z BH strani mize) – 7,5min	
3. Et Poldolg servis, če nasprotnik napade s spinom v loku prevzem, če se odloči za osnovno vračanje prehod v napad. Prosta igra – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. ET Nasprotnik servira kratko v sredino. Postavitev na to žogo je bistvo vaje! Dobra rešitev pri sprejemu (kratka, dolga, poldolga). Prosta igra. – 10 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Trening zaradi bolečine v rami ni bil izpeljan. Posebnosti: / Opombe za naslednji trening: /

Datum: 18.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	13

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: povečati zanesljivost v »kratki igri«

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Igralec izbere vajo sam	
2. ER Prvi del vaje: Izmenjava BH-BH udarcev, nasprotnik spremeni igro v FH po 2., 3. ali 4. BH. Po spremembi se vaja ponavlja. Sprememba ritma v igri je pomemben del vaje – 5 min Drugi del vaje: Ista vaja, le da se začne z dolgim servisom nasprotnika, po spremembi v FH igralec odigra ali v sredino ali v globoki FH in igra se nadaljuje prosto. Oba igralca poskušata najti taktične rešitve, ki jima prinašata točke – 5 min	
3. Ein Kratek servis, nasprotnik vrne kratko, server izbere ali vrne kratko ali dolgo. Prehod v napad ali prevzem napada, prosta igra. – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. ET Kratek servis z rotacijo naprej ali vstran po celi mizi. Nasprotnik igra prosto. Poskus dobrega prehoda v napad, spremembe ritma, rotacije... 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilj treninga ni bil izpolnjen. Posebnosti: Igralka ni izvedla četrte vaje. Trening je bil zaradi njenega fizičnega stanja slab saj je posledično tudi zaskrbljena. Več se je ukvarjala s svojo bolečino kot s svojo igro. Trenerji v francoski reprezentanci so igralko prosili, če lahko izpusti državno in univerzitetno prvenstvo, da odpočije ramo obišče fizioterapevta in da tako njen nastop na svetovnem prvenstvu ne bo ogrožen. Igralka je na to pristala. Opombe za naslednji trening: V tem mikrociklu bo na treningih izvajala samo vaje za noge v katerih ne bo uporabljala močnih udarcev, servis in vračanje servisa. Naslednji teden, ki je posvečen igranju tekem, pa bo žal v celoti izpustila, nekaj treningov bo namenila fizični pripravi (teku, vajam za moč), nekaj treningov pa bo igrala samo toliko da obdrži občutek za igro.

Datum: 18.4. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	14

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca

Posebna opozorila: intervalna vadba

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 80 min
1. Ein FH spin iz $\frac{3}{4}$ FH strani mize. Nasprotnik blokira s FH. Postavitev nog na vsako žogo. Spremembe rotacije, hitrosti, ritma. Vaja se začne s kratkim servisom – 10 min	
2. ER Sredina, prosto – začetek s kratkim servisom – 10 min	
3. Intervalna vadba	
- Prehod v napad na žogo z rotacijo nazaj - 5 min	
- 1x flip + 1x dolga sredina – 5 min	
- Igralec sam zbere vajo – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
5 min Kolebnica. 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Trening zaradi poškodbe ni bil izveden. Posebnosti: Opombe za naslednji trening:

Datum: 19.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	15

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: povečati zanesljivost v »kratki igri«

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL FH spin iz $\frac{3}{4}$ FH strani mize. Nasprotnik blokira z BH. Postavitev nog na vsako žogo. Spremembe rotacije, hitrosti, ritma. Vaja se začne s kratkim servisom – 10 min	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik odigra dolgo v BH ali kratko v FH. Prosta igra – 7,5 min	
3. ET	
a) Kratek servis, nasprotnik odigra kratko, prosta igra – 5 min	
b) Nasprotnik servira kratko, vračanje kratke žoge, prosta igra – 5 min	
c) Igranje seta do 11 z obema različicama – 5 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. Prosta igra (seti, tekme) – 15 min 5 min vaj za telesno moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili delno doseženi Posebnosti: Igralka je odigrala eno vajo za noge, druga in tretja vaja sta bili odigrani, vendar je igralka žogo samo preigravala, veliko je bilo igre »kratka na kratko« - pri igri ni uporabljala močnih in eksplozivnih udarcev. Mogoče bi bilo bolje, če bi počivala, vendar igralka želi igrati enkrat dnevno. Opombe za naslednji trening: /

Datum: 19.4. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	16

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH, paralele - 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. ER Kratek servis, nasprotnik vrne dolgo v komolec, potem nasprotnik blokira z BH prosto po celi mizi – 10 min 2. Ein Nasprotnik servira kratko, vračanje kratke, nasprotnik odigra kratko po celi mizi ali dolgo v sredino. Prosta igra – 10 min 3. S 5 min – dolg servis, prosta igra 5 min – nasprotnik servira dolgo, prosta igra	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. FG (igranje setov, tekme) – 15 min 5 min vaje za moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Trening zaradi poškodbe ni bil izpeljan. Posebnosti: Opombe za naslednji trening:

Datum: 20.4. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	2	Zaporedna številka treninga v mezociklu	17

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Cilj treninga: Povišati zanesljivost izvajanja močnega FH in BH napadalnega udarca, povečati zanesljivost v »kratki igri«

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. ER Kratek servis, nasprotnik dolgo v BH, prehod v napad po BH diagonali, nasprotnik blokira z BH celo mizo – 10 min	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik po celi mizi dolgo, prehod v napad. Taktično odigravanje prehoda v napad z menjavami ritma, rotacije... – 10 min	
3. FG (tekme, seti) – 20 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 40 min
4. S Vračanje servisa – 20 min 10 min vaje za moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilj treninga ni bil dosežen. Posebnosti: Trening je igralka posvetila servisu in vračanje servisa. Malo pa tudi fizični pripravi (kolebnica, vaje za moč nog) Opombe za naslednji trening: /

Datum: 22.4. Popoldan

Ura	17.00 – 18.30	Mesto	Agen, Francija
Mikrocikel	3	Zaporedna številka treninga v mezociklu	18

Intenzivnost: Nizka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati tekme, taktična miselnost

Cilj treninga: Trening namenjen prilagoditvi na dvorano

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 40 min
1. EL Samostojen izbor vaje– 10 min	
2. ET Kratek servis, nasprotnik vrne v FH, spin diagonala, nasprotnik štopa v BH – zaključek z BH udarcem – 5min s prvi prehod FH, 5 min z BH.	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
3. FG – seti, tekme - 15 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Trening ni bil izveden, saj se igralka ni odpravila na prvenstvo. Posebnosti: Opombe za naslednji trening:

Od 23. do 28. 4. Tekmovanja + dan in pol prosto + fizična priprava

4 dni je igralka počivala saj se odločila da na državnem in univerzitetnem prvenstvu ne bo nastopala . Kasneje je igralka izvajala samostojne treninge fizične priprave, igrala je enkrat na dan, trening je posvetila predvsem vračanju servisa in serviranju, ter vajam za noge.

Bolečine v rami po počitku ne občuti. Po posvetu z zdravnikom in fizioterapevtom se je igralka odločila da s 1.5. poskusi ponovno z vadbo, ki pa bo skrajšana za pol ure do 45 min.

Datum: 1.5. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	19

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Igra iz servisa, BH in FH napadalni udarec

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 55 min
1. EL Vajo igralec izbere sam – 10 min 2. ER Nasprotnik blokira z BH celo mizo. Začetek s kratkim servisom in prvim preходом v napad na osnovno vračanje. – 7,5 min 3. Ein Nasprotnik servira kratko, izmenjava kratkih udarcev za mrežo, tisti ki vrača servis odigra flip oz. aktivno dolgo osnovno vračanje po celi mizi in po nasprotnikovem prehodu v napad poizkuša prevzeti iniciativo – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 35 min
4. ET Dolg servis. 5 min v sredino. 5 min v BH. Potem prosta igra, igralec odigra tipične sheme, igralne situacije. – 10 min Vaje za moč – 5 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilj treninga je bil dosežen Posebnosti: Igralka se ni udeležila državnega in univerzitetnega prvenstva, tako da ji v trenažnem procesu manjka igranje tekem. Igralka je psihološko v težkem položaju, saj se boli ponovnih bolečin med igranjem. Med igro poskuša čim manj misliti na možnost ponovne obnovitve poškodbe (kot je bilo v mesecu januarju). Trening je bil izveden brez prve vaje za noge. Igralka se je bolje počutila po igri na dolg servis in preigravanjem po njem. (BH-BH izmenjava, sprememba v globok BH in potem poskus prevzema iniciative v igri). Dobro je čutila igro na kratko žogo in uspešno plasirala flipe na zelena mesta. Kasneje je imela probleme po tem, ko je že izpeljala napad, z zaključnim udarcem, saj ni hotela preveč naprezati ramenskega obroča. Igralka je naredila veliko napad na prvi prehod v drugi vaji, ob čemur se je počutila precej nemočno. Mislim, da je to posledica neaktivnega igranja v zadnjem tednu in mislim, da bo naslednji trening že bolje. Opombe za naslednji trening: /

Datum: 2.5. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	20

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Igrati z nasprotniku s soft oblogo

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> Vaje za fino motoriko: skiping, 2 x 3 x 15s (po vsaki ponovitvi 15 s pavze, po seriji 1 min pavze) – 5 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Samostojen izbor vaje (nasprotnik blokira s softom) – 10 min	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik vrne dolgo žogo s soft oblogo, prehod v napad – 5 min prvi prehod s FH, 5 min z BH. Po prehodu v napad nasprotnik blokira s softom napadalcu po celi mizi.	
3. ET Nasprotnik servira dolgo za začetek hitrih izmenjav žog, ki jih igra s softom omogoča. Napadalec na drugi strani poskuša s taktično dobrimi rešitvami preigrati nasprotnika tako, da sam pride do zaključne žoge. – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. FG (igranje setov, tekme, setov ki se začnejo pri rezultatu 8:8) – 20 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi Posebnosti: Igralka ni izvedla prve vaje (preventivno pred poškodbo – skrajšanje treninga). Igralka je trenirala z nasprotnico s soft oblogo. Načeloma Manue nima problemov z igro na različne materiale, kljub temu pa ji klub, v katerem trenira ne nudi igralcev s posebnimi oblogami. Večina so napadalci z gladkimi oblogami. Tako da se je treninga z igralko s softom že vnaprej veselila. Na začetku je imela nekaj problemov s prvimi prehodi na soft oblogo, vendar je kasneje, ko je žogo bolj začutila obloga ni delala težav. Občasno se je v igri ujela v hitro izmenjavo udarcev, kar ji ni prinašalo uspeha, zato je poskušala z menjavo ritma tako na soft kot na nasprotničino gladko oblogo. Nasploh se igralki zdi, da se prevečkrat ujame v hitre izmenjave žog, kar ji velikokrat ne prinese uspeha, sama namreč meni, da ima dober občutek kam in s kakšno hitrostjo usmeriti žogo, vendar pa v treningu igra vaje v katerem uporablja hiter tempo igranja in močne žoge. Tako potem pri igranju setov, tekme, avtomatsko začne uporabljati te močne udarce, ki pa so jih tekmičice navadno navajene in jim ne povzročajo pretiranih težav. Opombe za naslednji trening: Igralka nima bolečin v rami. Kljub temu pa bo iz preventive v nadaljnje še vedno skrajševala treninge.

Datum: 2.5. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	21

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Povečati zanesljivost v izvajanju najboljših udarcev

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH, paralele - 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. ER Prvi del vaje: Izmenjava BH-BH udarcev, nasprotnik spremeni igro v FH po 2., 3. ali 4. BH. Po spremembi se vaja ponavlja. Sprememba ritma v igri je pomemben del vaje – 5 min Drugi del vaje: Ista vaja, le da se začne z dolgim servisom nasprotnika, po spremembi v FH igralec odigra ali v sredino ali v globoki FH in igra se nadaljuje prosto. Oba igralca poskušata najti taktične rešitve, ki jima prinašata točke.	
2. Ein FH spin iz $\frac{3}{4}$ FH strani mize. Nasprotnik blokira s FH. Začetek s kratkim servisom in prvim prehodom v napad.. – 5min FH, 5 min iz $\frac{3}{4}$ BH strani mize v nasprotnikov BH.	
3. ET Kratek servis s stransko rotacijo po celi mizi, nasprotnik odigra prosto. Igralec ki servira, glede na mesto servisa, pripravi plan za napad. Server poskuša s taktično dobrimi potezami do zaključnega udarca.	

Zaključni del treninga	Trajanje: 40 min
4. S Vračanje servisa – 10 min 10 min – Kolečnica (3 x 2min) 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilj treninga je bil dosežen Posebnosti: Igralka je ponovno spustila prvo vajo. Druga vaja je bila namenjena spremembi ritma in spremembi trenutka zadevanja žoge – uporabnost njenih najboljših taktičnih elementov v igri. Vajo je igralka izvedla dobro, uspešno je kontrolirala ritem igre in pri tem se je fizično odlično počutila – delo nog ji ni delalo problemov. Prav tako je dobro izvajala tudi drugo polovico vaje. Pri tretji vaji je imela tehnične in posledično taktične probleme, če je nasprotnica uspela vrniti žogo dobro v njen komolec. Poskusila je z vračanje nazaj v sredino mize, vendar navadno njen spin ni bil dovolj aktiven (hiter ali z zadosti rotacije) in je nasprotnica z dobro kontroliranim štop udarcem začela usmerjati igro. Sicer je v igri poskušala kot pri drugi vaji s spremembami ritma, kar ji je dobro uspevalo in upa, da ji bo to uspelo prenest tudi na tekmovanje. S takšno igro je Opombe za naslednji trening: /

Datum: 3.5. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	22

Intenzivnost: Nizka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Igrati proti obrambnemu igralcu, trenirati kombinacije na obrambo

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 40 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min FH in BH obramba – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. Ein Igranje po celi mizi, spremembe rotacije, hitrosti, plasiranj žoge – zaključevanje v sredino... (tako napadalec, kot obrambni igralec poskušata s spremembami priti do točke) 20 min	
2. ET Servis, prosta igra. (treniranje tipičnih situacij do katerih prihaja po servisu na obrambnega igralca – po kratkem servisu prehod v napad v sredino itd....)	
3. FG Igranje setov, tekme - 20 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 20 min
Vaje za moč – 10 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilj treninga niso bili doseženi Posebnosti: Zaradi strahu pred obnovitvijo poškodbe je igralka izvedla samo ogrevanje po diagonalah na obrambo, ter odigrala trening tekmo, potem pa je trening zaključila. Imela je probleme pri zaključevanju visokih žog, občutila je, da zaradi strahu pred ponovno bolečino poskuša spremeniti tehniko udarca in kljub temu ohraniti moč udarca, kar pa je razlog za veliko število napak pri t.i. lažjih žogah. Sicer je v tekmi poskusila vse kombinacije na igro proti obrambi in jih relativno uspešno izvajala. Predvsem je bila uspešna v točkah, kjer ji je uspela hkratna sprememba ritma z dobrim plasiranjem (po kratkem počasnem spinu v nasprotnikov FH, močan spin v sredino itd...) Opombe za naslednji trening: Na enem od naslednjem treningu bo na intervalni vadbi poskušala igrati na visoke žoge da se poskusi otresti strahu pred močnimi udarci.

Datum: 3.5. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	23

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Povečati zanesljivost v izvajanju najboljših udarcev

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. ER Prvi del vaje: Izmenjava BH-BH udarcev, nasprotnik spremeni igro v FH po 2., 3. ali 4. BH. Po spremembi se vaja ponavlja. Sprememba ritma v igri je pomemben del vaje – 5 min Drugi del vaje: Ista vaja, le da se začne z dolgim servisom nasprotnika, po spremembi v FH igralec odigra ali v sredino ali v globoki FH in igra se nadaljuje prosto. Oba igralca poskušata najti taktične rešitve, ki jima prinašata točke.	
2. Ein Nasprotnik servira kratko, izmenjava kratkih udarcev za mrežo, tisti ki vrača servis odigra flip oz. aktivno dolgo osnovno vračanje po celi mizi in po nasprotnikovem prehodu v napad poizkuša prevzeti iniciativo – 10 min	
3. ET Servis, prosta igra. (5 min + 5 min nasprotnik)	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. S Vračanje servisa – 10 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi Posebnosti: Igralka je odlično odigrala prvo vajo. Zaključevanje s FH v sredino in globok FH ji ni delalo težav, z lahkoto je prihajala do osvojenih točk. Če je nasprotnica uspešno vrnila udarec, je bila z nogami že pripravljena in je vnaprej predvidevala, kam bo žogo vrnila. Prav tako je v drugi vaji po uspešnem plasiranju načeloma dobro predvidela, kam bo nasprotnica žogo poslala in tako samo čakala na prevzem iniciative v igri. Po slabo odigrani točki poskuša v mislih poiskati napako in najti rešitev za njo, ter takoj v naslednji točki odigrati isto kombinacijo, vendar pri tem popraviti napako. To počne tako pri tehničnih kot pri taktičnih napakah. Svetovala sem ji, da v tem času, pred tekmovanjem, poskuša najti taktične rešitve in razmišlja večinoma o taktiki, izvedbi tehničnih elementov pa naj preprosto zaupa. Po vseh teh letih treniranja, moramo zaupati svojim sposobnostim. Hkrati pa je čas za popraviljanje tehnike igranja po tekmovanju in v začetku nove sezone. Trening je zaključila z vračanjem servisa. Na dolg hiter servis občasno stoji preblizu mize, žoga jo tako prehitro zadeva in pojavljajo se napake. Če se postavi malo dlje od mize, lažje vrača dolge, hitre servise, istočasno pa nima problemov na vračanje kratkih servisov. Opombe za naslednji trening:

4.5. Prost dan

Datum: 5.5. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	24

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Igrati proti nasprotniku s travo, trenirati taktične kombinacije proti igri na travo (nasprotnik igra pri mizi)

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 25 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za fino motoriko:</i> skiping, 2 x 3 x 15s (po vsaki ponovitvi 15 s pavze, po seriji 1 min pavze) – 5 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Samostojen izbor vaje (nasprotnik blokira s travo) – 10 min	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik vrne dolgo žogo s travo, prehod v napad – 5 min prvi prehod s FH, 5 min z BH. Potem nasprotnik blokira s travo po celi mizi. – 10 min	
3. ET 5 min taktične variante na travo z začetnim udarcem. 5 min taktične variante na travo z vračanjem začetnega udarca.	

Zaključni del treninga	Trajanje: 35 min
4. FG Igranje setov, tekme – 15 min 5 min – vaje za moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga

Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi

Posebnosti: Igralka načeloma nima težav z igro na travo. Njene taktične kombinacije prilagodi, glede na to, na kakšen način nasprotnik uporablja travo. Večinoma servira na travo servise brez rotacije in nato napade na žogo, ki navadno prav tako pride nazaj brez rotacije. Napade na taktično neugodna mesta (sredina, globoki koti) in se kasneje pripravi na nadaljevanje napadalne igre. Na treningu je bila zbrana in motivirana. Prihajalo je sicer do padcev koncentracije, v teh trenutkih je nasprotnici dopustila, da vodi igro. Navadno v trenutkih, ko ne igra zbrano igra zelo predvidljivo (kot v vajah na treningu), zato je zelo pomembno, da se na treningu izogne tem trenutkom in poskuša z nepredvidljivo igro prevesiti prednost v igri na svojo stran.

Opombe za naslednji trening:

Datum: 5.5. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	25

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Trenirati taktične variante

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. ER Sredina, prosto, nasprotnik blokira 5 min s FH, 5 min z BH	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik odigra dolgo v FH. Prehod v napad po paraleli, nasprotnik blokira počasno žogo v BH, poskus zaključnega udarca na taktično dobro mesto. – 5 min s prvim prehodom FH in potem 5 min ista vaja, ki se začne s prvim prehodom z BH – 10 min	
3. ET Igra po dolgem servisu – 5min servira nasprotnik. 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 40 min
4. S Servis, prehod v napad po prvem servisu (treniranje variant po svojem servisu). Potem spet servis – veliko žog – 10 min 10 min Kolečnica 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi Posebnosti: Četrto vajo je igralka zaradi utrujenosti izpustila. Sicer pa je bil trening namenjen izvajanju lažjih vaj in okrepitvi samozavesti pred tekmo. Zaključevanju žog z najboljšimi udarci in osnovnim taktičnim variantam (igra po paraleli...). Igralka se po treningu počuti dobro, zaupa v svoje sposobnosti in tako lahko razmišlja o taktiki. To pri njenem psihološkem stanju ocenjujem za zelo pozitivno in upam, da se bo tako ostalo do prvenstva. Opombe za naslednji trening: /

Datum: 6.5. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	26

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Igranje z napadalcem iz poldistance, treniranje taktičnih shem

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. Ein Kratek servis, nasprotnik vrne dolgo v $\frac{3}{4}$ FH strani mize. Nasprotnik blokira in občasno izvede kontra spin udarec s FH, igralec napada s $\frac{3}{4}$ strani FH – 10 min	
2. ER Kratek servis z različnimi rotacijami, nasprotnik izvede flip po celi mizi. Nasprotnik po tem blokira z BH igralcu po celi mizi.	
3. ET Nasprotnik servira kratko v sredino, igralec vrne dolg aktiven flip ali osnovno vračanje in po tem udarcu poskuša prevzeti iniciativo v igri (lahko uporabi nekaj kontrolnih štop udarcev...)	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. FG Igranje tekme, pozornost namenjena taktiki. 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili delno doseženi Posebnosti: Igralka ni izvedla zadnjih dveh vaj zaradi rahle bolečine v rami. Po odličnem počutju na včerajšnjem treningu je ta trening vplival negativno na njeno mišljenje. Tudi v prvih dveh vajah je imela veliko problemov z osnovnim tehničnimi elementi, nikakor ni ujela ritma. S trenerjem francoske reprezentance se je dogovorila da izpusti naslednji trening, se odpočije in nato nadaljuje s treningi. Opombe za naslednji trening: Naslednji trening ne bo izveden.

Datum: 6.5. Popoldan

Ura	17.00 -18.30	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	27

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Trenirati taktične sheme

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH, paralele - 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 55 min
1. Ein Kratek servis, nasprotnik vrne dolgo v BH ali FH, prehod po paraleli, nasprotnik blokira po diagonali – nadaljevanje z igranjem osmice – 7,5 min	
2. ET Dolg servis, izmenjava BH-BH udarcev, preigravanje z različnim ritmom, rotacijo, čakanje na dobro žogo za dobro spremembo v FH. Prosta igra, taktično igranje tako, da igralec zaključi točko z najboljšim udarcem. – 10 min	
3. S Vračanje servisa – 5min Serviranje, nasprotnik vrača – 5 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 15 min
5 min kolebnica 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Trening ni bil izpeljan. Počitek
Posebnosti:
Opombe za naslednji trening:

Datum: 7.5. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	4	Zaporedna številka treninga v mezociklu	28

Intenzivnost: Visoka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Igrati z različnimi nasprotniki, sistemi, materiali – taktična pripravljenost na vse stile in materiale

Cilj treninga: Igranje tekem za pripravo na tekmovanje

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
Osnovno ogrevanje Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	Ogrevanje na mizi: FH in BH 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 65 min
Igranje tekem.	

Zaključni del treninga	Trajanje: 25 min
15min – vaje za moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga

Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi.

Posebnosti: Po počitku se igralka počuti bolje. Tekme rabi, saj jih v zadnjem, pomembnem obdobju na tem področju, ni bilo veliko. V prvi in drugi tekmi je dobro uporabljala svoje najboljše elemente, po servisu je velikokrat prišla do ugodnih situacij za zaključek žoge, posebej dobro se ponovno počuti po igranju dolgega servisa. Tretja in četrta tekma pa sta bili slabši. Koncentracija ji je popustila, bila je tudi nervozna, tako da je taktično slabo odigravala predvsem na servis nasprotnika. Za tretjo tekmo sva naredili tudi kratko analizo, s katero sva ugotovili pri čem se je še izrazito pokazala odsotnost njene koncentracije – izmenjava hitrih žog na nasprotnici ugodna mesta, prvi prehod v napad izveden brez posebnega efekta in takojšna postavitev v pasiven položaj. Analiza ji je dobro dela pred zadnjim tednom treninga pred SP. Skozi posnetke sva ugotovili, da igra dobro in da je pomembno njeno zaupanje v izvajanje vseh elementov – tako da lahko več pozornosti posveti taktičnim elementom.

Opombe za naslednji trening:

Datum: 8.5. Zjutraj

Ura	9.00 – 10.45	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	5	Zaporedna številka treninga v mezociklu	29

Intenzivnost: Nizka

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Lažji mikrocikel, več počitka, lažje vaje za povišanje samozavesti in izvajanje najboljših elementov

Cilj treninga: Delati na najboljših elementih

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Skiping</i> <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH, paralele - 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. Ein FH spin diagonala, FH spin paralela (s FH strani mize), BH spin diagonala, BH spin paralela (z BH strani mize) – 10 min	
2. ET Kratek servis, nasprotnik vrne v sredino, prehod v napad, prosta igra – 10 min	
3. FG Tekme, seti... - 20 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 20 min
4. S Vračanje servisa – 5min Serviranje, nasprotnik vrača – 5 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi Posebnosti: Trening je bil precej dolg, kar se je poznalo pri padcu koncentracije pri vračanju servisa. Sicer je bil trening dober. Veliko pozornosti je igralka namenila spremembam ritma in plasiranja ter preigravanju osnovnih taktičnih shem – tudi znotraj tekme. Opombe za naslednji trening: /

Datum: 8.5. Popoldan

Ura	17.00 – 18.30	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	5	Zaporedna številka treninga v mezociklu	30

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Lažji mikrocikel, več počitka, lažje vaje za povišanje samozavesti in izvajanje najboljših elementov

Cilj treninga: Delati na najboljših elementih

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Samostojen izbor vaje (vaja v kateri se igralec počuti dobro) – 7,5 min	
2. ET Kratek servis, nasprotnik dolgo v sredino, igralec poskuša najti najboljšo taktično rešitev za nadaljevanje igre – 7,5 min	
3. Intervalna vadba	
- 1 x flip + 1 x dolga v sredino – 5 min	
- Hitre žoge po celi mizi – 5 min	
- Visoke žoge – 5 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 10 min
10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi
Posebnosti: Pri intervalni vadbi se je igralka počutila dobro, fizično se počuti močno in pripravljeno. Navadno je pred tekmami izvajala težje vaje in se ukvarjala z elementi, ki jih izvaja slabše in tudi mislila več na pomanjkljivosti v njeni igri. Skozi ta mesec, je več razmišljala o tem, kaj igra dobro. Obe si želiva da bo njeno počutje do prvenstva ostalo nespremenjeno, predvsem pa upava da se ne bodo ponovno pojavile bolečine v rami.
Opombe za naslednji trening: /

Datum: 9.5. Zjutraj

Ura	9.00 – 11.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	5	Zaporedna številka treninga v mezociklu	31

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Lažji mikrocikel, več počitka, lažje vaje za povišanje samozavesti in izvajanje najboljših elementov

Cilj treninga: Delati na najboljših elementih

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH, paralele - 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. ER Kratek servis, nasprotnik dolgo po celi mizi (flip, osn, vračanje), prehod v napad, nasprotnik blokira po celi mizi z BH.	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik odigra dolgo v FH. Prehod v napad po paraleli, nasprotnik blokira počasno žogo v BH, poskus zaključnega udarca na taktično dobro mesto. – 5 min s prvim preходом FH in potem 5 min ista vaja, ki se začne s prvim preходом z BH – 10 min	
3. ET Igra po dolgem servisu – tipične igralne situacije – 5min servis nasprotnika – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 30 min
4. FG Seti, tekma... - 20 min 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi. Posebnosti: Trening je bil v celoti izpeljan drugače. Na šestih mizah je bilo šest različnih nasprotnikov in različnih nalog. Na eni mizi je nasprotnik napadal, igralke so izvajale samo blok igro, na drugi so samo napadale, na tretji je bilo vračanje servisa...itd. Izpeljana je bila krožna vadba. Ob tem so se dekleta zabavala in hkrati posvetile pozornost posameznim elementom njihove igre. Opombe za naslednji trening:

Datum: 9.5. Popoldan

Ura	17.00 – 19.00	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	5	Zaporedna številka treninga v mezociklu	32

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Lažji mikrocikel, več počitka, lažje vaje za povišanje samozavesti in izvajanje najboljših elementov

Cilj treninga: Delati na najboljših elementih

Posebna opozorila: /

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Samostojen izbor vaje – 7,5 min	
2. ET Kratek servis, nasprotnik vrne dolgo v FH, prvi prehod po diagonali, nasprotnik blokira v BH, prosta igra. – 5 min prvi spin s FH, potem ista vaja, ki se začne z BH prehodom – 10 min	
3. Intervalna vadba	
- 1 x flip + 1 x dolga v sredino – 5 min	
- Hitre žoge po celi mizi – 5 min	
- Visoke žoge – 5 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 20 min
10 min vaje za moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi Posebnosti: Po treningu sva se z igralko pogovarjale predvsem o taktiki igre na različne stile igre in v predelale njene možnosti. Trening je bil dober. Rahlo je utrujena. Sicer pa brez posebnosti. Opombe za naslednji trening: /

Datum: 10.5. Zjutraj

Ura	9.00 – 10. 50	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	5	Zaporedna številka treninga v mezociklu	33

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Lažji mikrocikel, več počitka, lažje vaje za povišanje samozavesti in izvajanje najboljših elementov

Cilj treninga: Dober občutek ob igranju

Posebna opozorila: Lažji trening

Ogrevanje	Trajanje: 30 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Specialno ogrevanje:</u> <i>Vaje za koordinacijo:</i> Vaje na lestvi - 4 vaje, 3 ponovitve vsake. (vaje izvajaj počasi, z dovolj počitka med vajami) - 10 min <u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Samostojen izbor vaje – 7,5 min	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik odigra dolgo v FH. Prehod v napad po paraleli, nasprotnik blokira počasno žogo v BH, poskus zaključnega udarca na taktično dobro mesto. – 5 min s prvim preходом FH in potem 5 min ista vaja, ki se začne s prvim preходом z BH – 10 min	
3. S Servis + sprejem servisa – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 20 min
10 min vaje za moč 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga niso bili doseženi Posebnosti: Trening ni bil izveden zaradi tiskovne konference Opombe za naslednji trening:

Datum: 11.5. Popoldan

Ura	17.00 – 18.40	Mesto	Pariz, Francija
Mikrocikel	5	Zaporedna številka treninga v mezociklu	34

Intenzivnost: Srednja

Cilj mezocikla: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Cilj mikrocikla: Lažji mikrocikel, več počitka, lažje vaje za povišanje samozavesti in izvajanje najboljših elementov

Cilj treninga: Povišati raven športne forme na najvišji nivo

Posebna opozorila: Lažji trening

Ogrevanje	Trajanje: 20 min
<u>Osnovno ogrevanje</u> Tek, vaje v teku, raztezanje (10min)	<u>Ogrevanje na mizi:</u> FH in BH – 10 min

Glavni del treninga	Trajanje: 60 min
1. EL Samostojen izbor vaje – 7,5 min	
2. Ein Kratek servis, nasprotnik vrne dolgo v FH, prvi prehod po diagonali, nasprotnik blokira v BH, prosta igra. – 5 min prvi spin s FH, potem ista vaja, ki se začne z BH preходом – 10 min	
3. S Servis + sprejem servisa – 10 min	

Zaključni del treninga	Trajanje: 20 min
10 min kolebnica (3x2 min) 10 min raztezanje.	

Analiza treninga
Doseženi cilji: Cilji treninga so bili doseženi Posebnosti: Trening je bil sproščujoč. Igralka se dobro počuti in misli da je na tekmovanje dobro pripravljena. Opombe za naslednji trening: