

## KAKO POBOLJŠATI RAD NOGU U STOLNOM TENISU?

Sportska dvorana i rekviziti koje imamo na raspolaganju u njoj, nude treneru raznovrsne mogućnosti za poboljšanje rada nogu stolnotenisača. Rad nogu je zasigurno jedan od ključnih elemenata stolnoteniske igre po kojem se razlikuju dobri od lošijih stolnotenisača. Upotreba rekvizita kao što su obruči, palice, kocke, švedske ljestve, klupe, medicinke i sl. nude treneru i igraču beskonačno mnogo mogućnosti za oblikovanje zanimljivih i kvalitetnih vježbi. Prije svega tu mislimo na vježbe koordinacije. Koordinacija je sposobnost usklađivanja pokreta, posebno naučenih, nepredvidljivih i zahtjevnih motoričkih zadataka. U općem treningu koordinacije u trenažnom procesu pred igrača postavljamo različite zadatke u smislu rješavanja motoričkih zadataka. U najbržoj igri na svijetu pravilan rad nogu dolazi do izražaja kod pravilne postave za udarac. Za razliku od ostalih igara sa reketom, u stolnom tenisu igrač mora cijelo vrijeme raditi kratke i brze korake. Glavni cilj kretanja je da igrač pravilnim radom nogu dođe u najbolju poziciju za udarac. Ta se kvaliteta mora osjetiti već pri nižim starosnim kategorijama.

Moderni način života i sve više dvojbenih vrednota djeci su oduzeli vrijeme za igru. Televizija, računala, video igrice i sl., zamijenili su igru na ulici, u prirodi, sportskoj dvorani itd. Motorički razvoj djeteta tako je prikraćen za informacije koje su prijašnje generacije dobivale spontano. Po tome se današnja djeca razlikuju od djece prije dvadesetak godina. Zbog toga sistem treninga moramo prilagoditi i u program rada uključiti neke vježbe koje nam se prije nisu činile neophodnima. Igru na ulici zamijenila je moderna tehnologija, koja je nažalost zaustavila motorički razvoj naše djece. Rekviziti koje možemo upotrebljavati za poboljšanje rada nogu neka budu što raznovrsniji, jer oni neposredno utječu na učenje motoričkih zadataka. Rad nogu najlakše ćemo poboljšati vježbama za razvoj koordinacije. Koordinacija je vrlo kompleksna sposobnost, a zbog mnogo različitih oblika govorimo o više vrsta koordinacije (Ušaj, 1997.):

- sposobnost brzog obavljanja kompliciranih i naučenih motoričkih zadataka
- sposobnost obavljanja ritmičnih zadataka
- sposobnost pravodobne izvedbe motoričkih zadataka
- sposobnost usklađivanja gibanja gornjih i donjih dijelova tijela( udova)
- sposobnost brze promjene smjera gibanja
- sposobnost rješavanja motoričkih zadataka s nedominantnim dijelovima tijela
- sposobnost točnog pogađanja cilja
- sposobnost točnog vođenja gibanja

Učinkovit program koordinacije, i sa time vježbi za poboljšavanje rada nogu, zahtijeva mnogo pomoćnih sredstava. U nastavku ćemo predstaviti upotrebu nekih vježbi u vrijeme kondicijskih priprema i ostalim ciklusima treninga u dvorani. Vježbe koje predstavljamo su prijedlog, ne i recept. Najbolje ih je izvoditi na početku treninga nakon zagrijavanja i kratko vrijeme.

Za vježbača je najvažnije da pri izvođenju svih vježbi održava što bolju ravnotežu i glavu pokuša držati u što mirnijem i ravnijem položaju. S predloženim vježbama utječemo na učenje pravilnog postavljanja odrazne noge, frekvenciju rada nogu i koordinaciju rada nogu. Izbor vježbi i njihova opterećenja ovisna su o ciklusu treninga u kojem vježbe izvodimo. Pored toga motoričke sposobnosti su međusobno povezane i u svakoj vježbi isprepliću se kombinacije više vrsta motoričkih sposobnosti.

### 1. Vježbe s užetom

Preskakanje užeta spada među najbolje vježbe za poboljšanje rada nogu, i to ne samo kod boksača, već i kod stolnotenisača. Pored tehnike lako možemo dozirati i opterećenja rada, zbog toga preskakanje užeta koristimo i kao zagrijavanje. Igrače treba upozoriti da sve vježbe izvode tako da su svi odskoci i doskoci napravljeni na prednjem dijelu stopala. Pravilna tehnika poskoka onemogućava kriva opterećenja, te ozljede.

Primjeri vježbi:

- kratki poskoci sa malo višom frekvencijom
- izmjenično preskakanje s lijevom pa desnom nogom
- sunožno preskakanje, sunožno sa međuskokom
- preskakanje na jednoj nozi
- sunožno preskakanje s poskocima na stranu
- sunožno preskakanje s poskocima naprijed nazad
- sunožni preskoci sa križanjem užeta ispred tijela
- lagano preskakanje, te okretanje tijela za 180° između preskoka

Predstavljene vježbe možemo izvoditi pojedinačno ili u serijama po određenom rasporedu. Slijedeća mogućnost je da se vježbe mijenjaju na znak trenera ( zvučni ili vidni signal). Kada pojedinac svlada određenu tehniku preskakanja, možemo lako i brzo kombinirati vježbe.

Za sljedeće vježbe presavijemo uže na pola i položimo ga na tlo.

- sunožno preskakanje užeta maksimalnom frekvencijom
- izmjenično preskakanje s desnom pa lijevom nogom, tako da je odrazna noga uvijek vanjska, a unutarnju samo priključujemo

Dodamo još jedno presavijeno uže preko već postavljenog tako da se na tlu dobije znak plus(+).

- umjereno brzi poskoci (stepanje) u raznim smjerovima
- umjereno brzi sunožni poskoci u raznim smjerovima uvijek preko užeta
- točno dogovorimo smjer skakanja, skokovi na jednoj nozi
- dogovoreni smjer skakanja sunožnim skokovima

Presavijeno uže leži na tlu, tako da su krakovi užeta razmaknuti otprilike tri stopala (u obliku slova V).

- sunožni preskoci iz sredine, lijevo, pa natrag u sredinu, desno; pa natrag u sredinu itd. sa što većom frekvencijom
- sunožni odraz iz sredine nakon čega doskočimo rastegnutih nogu izvan "slova V", te odraz prema sredini (ovu vježbu možemo raditi i sa okretom za 180° )
- krećemo iz sredine sunožnim skokom, preskačemo lijevi krak užeta samo lijevom nogom, pa natrag u sredinu i isto radimo desnom nogom preko desnog kraka i užeta
- gornju vježbu radimo na isti način osim što krećemo sa prekrštenim nogama i svaki put kada vraćamo nogu u sredinu, prekršimo je preko stajalice noge
- ponovno počinjemo sunožnom postavom na sredini, lijevom nogom preskočimo lijevi krak pa joj primaknemo desnu nogu, desnom doskočimo u sredinu pa joj primaknemo lijevu ( jednako skačemo u lijevu stranu )

S nešto više razmišljanja možemo pronaći mnogobrojne druge varijante koje će razbiti monotoniju treninga. Možete, primjerice, pokušati iste vježbe sa dvama nasuprot okrenutim užetima.

Za sljedeće vježbe na tlo stavimo istegnuto uže. U ovim vježbama više ne radimo poskoke, već hodamo. Radi se o kratkim koracima naprijed, nazad i u stranu.

- stanemo ispred užeta i desnom nogom zakoračimo preko, isto učinimo i sa lijevom, potom desnu vratimo natrag i lijevu priključimo ( jedna serija 5-10 sekundi sa što višom frekvencijom)
- ista vježba kao prethodna osim što je u ovom slučaju početna pozicija bočno prema užetu

I kod ovih vježbi možemo koristiti razne varijante, npr. stavimo dva užeta jedno pored drugoga ili otežamo vježbe tako da sve radimo dok tehniciramo reketom i lopticom i sl. Vježbe sa užetom možemo izvoditi i sa partnerom ( uže mora biti nešto duže). Sa dužim užetom možemo izvoditi i grupne skokove.

## 2. Vježbe s gimnastičkim obručima

Vježbe sa gimnastičkim obručima mješavina su trčanja i skokova. Obruče postavljamo različito ovisno o tome kakva opterećenja želimo i kakve su osobine vježbi koje zadajemo. Prvo postavimo 8-10 obruča na tlo jedan do drugoga s razmakom od 60-80 cm. Igrači si sami odrede ritam kojim će protrčati kroz obruče. S obzirom na ritam i udaljenost između obruča igrači staju u obruč ili u prostor između obruča.

Varijante:

- uvijek jedan kontakt u obruč i jedan kontakt u međuprostor
- svaki put kontakt u obruču
- svaki put dva kontakta u obruču, te dva kontakta u međuprostor
- svaki put dva kontakta u obruč
- svaki put dva kontakta u obruč u jedan međuprostor
- udaljenost pretrčimo tako da jednom nogom stanemo u obruč, a drugom pored obruča
- možemo dodati određene zadatke za vrijeme trčanja ( povećanje brzine rada, trčanje bez rada rukama, trčimo sa dignutim ili rastegnutim rukama, vraćanje dodatne lopte i dr.)

Za sljedeće vježbe približimo obruče jedan do drugoga u ravnu liniju (bez međuprostora).

- sunožni skok u obruč, iz obruča lijevo, pa natrag u obruč (isto u desnu stranu u drugi obruč itd.)
- bočno trčanje s križanjem ispred tijela (ruke raširimo)
- bočno trčanje sa križanjem iza leđa (ruke raširimo)
- bočno kretanje s primicanjem zadnje noge u obruč
- bočno kretanje s primicanjem zadnje noge u obruč, prednje noga ide u sljedeći obruč, zadnju primaknemo itd.

Stalna promjena vježbi sprečava automatizaciju pokreta, dakle, sve ove vježbe možemo raditi tako da trčimo kroz prepreke unazad i sl.

Pri sljedećoj postavi položimo obruče cikcak, udaljenost odredimo s obzirom na starost i sposobnost sportaša:

- Igrač se šase koracima kreće cikcak od obruča do obruča (udaljenost 4-6 m). Pri tome samo na kratko vanjskom nogom zakorači unutar obruča.
- Ista vježba, osim što sada pri zakoračivanju u obruč imitiramo FH udarac desnom i lijevom rukom
- Igrač se kreće šase koracima cikcak između obruča i na sredini između obruča okrene se za 180°

Vježba sa jednim obručem:

- Igrač skače sa dva kontakta u obruču i dva kontakta izvan njega i sam bira smjer kretanja. Vježba dozvoljava kreativnost i u velikoj mjeri stimulira kretanje za stolom. Vježbu izvodimo 10-15 s. U odmorima puls treba biti na približno 90 udaraca u minuti.

Na žalost u reviji imamo premalo prostora da vam predstavimo sve moguće varijante postavljanja obruča i pojedinačnih vježbi. Domišljatosti čitaoca prepuštamo druge varijante vježbi i postavljanje obruča.

### 3. Vježbe s palicama

Jednako kao što smo postavili obruče, možemo postaviti na tlo i palice:

- koraci u stranu (side steps) preko palice, u jednom smjeru
- koraci u stranu (side steps) preko palice, u drugom smjeru
- sunožni preskoci palica
- sunožni preskoci palica s međuskokom u međuprostor
- križanje nogu preko palice s prednjom nogom naprijed
- križanje nogu preko palice sa stražnjom nogom naprijed
- izmjenično križanje nogu

Reakcije na zvučni ili optički signal (za djecu izuzetno teške vježbe):

- koraci u stranu preko palica (trener daje znak rukom) okrenuti prema treneru
- koraci u stranu preko palica okrenuti prema treneru (trener govori lijevo-desno)

Na sredini poligona povećamo udaljenost između srednjih palica (otprilike 2 metra).

- krenemo s koracima u stranu, na sredini napravimo okret za 180° i nastavimo u istom smjeru naprijed

Na sredini poligona dodamo čunji.

- krenemo sa koracima u stranu, na sredini se okrenemo oko čunja, te nastavimo sa koracima u stranu do cilja

Na vanjskoj strani središnjeg dijela poligona s vanjske strane stavimo dva čunja.

- Počnemo sa koracima u stranu do sredine. Iz sredine kratkim koracima napravimo sprint do čunja, pa do drugog čunja na drugoj strani, te ponovno do sredine, te nastavimo šase koracima do cilja.

Promjene smjera su teške za djecu, zato vježbu otežavamo tek kad svladaju lakše varijante.

- koraci u stranu- tri koraka naprijed, jedan unazad
- koraci u stranu- dva koraka naprijed, jedan unazad

Kada želimo dati naglasak na energetske zahtjevnosti vježbe, možemo palice podignuti (5- 10 cm) više tako da otežamo vježbu. Malo podignute palice zahtijevaju od igrača bolju koordinaciju rada nogu, jer pri najmanjoj grešci palica pada sa nosača.

#### 4. Kombinacija s obručima i palicama

Postavljanje rekvizita možemo i kombinirati na način koji smo pokazali na slijedećim skicama. Zadaci mogu biti slični kao u prijašnjim skupinama vježbi.

#### 5. Vježbe s ljestvama

Mnogo sportaša upotrebljava ljestve u raznim disciplinama. Mali prostor među prečkama zahtjeva od igrača visoku frekvenciju i precizan rad nogu. Ljestvice možemo postaviti pod različitim kutovima i tako kombiniramo gibanja u različitim smjerovima( naprijed, nazad, u stranu). Niske prepreke zahtijevaju od igrača veću koncentraciju, a sa stolnoteniskog gledišta poboljšavaju rad nogu.

#### 6. Vježbe s čunjevima

Vježbe možemo kombinirati i samo sa čunjevima tako da ih postavimo u raznim smjerovima, vježbe koncipiramo tako da su kretnje oko, preko, ili da dodirujemo čunjeve. Čunjevi nam služe i kao držač za povisivanje prepreka (palica).

#### 7. Vježbe s loptom

Ove vježbe određuje način na koji će se lopta odbijati od podloge.

- šesterokutna lopta koja nepredvidljivo odbija – igrač mora dobro pratiti kako se lopta odbija i što brže reagirati i uloviti loptu
- odbijanje balona u zrak naizmjenično lijevom, pa desnom nogom (gornjim dijelom stopala - nogometno tehniciranje)
- tehniciranje sa dodatnim odbijanjem lopte o pod
- košarkaško vođenje lopte s potplatom ( pri tom pokušajte zadržati loptu što niže u odnosu na tlo, da se poveća frekvencija rada nogu)
- isto kao prethodna vježba s tim da se krećemo kroz prostor
- slalom vođenje lopte između čunjeva
- slalom vođenje dvaju različitih lopti između čunjeva

Predstavili smo vam samo nekoliko varijanti rada za poboljšanje rada nogu. Domišljatosti trenera i igraču prepuštamo oblikovanje novih poligona s preprekama i traženju vježbi koje će pripomoći boljem radu nogu u stolnom tenisu. Ne zaboravimo da će igračima biti mnogo lakše ako im uz ovakvu vrstu treninga pustimo glazbu. S ritmom glazbe možemo odrediti i ritam vježbanja, a da o smanjenju monotonije i ne govorimo. Sljedeći korak poboljšanja rada nogu stolnotenisača mora biti za stolom. Različiti oblici kretanja moraju se uvježbavati sa tehnički pravilno izvedenim udarcima. Samo će na taj način ove vježbe koje smo vam predstavili biti učinkovite i pozitivno djelovati na poboljšanje stolnoteniske igre.

*Prijevod: Zvonimir Korenić  
iz časopisa Topspin, Ljubljana*