

# Namiznoteniški trening center Slovenije - Jože Urh

■ Jože Urh

**S** 1. septembrom 2014 je v Novem mestu pod okriljem NTZS začel delovati Namiznoteniški trening center Slovenije. Ob tem je treba povedati, da ni prvič, da NTZS razpolaga s svojim NT centrom. NT centri so pod pokroviteljstvom NTZS delovali tudi že v preteklosti, nazadnje od leta 2001 pa do 2006 v prostorih NTK Ilirije, je pa res, da nikoli v taki obliki kot sedaj.

Razlogov za ponovno odprtje je več. Verjetno so se odgovorni pri NTZS šele nekaj let po zaprtju centra na Iliriji začeli dobro zavedati, kako pomembna je bila vloga takratnega NT centra pri vrsti odličnih dosežkov tistega časa. Dekleta so v tistih letih na treh zaporednih EP ekipno zasedla deveto, tretje in trinajsto mesto. Rezultati, katerim se danes le težka približamo. S Sredozemskih iger smo se redno vračali z medaljami, Bojana Tokiča smo pri dobrih 23-ih letih lansirali na 38. mesto svetovne jakostne lestvice, hkrati pa je na Pro Tour tekmovanjih redno dosegal vrhunske uvrstitve in bil že takrat le korak oddaljen od medalje na EP, tako kot tudi moška reprezentanca od prve skupine, pa čeprav čisto spremenjena in prenovljena in ne ravno najmlajša. Vsi igralci in igralkice so takrat vsakodnevno trenirali skupaj, ob tem pa tudi redno opravljali priprave večkrat na leto, tudi z drugimi reprezentancami.

Po zaprtju NT centra se je takratna ženska ekipa počasi razpustila, danes pa se nove mlajše igralkice nikakor ne morejo približati rezultatom iz tistih časov. Za razliko od ženske, je moška reprezentanca ostala skupaj in kasneje dosegla nekaj dobrih rezultatov. V vseh teh letih pa se ni bistveno pomladila. Od mladih se je v reprezentanco vključil samo Jan Žibrat, ki pa velja za nesporno enega naših največjih talentov in bi v reprezentanci pristal tako



Jože Urh

ali tako. V naslednjih letih bo zato vsekakor treba pomladiti tudi moško reprezentanco. Če bomo samo čakali, da se bo samo od sebe nekaj zgodilo in da nam bo sam Bog poslal že narejene igralce takrat, ko jih bomo potrebovali, se motimo. Te pasivnosti iz zadnjih let je bilo dovolj in zato smo se stvari lotili bolj aktivno. Ob tem nam nihče ne more garantirati uspeha, vendar pa je to boljše, kot pa samo čakati in upati, da se bo slučajno od nekod pojavil nek igralec. Ravno zato smo zbrali trenutno najboljše mlade igralkice in igralce, jih pripeljali v NT center v Novo mesto, kjer bomo v naslednjih letih poskušali iz njih narediti uspešno zamenjavo za nekatere starejše igralce v reprezentanci.

In to je seveda tudi glavni namen tega NT centra. Povabiti vse mlade perspektivne igralkice in igralce iz cele Slovenije, ki si želijo namiznoteniške kariere, doma nimajo možno-

sti kvalitetnega trenažnega procesa, jih za nekaj let zapreti v dvorano in dvigniti njihovo kvaliteto do nivoja, ko bodo lahko uspešni tudi v mednarodnem članskem namiznem tenisu. Torej gre pri tej stvari za nek dolgoročni proces, ne pa samo za iskanje dobrega trenutnega rezultata. Te ga se moramo zavedati vsi.

Za NT center v Novem Mestu smo izbrali sedem igralcev in štiri igralkice. Od tega jih osem živi v dijaškem domu trije pa doma. V dijaškem domu z njimi živim tudi vodja centra. Ta menjava življenjskega okolja je bila za vse nas velika sprememba. Igralci in igralkice so se čez noč morali navaditi na novo šolo, na novo bivalno okolje in navsezadnje tudi na novega trenerja. Zato sem od septembra pa do decembra pripravil tako imenovano pripravljalno obdobje, kjer so igralci kar se da malo manjkali v šoli in na ta račun opravili tudi nekoliko manj trenin-

gov, predvsem jutranjih. Po novem letu pa smo začeli delati na polno.

Tako danes treniramo vsak dan popoldan od ponedeljka do četrta in še dvakrat dopoldan. Tisti, ki šole ne obiskujejo redno, pa trikrat dopoldan.

Sam kot vodja centra opravi treninge z igralci v ponedeljek popoldan, v torek dva, v sredo dva, v četrtek popoldan in petek dopoldan. Igralci morajo ob petkih obvezno opraviti trening doma v matičnem klubu, ravno tako ob sobotah in nedeljah, če takrat ni tekmovanj.

Vsako ponedeljek imamo tudi trening v fitness centru pod strokovnim nadzorom, redno pa prihajata na treninge tudi psihologa iz Ljubljane. Skupaj s Sajdo Slatinšek sva tudi ves čas v rednih stikih s šolskimi delavci na šolah, katere obiskujejo naši igralci. Ob tem poskrbim tudi za večino prevozov ob petkih, ko se igralci vračajo domov in ob nedeljah, ko se vračajo nazaj v Novo mesto.

Če sem se do sedaj z igralci spoznaval samo preko priprav in tekmovanj, ki praviloma nikoli ne trajajo več kot deset dni skupaj, je to vsakdanje sobivanje z njimi postala ena povsem nova dimenzija. Tukaj jih lahko spoznavam v tisti pravi, originalni obliki z vsemi njihovimi dobrimi in slabimi lastnostmi. Če nekdo na nekajdnevni pripravi lahko kakšne svoje karakteristike še prikrije, v sobivanju na dolgi rok tega ne more več.

- Tukaj mislim predvsem na njihovo psihološko stabilnost, na njihove reakcije v čisto novi situaciji v kateri so se znašli.

Reakcije igralcev in igralk na novo nastalo situacijo (novo okolje, nova šola, nov trener itd) so bile zelo različne odvisne od posameznika. Nekateri so reagirali precej obupano, drugi dokaj umirjeno.

- Spoznavam njihove realne vsakodnevne delovne navade.

Do izraza so vsakodnevno prihajale tudi njihove prave delovne navade. Nekateri so tako šolske obveznosti kot tudi treninge izpolnjevali redno in sprotno, drugi ne in stvari prelagali na kasneje. S takim načinom dosežeš samo to, da imaš težave kasneje, izogniti pa se jim ne

moreš. Tu gre predvsem za šolske obveznosti, ki pa so pustile posledice tudi pri izvajanju namiznoteniških treningov.

- Njihovo razumevanje in dojetje namiznega tenisa in športa nasploh kot takega.

Trenerji se premalo zavedamo kako je pri ustvarjanju vrhunskega igralca pomemben celovit razvoj igralca, v našem primeru, kako ti igralci šport kot tak nasploh dojemajo. Pri naših igralcih, kot po tekočem traku lahko opazimo, kako se na treningih jezijo za vsako slabo odigrano točko, kako se na tekmovanjih jezijo nad vsako izgubljeno točko itd. Že od malih nog jim je treba vcepiti v glavo da sta v športu tako zmaga kot tudi poraz sestavna dela igre. Enega brez drugega ne bi bilo. Slabo ali narobe odigrano ti mora biti samo motivacija, da boš naslednjič odigral bolje, poraz na tekmi ne sme biti tragedija ampak ga lahko razumemo tudi kot to, da ti je nasprotnik pokazal, kje vse si slab in moraš na treningu še popraviti, ne pa, da se po porazih delajo cele tragedije. Dokler bodo sprejemali samo zmage, porazov pa ne, ne bodo nikoli postali igralci. Na tej stvari lahko rečem, da precej delamo.

- Spoznavanje njihovih pravih ciljev in razlogov zakaj so pravzaprav sploh prišli v center.

Tokom cele sezone smo lahko opazili, da vsi igralci niso prišli v center z istim ciljem. Nekaterim je v prvem planu namizni tenis in temu vse tudi posvečajo, drugim je bolj šola in na ta račun pri njih trpi trening. To stvar bomo seveda v naslednji sezoni presekali. Nam je v interesu, da se šola seveda opravi, vendar je namizni tenis tudi pomemben. Mi smatramo, da morajo igralci v teh letih trenirati največ, pa če tudi na račun kakšnega izgubljenega leta v šoli. Je pa situacija v Novomeški športni gimnaziji taka, da nimaš nobenih problemov opravljanja šolskih in trenažnih obveznosti. Biti moraš organiziran in imeti dobre in redne delovne navade.

Ravno zaradi vseh zgoraj omenjenih razlogov so bili v letošnji sezoni nekateri igralci bolj nekateri pa manj uspešni. Mladinci so vsekakor naredili skok naprej. Na mednaro-

dnem prizorišču so po sušnih letih dosegli lepe rezultate. Mladinke pa se še iščejo tako na treningih, kot tudi na tekmovanjih.

Kar se tiče prihodnosti NT centra in igralcev v njem, je po mojem mnenju zelo pomembno izpolnjevanje naslednjih pogojev, da bi se dosegel namen zaradi katerega je bil center odprt.

- igralci in igralk morajo trenirati v miru. Vedeti morajo, da rezultatsko niso vezani na kratek rok in tako se mora obnašati do njih tudi okolica. Vedeti morajo tudi, da samo njihovo vsakodnevno stoddostno zalaganje lahko prinese tiste rezultate katere NTZS, ki cel projekt tudi financira, v prihodnosti od njih pričakuje.

- NT center mora služiti tudi kot povezava z vsemi tistimi igralci, ki niso člani centra, ampak trenirajo v domačih klubih in so člani reprezentance. Tu mislim predvsem na mlajše selekcije. Ti bi se lahko treningov v NT centru udeleževali občasno.

- Nujno je treba vzpostaviti aktivno povezavo s članskimi selekcijami. Če se že članski reprezentanti ne morejo udeleževati treningov v centru, (razen Fajmutove, ki živi v Novem Mestu), bi v prihodnje članski selektorji morali poskrbeti, da se bodo izvajale večkrat letno kvalitetne priprave (tudi mednarodne), katerih se bodo lahko najboljši mladi igralci iz centra tudi udeleževali. Takšnih so bili v preteklosti deležni prav vsi trenutni članski reprezentanti in prav bi bilo, da bi jih bil tudi sedanjí mladi rod. Če bomo ostali sami in zaprti med lastnimi štirimi stenami, ne bomo prišli nikamor.

- Glede na to, da delo vodje NT centra zahteva več kot celega človeka, bom v prihodnje brez dvoma potreboval tudi pomoč. Tudi zato, ker več glav več ve. Trenutno lahko računam na pomoč psihologa in trenerja v fitnessu. Dobrodošla pa bi bila tudi pomoč pri samem namiznoteniškem procesu, vendar samo s strani trenerjev, ki jim namizni tenis pomeni več kot samo "delo za plačo", za trenerje, ki imajo delovne navade, ki se v družbi mladih počutijo dobro, ki izžarevajo pozitivno energijo na vsakem koraku, ki v ospredje vedno postavljajo igralca, ne pa sebe.