

Uvod

Savjeti koje ću ovdje iznositi kombinirani su rezultat mog igračkog iskustva, rada s trenerima i informiranja putem raznih teoretskih izvora, a prilagođeni su za potrebe samoukih igrača s manjkavom tehnikom. Najmanje zasluga ide meni, najviše izvorima iz kojih sam skupljao informacije (treneri i internet). Pišem ovo jer sam na Sokaz forumu primijetio manjak tema o tehnici i sličnim savjetima za početnike dok strani forumi time obiluju. Ne tvrdim da ću opisivati najbolji mogući način izvođenja raznih udaraca, opisivat ću ono što mi se iz osobnog iskustva učinilo najboljim. Ukoliko netko smatra da u nečem griješim ili ima različito mišljenje neka ga slobodno izrazi, ne mogu garantirati da sam u svemu u pravu a osim toga stolni tenis se može igrati na mnogo načina i više različitih pogleda na igru može samo pomoći.

Još treba dodati da ne postoji nepravilna tehnika ili nepravilno držanje reketa. Sve što je efektivno može se smatrati u neku ruku pravilnim koliko god čudno ili neuobičajeno izgledalo – problem nastaje kada je tehnika neefikasna (pa ju treba prilagođavati ili potpuno mijenjati) što nažalost karakterizira većinu samoukih igrača. Moji savjeti usmjereni su takvim igračima. Jasno, individualni rad sa profesionalnim trenerom može pomoći više nego bilo koja teorija, ali većina Sokaz-ovaca se nikad ne odluči na taj korak, pa ovdje iznesena teorija, iako nije operacija koja spašava život, bar je prva pomoć.

Iskreno se nadam da će ovo nekome biti korisno, ako pomogne samo jednoj osobi bit ću zadovoljan. Ako netko želi dodati bilo kakav vlastiti savjet može to slobodno učiniti.

Osnovni princip kod svih udaraca:

Putanja reketa trebala bi biti relativno jednostavna, najčešće pravocrtna. Nemojte komplicirati, nemojte raditi bespotrebne pokrete. Ruka se ne smije grčiti, zgrčena ruka je sporija i teže kontrolira udarac. Snažni udarci se ne postižu stisnutim mišićima kao da reket ima 100 kila nego opuštenom i brzom rukom. Ukoliko vam je ruka potpuno stisnuta tokom pokreta – izvodite ga krivo. Ukoliko vas boli neki dio tijela tokom ili nakon više ponavljanja pokreta (a inače nemate kronične bolove i ne radi se o upali mišića dan poslije treninga) – izvodite ga krivo. Ruka mora biti opuštena i slobodno se gibati unutar granica prirodne pokretljivosti. Mišići moraju biti samo toliko stisnuti koliko je potrebno da ruka dovoljno brzo i kontrolirano izvede određeni pokret.

O pokretu se ne treba razmišljati kao o udarcu loptice reketom, već kao o kretnji koja počinje neko vrijeme prije kontakta reketa i loptice a završava neko vrijeme poslije njega. Udaranje loptice trebalo bi se vršiti kao da se reketom prolazi kroz lopticu. Kontakt reketa i loptice samo je jedna faza udarca, jednako bitna kao i: pripremni zamah unatrag, početak pokreta prije kontakta s lopticom, nastavak pokreta iza kontakta.

Neutralni stav:

Neutralni stav uključuje položaj tijela oko 50cm od stola, **ne na sredini već više prema lijevoj strani (za dešnjake) otprilike tako da je rame u ravnini sa centralnom linijom stola**. Noge šire od širine ramena (ali ne previše) i blago savijene u koljenima, težište je prema naprijed a lijeva noga je malo bliže stolu od desne. Težina je na prednjem dijelu stopala. **Desna ruka je ispred tijela i savijena u laktu otprilike pod pravim kutem, vrh reketa pokazuje prema naprijed. Vrlo je bitno je da je ruka u neutralnom stavu uvijek „gore“** odnosno da se reket između udaraca ne spušta tako da pokazuje prema podu. Na taj način se olakšavaju svi udarci, pogotovo napadački. Lijeva ruka treba biti također savinuta u laktu i opuštena ispred tijela. Ona služi za ravnotežu i ako ju držite u ovom položaju s vremenom će se prirodno početi kretati kako tijelu najviše odgovara.

Stav za izvođenje FH i BH udarca:

I kod FH i kod BH postavlja s lijevom nogom malo bliže stolu nego desnom. Na taj način se jednako omogućava izvođenje i FH i BH udarca. Postavljanje obje noge na jednaku udaljenost od stola ili čak izbacivanje desne noge bliže stolu omogućava jači BH ali ostavlja FH slabijim. U takvom stavu možete odigrati ako vas protivnik izbacuje duboko u FH nakon čega ste prisiljeni odigrati BH sa FH strane, ali nakon toga je poželjno opet se vratiti u neutralni stav.

Kod BH udarca loptica se udara točno ispred tijela na sredini i tijelo je okrenuto prema smjeru putanje loptice. Česta amaterska pogreška je udaranje BHa pokraj tijela s lijeve strane pri čemu se noge okreću tako da se desna stavlja ispred lijeve. Ova praksa možda vrijedi u tenisu ali u stolnom tenisu igra se odvija prebrzo za takvu promjenu stava, a i stvara se problem u slučaju da loptica dolazi točno u tijelo. Jedino lovci (defanzivni igrači) mogu imati takav stav zbog drukčije koncepcije igre i dodatnog vremena s obzirom na udaljenost s koje igraju.

Kontakt s lopticom se uvijek vrši u prostoru ispred tijela, ako loptica ne dolazi u to područje potrebno je pomaknuti se tako da se FH ili BH udarac može izvesti unutar željenog područja. U idealnom slučaju je potrebno uvijek na loptici biti s nogama tako da se svaki udarac izvodi u istoj točki u odnosu na tijelo.

FH spin na rezanu loptu:

-Noge u raskoraku, težina na prednjim dijelovima stopala

-Koljena savijena, ostanite nisko

-Pokret počinje nisko, završava visoko (neki treneri tvrde da reket treba startati kraj desnog koljena a završiti malo iznad i ispred glave... ne treba se držati toga kao pijan plotu ali nije loša smjernica)

-Kontakt s lopticom treba biti ispred tijela

-Cilj je „liznuti“ lopticu, a ne udariti

-Kontakt na loptici se vrši na njenom stražnjem dijelu (a ne na vrhu ili na dnu)

-Iznimno je bitno koristiti tijelo! Pomozite se nogama laganim potiskom prema gore u trenutku kontakta. Kukove i torzo je potrebno zarotirati (u pripremi udarca lagano prema desno, pri kontaktu vratiti naglo prema lijevo). Ni slučajno padati na leđa, težište mora biti prema naprijed. Nemojte pretjerivati s rotiranjem tijela, leđa će vam vjerojatno trebati još dugi niz godina

Spori (sigurniji) spin:

Ukoliko je loptica jako rezana držite se osnova, „liznite“ je od ispod prema gore. Kontakt se vrši točno na stražnjem dijelu loptice. Ruka radi uglavnom vertikalni pokret, noge također potiskuju prema gore, tek rotiranje tijela daje impuls prema naprijed. Rezultat bi trebao biti visoki spori jako rotirani spin.

Brzi (riskantniji) spin:

Ukoliko loptica nije jako rezana pokret ne treba biti toliko vertikalni (ruka može startati i oko visine kuka ili na visoku loptu još više) a nogama se nije potrebno potiskivati prema gore već prema naprijed (prebacivanjem težine s desne na lijevu nogu). Kontakt više nije točno na stražnjem dijelu loptice, već se pomiče prema vrhu. Kontakt se još uvijek svodi na „lizanje“ loptice a ne udaranje. Brzina se ne postiže ravnim udaranjem loptice licem reketa jer bi se time izgubila rotacija, brzina se postiže horizontalnim pokretom.

Rezultat bi trebao biti brzi spin s još uvijek dovoljno velikom rotacijom.

Dodatak:

Namjerno sam preskočio savjete o zglobovima, podlaktici i nadlaktici kao i o tajmingu. Razlog je jer ti elementi previše variraju od igrača do igrača – neki preferiraju više ispruženu ruku i vrlo rani kontakt (pokret je više horizontalan). Ovakva tehnika omogućava vrlo brzi spin na rezanu ali je potrebno iznimno kretanje da bi se na loptici bilo na vrijeme. Drugi češće puštaju lopticu malo duže prije nego je udare, ruka je savijena u laktu i pokret ide više od ispod prema gore. Naglasak je više na rotaciji nego na brzini a kasni kontakt dozvoljava sporije namještanje na lopticu.

FH spin na blokiranu loptu:

-Noge u raskoraku, težina na prednjim dijelovima stopala

-Koljena savijena, ostanite nisko

-Ruka počinje otprilike u visini loptice, u pripremnom zamahu ruku se ne spušta dole već samo unatrag. Završava otprilike ispred lica (samo okvirno, npr. ako ste vrlo visoki ili se ne spuštate dovoljno nisko može završavati oko visine grla)

-Kontakt s lopticom treba biti ispred tijela

-Cilj je „liznuti“ lopticu, a ne udariti. Dakle reketom treba prošuljati preko loptice

-Kontakt na loptici se vrši pri njenom vrhu

-Vrlo je bitno koristiti tijelo! U pripremnom zamahu težina je više na desnoj nozi a tijelo se lagano rotira prema desno. Za vrijeme kontakta tijelo se naglo rotira na lijevu stranu a težina prelazi više na lijevu nogu. Ostanite nisko tokom cijelog pokreta, dakle pazite da su vam koljena savijena a težište prema naprijed

Dodatak:

Kod izvođenja svih pokreta postoji jedna stvar na koju treba obratiti pažnju, a to je razlika između onoga što tijelo radi i što igrač misli da radi. Treneri nekad igračima moraju sugerirati pokret pretjeran u nekom aspektu da bi igrač izveo pokret onako kako bi trebao. Kod spina na blokiranu loptu često vrijedi da morate pokušati napraviti horizontalni pokret kako bi on ispao onako kako bi trebao.

BH spin na rezanu loptu:

Najčešća pogreška kod ovog pokreta je pokušaj primjene istih principa kao kod FH spina na rezanu. To dovodi do prevelikog pokreta, premale upotrebe zgloba, bespotrebnog podizanja loptice od ispod prema gore, a rezultat je nesigurni udarac s jako malo rotacije.

Kod BH spina najbitniji element je zglob. Zglob radi najveći dio pokreta, podlakticom se radi samo mali pokret kao pomoć zglobu koji obavlja većinu posla. Potrebno je „prevrnuti“ reketom po loptici odozdo prema naprijed

-Noge u raskoraku, težina na prednjim dijelovima stopala

-Koljena savijena, ostanite nisko

-Lopticu se udara točno ispred tijela

-U pripremnom zamahu podlaktica se vraća prema tijelu tako da je lakat najistureniji prema van

-Podlakticu nije potrebno previše spuštati prema dole, samo blago

-Ono što se spušta je reket, na način da se zglob opusti da reket slobodno visi prema dole

-Kako se loptica približava podlaktica kreće prema naprijed i samo blago prema gore, zglob ju prati i iz višećeg

položaja se naglo u luku ispravlja prema naprijed tako da nakon kontakta s lopticom vrh reketa pokazuje prema naprijed (ili čak blago u desno) a FH strana reketa gleda prema gore

-Pokret podlakticom je relativno kratak – ruka ne smije na kraju pokreta biti ispružena u podlaktici, ne smije bježati u stranu već samo prema naprijed

-Kontakt se na loptici vrši između njenog stražnjeg dijela i vrha, potrebno je pokretom zgloba „liznuti“ lopticu i dati joj veliku rotaciju

-Na početku pokreta BH strana reketa (npr. crna guma) je okrenuto ravno prema dolazećoj loptici, na kraju pokreta BH

strana je okrenuto prema podu, položaj reketa je skoro horizontalan

-Pokret ne treba pretjerano pratiti tijelom, dovoljno je u pripremnom zamahu (malo) zarotirati kukove prema lijevo i u trenutku kontakta vratiti se u početni položaj. Težina je tokom cijelog pokreta jednako raspoređena na obje noge, pazite da vam je težište cijelo vrijeme prema naprijed – nemojte padati na leđa ili se uspravljati dok izvodite udarac

Ako je loptica jako rezana:

Podlakticu se može spustiti niže na početku udarca (ali ne više od 30-ak cm), kontakt na loptici se vrši bliže njenom stražnjem dijelu nego vrhu. Završetak pokreta je još uvijek isti, nije potrebno posebno podizati reket prema gore na kraju pokreta – time se samo izgubi rotacija.

Ako je loptica blago rezana:

Podlakticu praktički nije potrebno spuštati, samo vratiti prema nazad i izvršiti pokret prema naprijed dok zglob radi ranije opisani luk. Kontakt na loptici se vrši bliže njenom vrhu nego poleđini.

Dodatak:

Element koji je presudan za uspješno izvođenje udarca je *timing* odnosno tempiranje kada udariti lopticu. Ne mislim na udaranje loptice nakon odskoka ili puštanje da padne, već tempiranje kontakta s obzirom na vlastiti pokret. Česta pogreška je kontakt gdje se glavni dio pokreta i najveća brzina zgloba izvede tek nakon kontakta. Ako zakasnite i ne izvedete željeni dio pokreta prije kontakta s lopticom ona će vjerojatno završiti u mreži.

Radi jednostavnijeg tempiranja udarca korisno je pripremi zamah i pokret spojiti u jednu brzu cjelinu, gdje zglob radi trzaj prema dole i odmah u nastavku kružni trzaj prema naprijed nakon čega dolazi kontakt s lopticom.

Kada se savlada ova tehnika BH spina može se početi raditi veći zamah rukom koji služi za povećanje brzine udarca. Profesionalni igrači često imaju šire pokrete rukom upravo zato što im je (svjesno ili nesvjesno) pokret zglobom već u malom prstu i rukom mogu dodati snagu udarcu. Ako niste svladali osnove nije preporučljivo raditi veliki pokret rukom.

BH spin na blokiranu loptu:

-Noge u raskoraku, težina na prednjim dijelovima stopala

-Koljena savijena, ostanite nisko

-Lopticu se udara točno ispred tijela

-U pripremnom zamahu podlaktica se vraća prema tijelu tako da je lakat najistureniji prema van, ne spušta ju se već je tokom cijelog pokreta na istoj visini

-Zglob se u pripremi uopće ne spušta dole već se samo okreće prema tijelu koliko je to moguće

-Kako se loptica približava podlaktica radi (ne preveliki) pokret ravno prema naprijed, zglob istovremeno također kreće ravno naprijed

-Većinu posla obavlja zglob, podlaktica samo pomaže

-Cilj je „liznuti“ lopticu, a ne udariti. Dakle reketom treba prošuljati preko loptice

-Kontakt na loptici se vrši pri njenom vrhu

-Na kraju pokreta ruka nije do kraja ispružena a vrh reketa pokazuje prema naprijed (ili blago prema desno) sa FH stranom okrenutom prema gore

-Pokret ne treba pretjerano pratiti tijelom, dovoljno je u pripremnom zamahu (malo) zarotirati kukove prema lijevo i u trenutku kontakta vratiti se u početni položaj. Težina je tokom cijelog pokreta jednako raspoređena na obje noge, pazite da vam je težište cijelo vrijeme prema naprijed – nemojte padati na leđa ili se uspravljati dok izvodite udarac

Dodatak:

Kod ovog pokreta vrijede ista pravila kao kod BH spina na rezanu sa razlikom u početku udarca. Kod spina na rezanu zglob se na početku spušta dole, ovdje ostaje gore i samo se okreće unatrag (koliko može). Ne samo da se ne spušta dole već ga se može lagano podignuti prema gore tako da vrh reketa pokazuje prema lijevom ramenu. Prije kontakta reket se u manje više horizontalnom položaju od lakta preko zgloba počinje „odmotavati“ preko lopte. Na kraju pokreta zglob smije završiti tako da reket pokazuje prema desno ali podlaktica mora ići samo naprijed. Ako se tokom pokreta podlaktica kreće u desno gubi se na brzini i rotaciji.

Kad se u potpunosti svlada ovaj pokret može se povećati pokret rukom isto kao kod BH spina na rezanu. U tom slučaju inercija će na kraju pokreta odnijeti ruku prema desno – nešto što se često vidi kod profesionalnih igrača i pogrešno imitira zanemarujući kretanje ruke prema naprijed neposredno prije i poslije kontakta.

Oprema

Oprema je u ovom sportu od velike važnosti. Gore opisana tehnika odnosi se na izvedbu s običnim hvatljivim gumama (backside). Ako imate stari jeftini reket ili stare i istrošene gume vjerojatno nećete biti u stanju proizvesti skoro nikakvu rotaciju pa tako ni primijeniti ranije opisane pokrete.

Drva se rangiraju od defanzivnih (najsporija, najbolja kontrola) do ofenzivnih (najbrža, najmanja kontrola), većina proizvođača ih od sporijih prema bržima svrstava u kategorije DEF, ALL-, ALL, ALL+, OFF-, OFF, OFF+.

Gume postoje razne, osnovna podjela je na obične/backside gume i na „materijale“. U materijale spadaju soft, trava i antispin. Backside i antispin gume imaju glatku površinu i po pravilima moraju imati spužvu ispod, dok soft i trava imaju čepiće na vanjskoj površini a spužvu mogu i ne moraju imati. Debljina spužve diktira brzinu gume – tanja spužva je sporija ali bolja za kontrolu, deblja je brža ali je kontrola smanjena.

Za početnike se preporuča neko srednje sporo drvo (ALL, ALL+) sa klasičnim ni brzim ni sporim gumama u debljini između 1.5 i 1.8mm. Napredniji igrači mogu uzeti neku više specijaliziranu kombinaciju ovisno o stilu igre. Defanzivci mogu razmišljati o sporijoj kombinaciji s tanjim gumama, a ofanzivci o bržem drvu i debljim gumama. Rekreativni ofanzivci ovdje moraju biti posebno oprezni, smatram da ih puno igra s prebrzim kombinacijama.

Brza drva i debele gume daju izvanredan osjećaj i rezultat pri snažnim udarcima, ali se gubitak kontrole vidi pri kontroliranju protivničke rotacije i kratkoj igri kad je potrebno spustiti loptu iza mrežice tako da protivnik ne može napasti. Takve brze kombinacije mogu biti odlične na treningu ali u meču kada dolazi do izražaja i pasivna igra uzrokovati previše grešaka.

Između ostalog smatram da igrač s brzim reketom koji nema potpuno izgrađenu tehniku, pri udarcima se počinje oslanjati previše na reket a premalo na vlastitu tehniku te tako ne usavršava vlastiti udarac i stagnira. Sporijim reketom igrač se uči sam pojačati loptu kada je potrebno ali isto tako stiže praksu odigravati više lopti i povezivati udarce kako bi završio poen.

Tipovi guma:

Backside ili obične, klasične gume su najhvatljivije, s njima se najučinkovitije stvara rotacija, ali isto tako najjače reagiraju na protivničku rotaciju. Kod igre protiv ovakvih guma morate gledati što protivnik radi s lopticom da bi znali kakva vam rotacija dolazi i mogli reagirati na odgovarajući način. Brzi savjet protiv backsidea: gledajte što protivnik radi,

Soft (kratki čepići) ima smanjenu sposobnost stvaranja rotacije ali isto tako manje reagira na rotaciju. Soft sa debljom spužvom se ponaša sličnije backside gumi dok soft bez spužve stvara jako malu rotaciju. Kod igre protiv ovakvih guma morate imati na umu da će rotacija biti slabija nego kod backside gume, napadi često brzi i izravni, a pasivne lopte polu flah ili flah (ovisno o protivničkom pokretu). Brzi savjet protiv softa: soft je sličan backsideu ali s manjom rotacijom

Trava (dugi čepići) ima izrazito malu sposobnost stvaranja vlastite rotacije, ali je i izrazito imuna na tuđu rotaciju. Iako trava ne može sama stvoriti rotaciju ona može iskoristiti jaku dolazeću rotaciju i vratiti ju natrag protivniku. Kod igre protiv ovakvih guma morate znati da rotirane lopte pri kontaktu s travom jednostavno prokliznu preko površine gume i nastavlja se vrtiti u istom smjeru – **što znači da se vaš spin vraća kao rez a vaš rez se vraća kao blagi spin**. Ovdje ulogu igra tip trave kao i debljina spužve – trava bez spužve potpuno reagira na opisani način, dok trava sa spužvom daje igraču mogućnost blage varijacije – npr. brzim pokretom se može jače zarezati spin a sporijim slabije. **Ako ste travi bez spužve poslali lopticu bez ikakve rotacije možete očekivati lopticu bez rotacije natrag** (što god protivnik napravi s njom). Ako je u pitanju trava sa spužvom možete očekivati lopticu bez rotacije ako ju on pasivno vrati natrag ili lopticu s malom rotacijom ako se iznimno potruži dati joj neku rotaciju. Trava je vrlo pogodna za defanzivnu igru jer jake napade pretvara u jako rezane lopte (kontra se kao i spin u dodiru s travom pretvara u rezanu loptu), ali isto tako jer puno slabije odbija loptu nego backside i soft pa je s njom lakše kontrolirati snažne napade. Ovo znači još jednu osobinu a to je da napad blokiran s travom blizu stola „umrtvi“ lopticu i ona se odbija kratko i sporo s donjom rotacijom (zarezana) – ovaj efekt se često opisuje da lopta „potone“ jer su napadači inače navikli da se blokirana lopta odbije energično i s malom količinom gornje a ne donje rotacije. Trava bez spužve za ovo je najbolja dok trava sa spužvom odbija malo jače i napad se pretvara u samo blago rezanu loptu (osim ako igrač s travom sam ne doda pokret reza). „Zabranjene“ gume (koje su u Sokaz-u dozvoljene) izrazito naglašavaju osobine trave bez spužve – spin se vraća natrag kao jaki rez, odrezana lopta se vraća natrag kao spin, a flah kao flah. Brzi savjet protiv trave: lopta ne ovisi o tome što vaš protivnik napravi nego kakvu ste prethodnu loptu poslali, formula za držanje loptice je jedan rez (vraća se gornja), kontra (vraća se donja), opet rez, pa opet kontra i tako u krug.

Antispin gume po izgledu su slične običnim backside gumama ali njihova površina je potpuno skliska i sa praktički nikakvom sposobnošću stvaranja rotacije. Rotirana lopta u dodiru s antispin gumom izgubi skoro svu rotaciju. Tek izrazito aktivnim pokretom antispin može stvoriti određenu rotaciju a ni onda ona nije velika. Zajednička osobina antispina i trave je „umrtvljivanje“ loptice, gdje jaki napadi blokirani s antispinom izgube brzinu i rotaciju i vraćaju se natrag sporo i plitko. Brzi savjet protiv antispina: sve lopte su manje više flah.

Smještanje loptice:

Kod smještanja loptice na stol možemo govoriti o dubini (bliže mrežici ili bliže rubu stola) i o širini (bliže sredini ili stranama stola).

Kratke lopte su one koje (ako ih protivnik ne udari) odskoče bar dva puta na protivničkoj strani stola tako da ih je vrlo teško napasti. Kratku nisku rezanu loptu najlakše se postiže kada dolazi ista takva lopta i to na način da ju se odreže laganim pokretom odmah nakon što odskoči (a ne u najvišoj točki). Takav rani kontakt omogućava da loptica ostane kratka i niska. Kratku lopticu je najbolje smješati na sredinu stola jer kratka lopta koja bježi previše u stranu riskira da samo jednom odskoči prije nego izađe izvan stola pa ju se može napasti sa strane. Naravno, može se usmjeriti u neku stranu u slučaju da je protivnik u očito lošoj poziciji da takvu loptu vrati.

Druga vrsta reza koja se preporuča je dugi brzi rez koji pada na kraj stola i napada protivnika. Za ovakav rez se loptu kontaktira u najvišoj točki energičnim pokretom reketa. Svrha nije da se po svaku cijenu onemogući protivnika da napadne, već da ga se onemogući da sigurno i kvalitetno napadne.

Ovakav rez treba oprezno smještati – najbolje u lakat protivnika gdje se on mora izmaknuti kako bi udario FH ili BH, osim toga još se može duboko u lijevu ili desnu stranu gdje se protivnik mora pomaknuti kako bi došao do lopte. Naravno, ako protivnik očito nema dobar ulaz na rezanu na FH ili BH može se lopticu usmjeravati tamo. Najlošiji rez je onaj gdje loptica nije ni potpuno kratka ni potpuno duga.

Lopticu se može zarezati jače (reket prolazi više ispod loptice) ili slabije (reket dotiče više poledinu loptice), a najbolje je kombinirati ovo dvoje kako se protivnik ne bi navikao na količinu rotacije.

Kod štopanja i napada vrijede ista pravila smještanja loptice kao i kod dugog reza. Gađa se lakat ili mjesto do kojeg se protivnik mora pomicati kako bi stigao loptu. Kod napada i štopa bitno je varirati smještanje loptice kako protivnik ne bi mogao predvidjeti gdje će loptica doći.

Ako ste otjerani od stola i prisiljeni na obranu zicerima, loptu treba smještati bliže kraju stola a ne mrežici. Također je potrebno koliko je to moguće dati loptici rotaciju prema naprijed. Time se protivniku smanjuje izbor gdje može zabiti lopticu i povećava mu se mogućnost pogreške.

Prilagođavanje protivniku:

Svaki igrač ima svoje jake i slabe strane pa je često potrebno prilagoditi vlastitu igru kako bi se uspješnije igralo protiv takvog igrača.

Neke stvari se mogu primijetiti već na zagrijavanju, npr. po tome kako protivnik drži reket. Igrači koji drže reket penholder stilom često imaju snažan FH dok im je BH vrlo pasivan, služi samo za rez i blok. Igrači kojima kažiprst strši visoko na reketu često imaju jaki FH a slabi BH a oni kojima palac stoji visoko na gumi obrnuto. Isto se može vidjeti po postavljanju nogu, ako je lijeva noga puno bliže stolu igrač favorizira FH a ako je desna bliža BH. Naravno, u samoj igri se može primijetiti ako je protivniku jedna strana puno jača od druge.

Takvi igrači često pokušavaju pokriti što veći dio stola s jačom stranom. Naravno da treba što češće lopticu smještati na njihovu slabiju stranu, ali ne treba zaboraviti da oni u pokušaju pokrivanja slabe strane ostave dio stola otvoren. Npr: igraču s jakim FH treba povremeno smjestiti lopticu duboko u FH jer se on već napamet izvlači na BH stranu. To nije samo jeftino dobiveni poen već način da protivnik tokom igre ostane u neutralnoj poziciji ne znajući gdje ćete poslati lopticu i tako opet možete iskoristavati njegovu slabu stranu.

Pojedini igrači su izrazito dobri u igri od stola i vole otvorene izmjene. Protiv njih treba već od servisa igrati „zatvoreno“ s kratkim rezanim loptama čekajući priliku za kvalitetan ulaz. Često je ako do same izmjene dođe pametnije ostati blizu stola i štopati nego se udaljiti i igrati igru koja njima odgovara.

Drugi su odlični u kratkoj igri, sigurni na rezu i imaju dobar ulaz na rezanu loptu. Protiv njih je često ključ otvorena flah igra, npr. duga brza flah servis u lakat (ili onu stranu koja im je slabija) i nakon toga otvorena izmjena.

U svakom slučaju uvijek je potrebno proučiti protivnika, pronaći mu moguće slabe strane i prilagoditi vlastitu igru kako bi se što više otežalo protivniku.

Oporavak pokreta:

Ranije je bilo govora o raznim fazama pokreta, na kraju treba dodati i fazu vraćanja u neutralno stanje. Koliko god neki udarac jak ili precizan bio, nije efikasan ako ne dozvoljava brz oporavak i pripremu za slijedeći udarac. Potpuno prebacivanje težine s jedne noge na drugu i široki pokret rukom koji se produžuje daleko naprijed i u stranu može proizvesti snažan udarac ali se potpuno gubi sposobnost odigravanja iduće lopte. Ne samo to, već se gubi percepcija gdje je lopta odigrana, kako ju je protivnik vratio i gdje ju šalje.

Uz kratke i kompaktne udarce više vremena ostaje za promatranje loptice i protivnika, tako se povećava svijest o tome kakva loptica dolazi i gdje ju treba odigrati. Međutim prekratkim pokretima gubi se sigurnost i jačina udarca, dakle potrebno je pronaći ravnotežu.

Ova ravnoteža se uvježbava i poboljšava treningom u kojem partneru šaljete lopticu samo na jedno mjesto (npr. u BH) a on štopa po cijelom stolu. Ukoliko vam oporavak pokreta nije dovoljno dobar nećete moći povezati više od nekoliko napada. Tako ćete brzo pronaći intenzitet kojim možete igrati ili slikovito rečeno – razinu vlastite nesposobnosti.

Igra protiv obrane:

Obrambeni igrači, lovci, defanzivci... Različiti izrazi za igrače koji igraju daleko od stola, pretežno koriste donju rotaciju (rezane lopte) i vraćaju napade dok ne natjeraju protivnika na pogrešku ili ne stvore laganu priliku za napad.

Najčešće su vrlo sigurni u pimpu (rez na rez) pa nema baš previše smisla čekati njihovu pogrešku (tu su iskusniji i spretniji). Ali isto tako nema smisla pretjerivati s napadima pokušavajući silom završiti poen.

Potrebno je procijeniti vlastite sposobnosti i vidjeti koje lopte se mogu napasti a koje ne. Igrati na sigurno dok se ne otvori prilika, ne forsirati napad ako odmah ne upali.

Nekoliko pravila vrijedi za igru protiv svih vrsta obrambenih igrača na svakom nivou igre:

-gađajte ga u tijelo

-pomičite ga lijevo desno

-pomičite ga naprijed nazad (kombiniranjem napada i kratkih lopti)

Ovisno o vašem i njegovom nivou će varirati učestalost lopti pogodnih za napad. Nemojte se precijeniti, ako igrate protiv dobrog defanzivca budite oprezni i čekajte priliku.

Obrambeni igrači često imaju materijal na jednoj strani reketa (uglavnom travu ili soft), morate znati kakve gume vam protivnik koristi.

Soft ima sposobnost jače zarezati onu prvu (vaš flah ili rez) loptu nego trava, ali jednom kad krenete napadati više ne proizvodi jaku rotaciju. Protivnika koji lovi sa softom možete kontinuirano probijati brzim spinom jer jednom kad preuzmete inicijativu lopte nisu jako rezane.

Trava iznimno jako reže vaše napade tako da vjerojatno nećete moći kontinuirano napadati na nju, nakon jednog ili dva napada potrebno je lagano odrezati loptu natrag. Ako protivnik ovu pasivnu loptu vrati travom ona će biti flah ili imati malu rotaciju, nju se može snažno napasti.

Čak i klasična **backside guma** ima svoja pravila ponašanja ovisno o tome kakvu joj lopticu pošaljete. Spori jako rotirani spin, kao i snažni napad je vrlo teško kvalitetno zarezati običnom gumom. Rezane i flah lopte su one koje se mogu jako zarezati (pogotovo rezane), ali kvalitetan napad teže.

Zato se nemojte prevariti – ako netko s backsideom vrlo jako reže loptu na pimpu ne znači da će ju jako zarezati kad ga napadnete. Slabi napad se još može dobro zarezati, ali ako mu uvalite pravi jako rotirani spin često će vratiti slabije rezanu loptu koju je moguće zabit.

Rijetki lovci imaju toliko vješt pokret rukom i zglobom da vaš kvalitetni napad mogu pretvoriti u kvalitetan rez. Ako naiđete na takve nema druge nego pomno pratiti što rade sa zglobom i uočiti kada jače zarežu lopticu a kada slabije. Ipak i protiv takvih igrača ima jedan ključ: vrlo rijetko mogu to izvesti i s FH i BH, najčešće je „opasna“ samo jedna strana.

I naravno, ako igrač ima materijal na jednoj strani potrebno je pratiti da li okreće reket i s kojom stranom odigrava.

O sreći:

U svakom sportu je prisutan određeni element sportske sreće. U stolnom tenisu to je najočitiije kod rubova, neceva, prasica...

To je dio igre i nema nikakve koristi od nerviranja oko toga. Umjesto nerviranja takve lopte treba shvatiti kao izazov i potruditi se vratiti ih. Tako se između ostalog stiče rutina brzog reagiranja u takvim situacijama a smirenost može samo pomoći za daljnji razvoj meča.

Treba istaknuti da igrači vrlo često zaboravljaju svoje poene dobivene na sreću a pamte svaki protivnički. Ipak, očito je da nekad jedan igrač pogodi više rubova ili mrežica.

Neki igrači jednostavno šalju loptu bliže mrežici i kao posljedica toga često im loptica zakači mrežicu (isto je s rubom).

Ali isto tako igrač koji šalje lopte blizu mrežice i ruba, često pogodi u mrežu ili izbacilo loptu preko stola. Međutim, ovo protivnik pripisuje svojoj zaslugi i smatra uobičajenim.

Zapravo zanimljivo je koliko igrača smatra dobiveni poen isključivo vlastitom zaslugom, a izgubljeni poen vlastitom pogreškom.

Uzmimo za primjer situaciju u kojoj se jedan igrač brani zicerima daleko od stola a drugi pokušava poentirati. Ako igrač iz obrane vrati 5, 6 ili više lopti i napadač promaši, to više nije pitanje sreće - poen je zaslužen kontinuiranim vraćanjem (jer što više loptica padne na stol, to je veća šansa da će napadač promašiti). Ipak, napadač će biti uvjeren da je to bila glupa greška i da je krivica samo na njemu...

Stav prema igri:

Svjetsko prvenstvo 2010. u Moskvi, ženski ekipni susret Njemačke i Rumunjske, u nepovoljnoj situaciji trener zove time-out i svojoj igračici govori sljedeće:

„Ne možeš igrati s tim stavom! Kada promašiš ljutiš se, iznervirana si i to sve pokazuješ suparnici... Ona to vidi i to ju samo čini jačom, moraš promijeniti stav! Ako želiš izgubiti nemoj igrati, ali ako želiš pobijediti ponašaj se tako! Bori se!“

Ove riječi bi svi igrači trebali zauvijek zapamtiti. Koliko se često mogu vidjeti izrazi nevjerice i čuđenja zbog loše igre? Mnogi ne samo da se ne pokušavaju kontrolirati, već se namjerno trude protivniku dati do znanja da im je loš dan... Da im se odlijepila guma... Da im ne odgovara stol... Da u zadnje vrijeme ne treniraju... Dakle općenito da su inače puno bolji ali eto sad im se dogodilo nešto od navedenog.

način ili u nekom drugom vremenu bolji od suparnika, nego stvarno pobijediti tog suparnika.

Svi mi imamo dobre i loše dane. Ono što čini dobrog igrača je da unatoč svim preprekama i nepovoljnim uvjetima šutke izbori pobjedu.

Ako vas je netko pobijedio znači da je bio bolji, kraj priče. Nitko vas poslije neće pitati koliko je rubova pogodio ili kako ste vi odigrali, jedino što je bitno je tko je pobijedio.

To ne znači da je protivnik inače bolji od vas, ali to je i potpuno nebitno. Ako vas je pobijedio znači da je njegov nivo dovoljno blizu vašem da u tom trenutku i u tim uvjetima bude bolji od vas.

Protivnik je pogodio dva ruba kod rezultata 10:10 u petom setu? Smatrate da nije zaslužio pobjedu? Želite reći da vi zaslužujete pobjedu? Jer ste bolji? Ako ste bolji, kako to da ste se našli u situaciji 10:10 u petom setu?

Za kraj, da citiram jednog iskusnog trenera:

„Vrijedite samo onoliko koliko ste pokazali u zadnjem meču, a imate onoliko potencijala koliko ćete pokazati u idućem.“

A igračica s početka priče? Nakon time-outa je okrenula meč i pobijedila.