

Neven Karković
Lidija Podvalej
Ivana Martinčević

MANY BALLS TRENING KAO METODIČKI OBLIK RADA U STOLNOM TENISU

1. UVOD

Termin *many balls* koji u doslovnom prijevodu znači puno loptica, uvriježen je u stolnoteniskim krugovima kao izraz za specifičan stolnoteniski trening u kojem trener jednome ili više igrača ubacuje loptice na stol, određujući rotaciju, smjer, brzinu, dužinu, interval te broj izbačenih loptica u jednoj zadanoj seriji. Ova metoda treninga počela se globalno koristiti još od sedamdesetih godina prošloga stoljeća i to najčešće u situacijama kada bi na treningu bio samo jedan igrač ili igračica koji nisu imali mogućnost sparinga. Tada bi trener, u želji da njegov igrač odigra predviđeni broj udaraca za taj trening, nadomjestio odsustvo sparing igrača koristeći metodu *many balls* treninga u kojem je igrač mogao odigrati veći broj udaraca u kontinuitetu. U samim počecima razvoja ove vrste oblika rada, problem je bio manji broj loptica na raspolaganju te su igrači morali češće skupljati loptice između dvije serije i samim time gubili više vremena, što je rezultiralo i manjim brojem udaraca. Danas je situacija neusporedivo drugačija i gotovo svaki klub koji ozbiljno radi raspolaze s velikim brojem loptica što omogućava maksimalan učinak na svakom treningu ovakvoga tipa. Korištenje stolnoteniskog robota koji izbacuje loptice također je rašireno u cijelome svijetu, ali najvećim dijelom u rekreaciji i u nekim početnim fazama učenja stolnoteniske igre. Naime, neprirodan let i rotacija loptice koju izbacuje robot nikada nisu zaživjeli u radu s vrhunskim stolnotenisačima te su i danas treneri glavni subjekti *many balls* treninga.

2. PREDNOSTI MANY BALLS TRENINGA

Prednost ove metode rada način je na koji se ubacuju loptice u igru, koje dolaze preciznošću (pozicijom na stolu), brzinom, rotacijom loptice, frekvencijom i dužinom trajanja intervala koju određuje i dozira sam trener, a u određenim situacijama neke parametre određuje i sam igrač.

Many balls metoda rada može se koristiti u cilju unapređenja mnogih motoričkih sposobnosti specifičnih za uspješnost u stolnoteniskoj igri, funkcionalnih sposobnosti te u cilju usvajanja novih tehničkih i taktičkih znanja. Stoga se *many balls* metodom provode sljedeći modeli treninga:

1. Učenje, unapređenje i usavršavanje tehničkih elemenata
2. Učenje, unapređenje i usavršavanje tehnike kretanja
3. Vježbe povezivanja elemenata
4. Vježbe za ubrzanje reakcije na lopticu
5. Vježbe za unapređenje preciznosti
6. Vježbe za frekvenciju pokreta
7. Vježbe za „preuzimanje“ rotacije
8. Vježbe za povećanje specifične izdržljivosti
9. Vježbe za razvoj eksplozivnosti
10. Vježbe za razvoj koordinacije
11. Vježbe za razvoj taktičkog umijeća
12. Vježbe sa servisom
13. Vježbe za početnike

3. UČENJE, UNAPREĐENJE I USAVRŠAVANJE TEHNIČKIH ELEMENATA

Vježbe za učenje, unapređenje i usavršavanje tehničkih elemenata kroz *many balls* trening, omogućuju igraču da tehnički izvodi pravilan udarac na dolazeće loptice koje su jednakih karakteristika. U igri protiv-suparnik to je znatno teže jer dolaze stalno loptice različitih karakteristika te je teže izvoditi pravilan pokret koji je još uvijek u fazi učenja. Nadalje, pruža se mogućnost dugotrajnog i kontinuiranog ponavljanja udarca što u uobičajenom treningu nije moguće zbog češćih pogrešaka oba igrača.

4. UČENJE, UNAPREĐENJE I USAVRŠAVANJE TEHNIKE KRETANJA

Tehnika kretanja vrlo uspješno se uči, unapređuje i kasnije usavršava *many balls* metodom rada. Doziranje širine, dubine i brzine ubačene loptice, ostvaruje idealan prostor za ponavljanje i povezivanje struktura kretanja u stolnoteniskoj igri, koje omogućuju optimalnu postavu za svaki udarac. U samim počecima učenja određene strukture kretanja potrebno je loptice ubacivati sporije te s vremenom ubrzavati tempo i kompleksnost zadanih vježbi.

5. VJEŽBE POVEZIVANJA

U fazi kada igrač uči osnovne elemente igre, najbolje će ih povezati u cjelinu radom kroz *many balls* trening. Mogućnost konstantnog ponavljanja situacije u kojoj se povezuju dva ili više elemenata olakšava automatizaciju same izvedbe. Tempo ubacivanja loptica mora biti primjeren dobi i nivou znanja svakog igrača individualno.

6. VJEŽBE ZA UBRZANJE REAKCIJE NA LOPTICU

Many balls trening zasigurno je najbolja metoda za rad na brzini reakcije kod stolnotenisača. Optimalno doziran intezitet i odmor između serija pružaju mogućnost maksimalnog efekta treninga u ovom prostoru. Trener mora imati visoki stupanj tehnike bacanja loptica, odnosno svestran izbor udaraca kako bi isprovocirao upravo one mehanizme koji su odlučujući za napredak. Igrač ima zadatak da na dolazeće loptice različitih rotacija i pozicija na stolu reagira u najkraćem mogućem vremenu.

7. VJEŽBE ZA UNAPREĐENJE PRECIZNOSTI

Preciznost je u stolnom tenisu uvjetovana anticipacijom, optimalnim postavljanjem nogu, urođenim kinestetičkim osjećajem ruke, tehnikom, osjećajem za prostor te prepoznavanjem brzine i rotacije nadolazeće loptice od protivnika. Igrač najprije pokušava na jednostavne i sporije ubačene loptice gađati određenu zadanu točku na protivničkoj strani stola. Ti uvjeti vremenom se postrožuju na način da igrač u velikoj brzini i na različite loptice po rotaciji i poziciji, pokušava u kretnji pogoditi na ona mjesta koja je zadao trener.

8. VJEŽBE ZA FREKVENCIJU POKRETA

Brzim tempom ubacivanja loptica od igrača se traži da u točno određenom vremenskom periodu ima što više odigranih udaraca. Ova vježba također iziskuje najviši nivo sposobnosti trenera iz razloga što se ritam ubacivanja loptica ne smije smanjiti. Naime, trener odjednom može držati samo nekoliko loptica u ruci i zatim mora posegnuti za novima, a da pri tome ne napravi vremensku razliku između dvije ubačene loptice, što mnogima predstavlja problem.

9. VJEŽBE ZA „PREUZIMANJE“ ROTACIJE

Ova vrsta treninga provodi se uglavnom s igračima koji vladaju svim elementima stolnoteniske igre. Trener ubacuje loptice spin tehnikom (loptice s velikom rotacijom), na koje igrač odigrava aktivnim i pasivnim blokom ili kontra spinom. Za razliku od standardnih metoda, u treningu *many balls* za preuzimanje rotacije, igrač ima

mogućnost ponavljanja udaraca na rotirane loptice čak i po deset puta više nego u slobodnoj igri s protivnikom.

10. VJEŽBE ZA POVEĆANJE SPECIFIČNE IZDRŽLJIVOSTI

Određivanjem dužine trajanja jednog intervala ili serije, moguće je značajno utjecati na povećanje specifične izdržljivosti u stolnom tenisu. Bez obzira na odabranu vježbu, svaki interval koji pre pokriva dužinu poena i za nekoliko puta, utječe na podizanje nivoa specifične izdržljivosti kod igrača. Važno je da je trener dobro upoznat s trenutnim stanjem i individualnom sposobnosti igrača s kojim trenira kako ne bi došlo do neželjenih negativnih posljedica uslijed pretjerano dugog intervala.

11. VJEŽBE ZA RAZVOJ EKSPLOZIVNOSTI

Ponavljanjem maksimalnog ubrzanja kretanja i završnog udarca, u stolnom tenisu ulazimo u prostor treninga eksplozivne snage različitog tipa. Iskusan i vrstan trener znat će da se razvoj ove sposobnosti kroz trening *many balls* mora provoditi pod striktnom kontrolom. Opasnost koja vrebava od prevelikog broja maksimalnom brzinom izvedenih udaraca, dovodi do veće šanse za ozljedu što svakako treba pod svaku cijenu izbjeći. Dakle, ova vrsta trenažnog procesa trebala bi se provoditi u optimalnim uvjetima, odnosno najčešće u sredini treninga i s visokim stupnjem koncentracije.

12. VJEŽBE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE

Vježbe za razvoj koordinacije kroz *many balls* trening najčešće se provode s mlađim uzrastima igrača kod kojih se ova sposobnost u specifičnim stolnoteniskim uvjetima može značajnije razvijati. U starijim uzrastima takva mogućnost je sve manje moguća i poprima završni oblik. Vježbe za razvoj koordinacijskih sposobnosti kod djece moraju u ubačenim lopticama sadržavati parametre koji se učestalo i nepredvidljivo mijenjaju. To znači da ubačene loptice moraju varirati u svojoj brzini, visini, dužini, širini i rotaciji kako bi tjerale igrača da se snalazi u svim načinima i smjerovima kretanja.

13. VJEŽBE ZA RAZVOJ TAKTIČKOG UMIJEĆA

Budući da se taktika najvećim dijelom bazira na igri protivnika, nužan subjekt u radu s puno loptica je suparnik kojeg može simulirati i trener ako je naprednijeg igračkog nivoa, što u radu s početnicima i nije nužnost. Trener pred igrača postavlja različite zadatke, odnosno simulirane situacije iz meča kroz različite tipove igrača

i njihove igračke koncepcije. U ovoj metodi treninga nužno je puno verbalne komunikacije između igrača i trenera kako bi se do najsitnijih detalja razradila svaka situacija u igri.

14. VJEŽBE SA SERVISOM

Many balls trening također pruža velike mogućnosti za uvježbavanje prijema servisa kao i vlastitog servisa te nastavka igre nakon servisa. U ovoj situaciji nužnost je da trener ima visok nivo kvalitete servisa, osim naravno u radu s početnicima. Igrač koji prima servis ima mogućnost da u kratkom vremenu reagira na velik broj različitih vrsta servisa, uvježbavajući svoj prijem na sve moguće načine. Vježbe prijema servisa kroz *many balls* trening najčešće se provode u dijelu treninga koji je nižeg intenziteta, na početku ili na kraju.

15. VJEŽBE ZA POČETNIKE

U radu sa početnicima *many balls* trening predstavlja osnovu ove metode rada u kojem nije nužan visok nivo sposobnosti ubacivanja loptica. Nizak intenzitet, jednostavne loptice bez puno rotacije i kratkotrajna sposobnost koncentracije kod početnika, razlog su zbog kojeg ni jedan trener ne može naći izliku da ovu vrstu treninga nije sposoban provoditi. Važno je da način ubacivanja loptica bude podređen dobi i nivou znanja igrača te da sve bude u tonu zabave kako bi djeca bila što motiviranija za ovakvu vrstu rada.

16. ZAKLJUČAK

Današnji stolnoteniski trening nezamisliv je bez *many balls* treninga kao metodičkog oblika rada. Od samih početaka, preko svih igračkih razvojnih faza pa sve do vrhunskih stolnoteniskih postignuća, *many balls* trening je u velikoj mjeri prisutan kao svakodnevni dio stolnoteniskog treninga. Ova činjenica dovodi do zaključka da današnji treneri moraju biti vrsni poznavatelji ove trenažne metode ukoliko žele biti uspješni u svome radu.

Prednosti su *many balls* treninga višestruke. Neke od njih leže u činjenici da se rad ovom metodom najčešće odvija situacijom „jedan na jedan“, odnosno prisutan je individualan pristup igraču. Takav pristup rezultira boljom komunikacijom između trenera i igrača kao i višim stupnjem motivacije i koncentracije kod obojice. Iz takve situacije zasigurno su stvoreni uvjeti za postizanje maksimalnog efekta treninga, što je uglavnom i cilj istoga.

17. LITERATURA

1. Hudetz, R. (2000) Stolni tenis. Tehnika s Vladimirom Samsonovim. Zagreb: Huno sport.
2. Hudetz, R. (2003) Taktika u stolnom tenisu. Zagreb: Bauer grupa.
3. Kondrič, M. (2002) Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Kondrič, M. (2003) Namizni tenis v šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Videokazeta (VHS).
5. Seemiller, D., M. Holowchak (1998) Vještine, strategije i treninzi. Zagreb: GOTAL doo.