

**Li Xiaodong előadásának kivonata az ETTU és a CCTC  
közös szervezésében tartott szemináriumon**

A MOATSZ részéről delegált magyar résztvevők:

Bátorfi Zoltán, Dr. Paár Dávid

**Luxemburg, 2015. 12. 08-10.**

## Tartalom

Az asztalitenisz fejlődésének szakaszai .....	3
Az asztalitenisz öt alapeleme .....	5
Sebesség .....	5
Erő, erősség .....	7
Pörgés, forgás .....	8
Röppálya.....	9
Helyezés, váltás .....	9
Dinamika és tér.....	10
Útmutató irányelvek a legmagasabb szintű játékosok neveléséhez .....	12
A labda megütésének öt lépése .....	13
A minőségi ütés öt alapeleme: .....	16
Az edzés, gyakorlás négy kulcseleme .....	17
Az edzői tevékenység alapjai .....	18
Az edzővel szemben támasztott követelmények .....	19
Az edzői fejlesztő munka alapjai .....	20
Edző és játékos kapcsolata .....	21
Különbségek a két nem edzése esetében .....	22
Különbségek a fiatal és a tapasztalt játékosok edzésében .....	22
Edzésmódszerek .....	23
Mérkőzés előtti felkészülés .....	24
Mérkőzés közbeni coacholás módjai.....	26
Alapelvek coacholáskor: .....	26
Az időkéres.....	27
A harmadik napi kerekasztal-beszélgetés témái.....	28
Edzőképzés Kínában .....	28
Vannak-e új edzésmódszerek az új labda bevezetésével?.....	29
Mikortól kezdik tanítani a pörgetést és milyen módszerrel (nyesésre vagy kontrára)? .....	29
Új ütéstechnika kialakítása a játékosoknál .....	29
Az edzés és a versenyzés aránya Kínában.....	30
Tudomány és gyakorlat együttműködése .....	30
Jövőbeni képzések és együttműködési lehetőségek .....	30

Li Xiaodong a kínai női felnőtt válogatott vezetőedzője volt, 12 éven keresztül edzősködött a pekingi csapatnál és 25 évet a kínai válogatottnál. A kínai szövetség Technikai Bizottságának vezetője, a shanghai-i sportakadémia professzora. Olyan világ és olimpiai bajnokoknak az edzője volt, mint Wang Tao, Teng Yi, Yan Sen, Wang Liquin, Wang Nan. Számos tudományos kutatás vezetője volt és több tudományos publikáció fűződik a nevéhez különböző szaklapokban.

A három napos szeminárium során az első két napon délelőtt és délután is kb. 3-3 óras előadást tartott az asztalitenisz legfontosabb jellemzőiről, mint például a sportág fejlődésének szakaszairól, a kínaiak által legfontosabbnak tartott öt játékosszetevről, az edzések legfontosabb módszertani kérdéseiről, az edzői munka alapvetéseiről, a játéksokkal való bánásmódról.

A harmadik napon kerekasztal-beszélgetés keretében a szeminárium résztvevői tehették fel kérdéseiket a korábban elhangzottakkal kapcsolatban és attól teljesen függetlenül is.

A jelenlegi összefoglaló a Li Xiaodong által elmondottak összefoglalása. A táblázatok és ábrák forrása Li Xiaodong előadáshoz használt diasora.

## **Az asztalitenisz fejlődésének szakaszai**

**A „védők időszaka” (1920-as évek elejétől az 1940-es évek végéig):**

- az európai védők dominánsak
- a játékban a legfontosabb domináns készség a labdakontroll
- ütők, felszerelések sokszínűsége jellemző
- az anyagok megváltozása eredményezte a nagyobb sebességet, a labdának adható több forgást → ez a korabeli sportági innováció fő mozgatója
- lassú és hosszú labdamenetek jellemzőek, amik nem túl szórakoztatóak a nézők számára
- kiemelkedő játékosok: Barna, Bergmann, Rozeanu, Sidó, Berczik, Kóczián Éva

**A japán tollszáras pörgetés időszaka (1950-es évek elejétől a végéig)**

- japán játékosok domináltak a korszakot, akik az európai ütőfogásról a tollszár fogásos offenzív támadójátékra tértek át
- a pörgetés előkészítésének időszaka
- a sebesség és a pörgés egyidejű növelésével domináltak a játékot a japánok, rövidülő és egyszerűsödő labdamenetek
- kiemelkedő játékosok: Tanaka, Ogimura, Matsuzaki

**A kínai tollszáras agresszív támadó időszak (1960-as évek elejétől 1970-es évek végéig)**

- a kínai játékosok közelebb jöttek az asztalhoz a japánokhoz képest, és még nagyobb agresszivitásra törekedtek
- a kétoldali európai támadó játék előzményének tekinthető korszak, de a kínaiak jellemzően tollszárfogást és rövidszemcsés borítást használtak
- a kínai fölény egyik oka, hogy gyakorlatilag mindenféle stílusú játékkal rendelkeztek és játékosaik ennek megfelelően fel tudtak mindenre készülni, míg az európaiaknak ez nem állt rendelkezésére
- az ekkori kínai tollszáras játék nagy hiányossága volt a passzív fonák oldal → mára már ez is megváltozott, két oldalról tudnak pörgetni tollszárban is és szofttal játszanak rövidszemcsé ellen
- kiemelkedő játékosok: Chuang Tse-tung, Li Fu-jung, Chiu Chung-Hui

### **Európa és Ázsia vetélkedésének időszaka** (késői 1970-es évektől az 1990-es évek közepéig)

- az európaiak feladták a védekező játékot és a támadó, pörgető játékra álltak át, európai ütőfogással, két oldalról támadva
- a mai játék közvetlen előzményeként tekinthető korszak (a mai kínai játékosok 80%-a is a kétoldali európai ütőfogásos támadó játékot játssza ma már, mára az európai fogással játszó világbajnokok száma is magasabb, mint a tollszár fogással nyerőké)
- a korszak európai játékosainak játéka még nem volt annyira gyors, kevesebb volt a fals a maihoz képest
- kiemelkedő játékosok: Surbek, Stipancic, Bengtsson, Johansson, később Jónyer, Klampár, Waldner és Persson
- nagy a rivalizálás Kína és két európai ország, Magyarország és Svédország között

### **A globalizálódás korszaka** (az 1990-es évek közepétől napjainkig)

- a világ szinte minden táján kiegyenlítődött a sportág színvonala
- sok ország ledönti a saját korábbi tradícióit (pl. Kína, Japán) és másolni kezdik az európai ütőfogásos kétoldali pörgető játékot
- homogenizálódás időszaka, a technika egységesedik
- a játék még gyorsabbá és agresszívebbé válik, a játék legfontosabb elemei a sebesség, a pörgés és az erő
- mindenki ugyanabba az irányba tart, nagyon hasonlóvá kezdenek válni a játékosok stílusai
- ma már az edzésmódszerek fejlődése révén lehet előnyt szerezni másokkal szemben
- a sebesség, a pörgés és az erő faktorai már a határokat feszegetik
- a szabályváltozások lassítani igyekeznek a játékot, a fizikai képességek fokozott jelentőséget kapnak
- a szabályváltozások miatt több élvonalbeli játékos is háttérbe szorult vagy visszavonult, mert nem tudták már megváltoztatni a játékukat a megváltozott körülményekhez alkalmazkodva (pl. Liu Guoliang vagy pl. a szervaszabály szigorítása Waldner játékanak hatékonyságát befolyásolta negatív irányba)
- ezekhez a szabályváltozásokhoz alkalmazkodva kell felkészíteni a jövő játékosait (a nagyobb és nehezebb labda megjátszásához jóval több sérüléshez vezet a kínai válogatottban) → a fizikai felkészítésre ezek miatt sokkal nagyobb figyelmet kell fordítani
- az offenzív játék sokkal több erőt igényel, a védő játék kiszámíthatatlanabbá vált → cél kihasználni az ellenfél általi erőt és sebességet, továbbá a rövidjáték is előtérbe kerül
- a lassabb játékosoknak kedveztek a szabálymódosítások (pl. Fan Zhedong)
- a lassabb játék következményeként nőtt a reagáláshoz használható idő, hosszabbá váltak a labdamenetek, ezért a játékosokat hosszabb labdamenetekre és több labdameneten belüli ütés végrehajtására kell felkészíteni

## Az asztalitenisz öt alapeleme



Az öt alapelem: sebesség, erő, pörgés, röppálya, helyezés/váltás. A teljes játék ezek kombinációjából áll össze.

### Sebesség

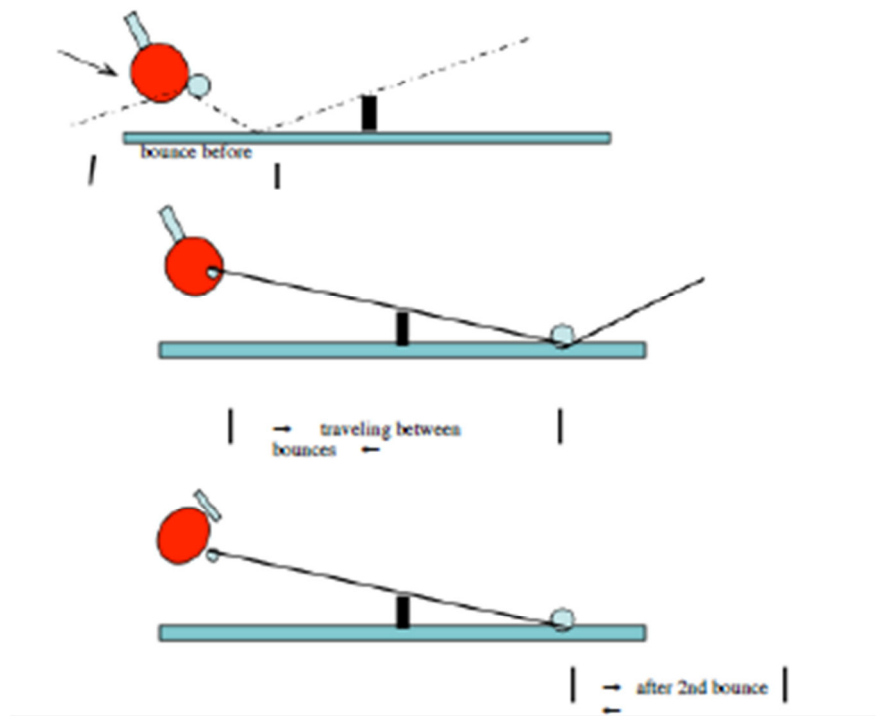
Az emberi minimális reakcióidő 0,22 másodperc (a kínai csapatban is kiemelkedő volt Zhang Yining, 0,2 másodperces reakcióidővel). A játék fejlődésének motorja a sebesség faktora, ami egyben a győzelem legfontosabb összetevője is.

A sebesség típusai:

1. Mérkőziesen jelentkező sebességkomponensek
  - a. reflex
  - b. mozgás
  - c. mozdulat-összekötés
  - d. visszatérés alaphelyzetbe
  - e. változtatás
2. Játékstílushoz kapcsolódó sebesség
  - a. kontroll
  - b. pozícióelőny kiharcolása
  - c. labdamenet
  - d. védekezés és támadás közti váltás
3. Ütés sebessége a labda röppályája alapján
  - a. első pattanás előtti sebesség
  - b. két pattanás közötti sebesség
  - c. második pattanás utáni sebesség

### A sebesség elemzésének három szakasza a labda röppályája során:

- *sebesség az első pattanás és a labda megütése előtt:* meghatározza a labda megütésének lehetséges sebességét és hatékonyságát, a labda pörgése, ritmusa és sebessége nagyban befolyásolja a végrehajtandó és végrehajtható ütést
- *sebesség a labda egyik térfélről másik térfélre történő átrepülése során, a második pattanás előtt, saját ütésünk végrehajtása után:* ez maga az ütésből adódó játék „abszolút” vagy „utazó” sebessége
- *sebesség a labda második, az ellenfél térfelén történő pattanása után:* meghatározza, hogy az ellenfél milyen sebességgel és technikával játszhatja meg a labdát



### A sebesség koncepciója

A röppálya három szakaszának sebessége szorosan összekapcsolódik.

- ha az első pattanást követően a játékos lassú, akkor maga a játék tempója is lassú lesz
- ha a labda „utazó” sebessége lassú, akkor nem tud igazán zavart kelteni az ellenfélnél
- ha a labda második pattanása után is ugyanolyan a sebesség, akkor ahhoz könnyű alkalmazkodnia az ellenfélnek

A sebesség szorosan összekapcsolódik az erővel és a pörgéssel. Ha nem is elég gyors a játékos, de jól kombinálja ezeket, akkor is kellően hatékony tud lenni. Ez a három határozza meg az ütés minőségét.

Az első szakasz meghatározza, hogy milyen gyorsan kell reagálni, milyen sebességgel kell játszania a játékosnak. A második szakasz meghatározza a labdamenet ritmusát és azt, hogy az ellenfelet mennyire lehet zavarba hozni. A harmadik szakaszban a második pattanás után a sebesség a pörgéssel együtt meghatározza, hogy milyen új röppályája lesz a labdának és hogyan változik meg az aktuális labdamenet.

Az európaiak azért tűnnek lassabbnak a kínaiaknál, mert a játékok ritmusa lassabb. Az európaiak jellemzően a labdát a röppálya legmagasabb pontján vagy azt követően a leszálló ágban találják el, szemben a kínaiakkal, akik a felszálló ágban vagy legkésőbb a legmagasabb

pontján törekednek megütni azt. A sebesség más faktoraiban nincsen igazán különbség. A kínai játékközpontok filozófiája, hogy a labdamenet mihamarabb fejeződjön be (a labdamenetek 50%-a a harmadik érintésnél véget is ér). Ha mégsem sikerül ilyen hamar, akkor is dominálni akarják a labdamenetet.

A játék ritmusának edzésgyakorlatokkal történő kialakításánál is érvényes alapelvek, hogy az egyszerűtől haladjunk az összetettig, a lassútól a gyorsig. Előbb csak 1-1 labdával fejlesszük, majd utána kombináljuk az ütéstechnikákat.

## Erő, erősség

Az erő, a sebesség és a pörgés az asztalitenisz három dinamikus alapeleme.

Az erő az alapja a másik két dinamikus alapelemnek. A nagyobb erő jobb minőséget jelent az ütés végrehajtásában és jobban kényszeríti hibára az ellenfelet. Az erő szerepe az is, hogy mihamarabb be lehessen fejezni a pontot. Az erő egyre nagyobb jelentőségűvé válik az asztaliteniszben. A kínaiaknál a kiválasztás egyik fő szempontja is az, hogy a játékos erős legyen. Liu Guoliang időszakában a legjobb játékosok 50-60 kg-mal tudtak fekvő nyomni, a maiak akár 100 kg-mal is.

Öt kategóriába soroljuk az ütések a végrehajtásukhoz szükséges erő alapján:

Erőkifejtés fajtája	Ütéstechnika	Erőkifejtés mértéke
<b>nagyon erőteljes ütések</b>	befejező ütések	90%
<b>közepes erőkifejtés</b>	támadóütések, folyamatos támadás végrehajtása	60-70%
<b>saját és az ellenfél erejének együttes kihasználása</b>	gyors, asztal közeli labdamenetekben	támadó 40-50%
<b>az ellenfél erejének kihasználása</b>	aktív védekező játék (droppolás)	20-30%
<b>az erő „elnyelése”</b>	rövid szerváknál és rövidjátéknál	10-15%

Az erő „elnyelésének” technikája során, az ütéstechnika végrehajtásakor a labda érintésénél a játékos teste és keze kissé hátrafelé mozog, ezzel ellentétes irányú erőt kifejtve a labda haladási irányával. (pl.: előre felé pörgő adogatásnál figyelhető meg, amikor a labda kettőt pattan az ellenfél térfelén)

Az erő használatának típusai:

- Nyers erő: alapozó edzés során fejlesztendő, célja a labdának maximális sebesség adása és ezáltal az ellenfél hibára készítése
- Robbanékonyosság: az erő legfontosabb megnyilvánulása, az edzés középpontjában ennek kell lennie (Wang Liquin, Persson, Ovtcharov: nagyon erőteljesek egy ágyúhoz hasonlíthatók, akik egy nagyot „lőnek”, nagy erőkifejtéssel játszanak, ugyanakkor Ma Long, Ryu Seung-Min nem olyan erőteljesek, inkább egy gépfegyverhez hasonlíthatók, akik „sorozatban képesek nagy explozivitással löni”)

A nagyon erős játékosok lassabbak, könnyebben sérülnek meg, ezért az erőfejlesztést nem szabad túlzásba vinni.

## **Pörgés, forgás**

A labda érintőleges találatával idézhető elő. A labda forgását determinálja az ütőszög, csakúgy, mint a megütésének pontja a forgás sebességét.

A modern játékban szinte minden ütés után a labda valamilyen irányban forog. A topjátékosok ütéseinak 60-70%-a, sőt sokszor 80%-a pörgetés.

### Az ütések típusai a pörgés szerint:

- előre pörgés (pörgetés)
- visszafelé pörgés (nyesés)
- pörgés nélküli labda
- jobb és bal oldali irányú pörgés
- oldalra előre és oldalra visszafelé pörgés

### A pörgés hatásai:

- az ellenfél hibára kényszerítése
- az ellenfél nyomás alá helyezése és döntési helyzetének megnehezítése (milyen ütőszöggel, milyen mozdulattal adja vissza a labdát)
- javítja a játékosok technikájának állandóságát, nagyobb kontrollt ad az ütésnek
- javítja az alkalmazkodási képességet a sebesség és az erő kombinálásával
- lehetővé teszi a labdameneten belüli változtatást

A pörgés önmagában csak akkor hatékony, ha megfelelően kombinálódik a sebességgel és az erővel. Az európai ifjúsági játékosok viszonylag kis figyelmet fordítanak a labda pörgésére, nem variálják eléggé a labda érintőleges eltalálását, forgását.

A '60-as években a kínai játékosok elsősorban az offenzív, gyors támadójátékra helyezték a hangsúlyt, míg az európaiak a jóval lassabb, de sok pörgést használó támadójátékra. A '80-as, '90-es évekre idejétmúlttá vált mindkettő, önmagában csak a sebesség és csak a pörgés nem elégséges.

A kínai játéköfilozófia alapelvei közt a legnagyobb hangsúlyt a pörgés, pörgetés kapja.

A jó pörgetés négy alapelve:

- legyél elég labdabiztos, hogy az asztalra menjen a labda
- a minőségi pörgetésben sok a forgás
- a labda röppályája legyen alacsony
- a nagy forgású, de lassú labda „halott labda”, fontos a jó sebesség is

Korábban a lassabb játék idején az igazán hatékony pörgetés kivitelezésében az egész kar részt vett. A mai felgyorsult játékban az alkarnak és a csuklónak, illetve ezek mellett az ujjaknak (tenyeresnél a mutatóujj, fonáknál a hüvelyujj ad plusz impulzust) van nagy jelentősége abban, hogy a labdának nagy forgást lehessen adni. Akkor lesz minőségi a pörgetés, ha előbb üti a játékos a labdát és abban a pillanatban húz rá, amikor a labdával érintkezik az ütő („hit and brush”). Tehát előbb haladási sebességet kell adni, majd pedig forgási sebességet.

Fontos, hogy a gyerekek hajlamosak a nagy erejű, befejező ütések gyakorolni edzésen. Az edzőnek figyelnie kell arra, a gyerekek elégséges időt és energiát fordítsanak a finom, érintőleges találat elsajátítására is.

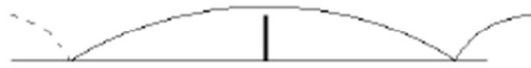


## Röppálya

Három alapvető típusú röppálya:

1. íves, letről felfelé irányuló mozdulat esetén
2. lapos, ív nélküli röppálya, gyors asztalközeli játékban
3. „zuhanó” röppálya, befejező ütésnél

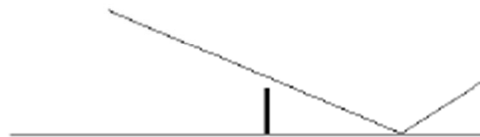
### (1) curvy trajectory



### (2) flat trajectory



### (3) diving trajectory



Utóbbi kettő vált uralkodóvá a modern, gyors játékban. A megfelelő röppályának is alkalmazkodnia kell az ellenfélhez. ennek előfeltételei:

- elővételezés, megfigyelés
- megfelelő ütőszög megválasztása
- a labda érintőleges, vékony érintésének kiválasztása

A röppálya létrehozásában az ütőszög a leginkább meghatározó, befolyásolja, hogyan tud a játékos erőt közölni a labdával. Minden játékos más-más elemben jó ezek közül, azonban minden esetben fontos, hogy a játékos tisztában legyen azzal, hogy milyen röppályát akar elérni.

## Helyezés, váltás

### A változtatás típusai:

- az ütés iránya (pl. sarokra, középre)
- a labda helyezése (pl. mélységi, oldalirányú)
- a játék ritmusa (gyorsítás, lassítás)
- labda forgása, sebessége

A változtatás nem csak labdameneten belüli, hanem szetten vagy mérkőzésen belüli változtatást is jelent egyúttal.

### Alapelvek a játék közben változtatáskor:

- törekedni kell arra, hogy a labdánk a lehető legkiszámíthatatlanabb legyen
- a lehető leghamarabb megcsinálni a pontot
- nyomás alá helyezni az ellenfelet
- az ellenfelet gyengébb minőségű ütés megjátszására kényszeríteni
- az ellenfél gyengéjére kell rájátszani
- tisztában kell lenni a saját erősségekkel
- aki előbb vált, az előnyben van
- meg kell találni a megfelelő pillanatot, amikor váltani kell
  - amikor az ellenfél figyelme kihagy (pl. mert annyival vezet), vagy meglepett
  - amikor az ellenfél adaptálódott a taktikánkhoz
  - a mérkőzés legkritikusabb pillanataiban (pl. döntő szett végén)
- az ellenfél előzetesen megállapított gyengeségeire alapozott taktika kezdetben működhet, de a mérkőzés során előfordulhat, hogy ezen szükséges lesz változtatni
- mindig elsőként kell váltani, ezzel magunkhoz lehet ragadni a kezdeményezést
- a változtatás képességét is már gyerekkortól edzeni kell

### **Dinamika és tér**

A játék dinamikáját a sebesség, az erő és a pörgés határozza meg, amik egyúttal meghatározzák az ütés minőségét és a játéktílust is. A jó minőségű ütés nem garantálja a győzelmet, de alapfeltétel hozzá.

2000 előtt a top játékosok a legfinesebb játékosok voltak, de az ütések a mai értelemben véve még átlagos minőségűek voltak (Waldner, Liu Guoliang, Kong Linghui). De 2000 után a top játékosok ütéseinek minősége extra, ez és az erő lettek a kulcstényezők (Wang Hao, Wang Liquin, Zhang Jike).

A röppálya és a helyezés a játék térbeli elemei. Ezek kevésbé technikai elemek, mint az előző három, inkább kapcsolódnak az intellektuális képességekhez. A röppálya megválasztása a megfelelő alkalmazkodást szolgálja, a helyezés pedig az ellenfél gyengéjének kihasználását. A kettő együttes kombinálása jelenti a játékos játéktudományának megnyilvánulását és azt, hogy hogyan képes mérkőzést játszani a játékos. (A legjobbban ebben a tekintetben a kínaiak is mind a mai napig Waldnert tartják) Az edzések egyik fókuszpontja ezért éppen az, hogy a megfelelő válaszokat adja a játékos az ellenfél ütéseire.

Jelenleg az öt alapelem úgy tűnik, hogy az emberi határokat feszegeti és elérte az emberi teljesítőképesség határaihoz. A fejlődés innentől kezdve azon múlhat, hogy hogyan tudja mindezeket egy játékos egymással összhangba hozni.

### Játékosok összehasonlítása az öt alapelem alapján:

	sebesség	erő	pörgés	röppálya	helyezés/váltás
<b>Timo Boll</b>	kiváló	megfelelő	kiváló	jó	jó
<b>Wang Liquin</b>	kiváló	kiváló	jó	jó	megfelelő
<b>Ma Lin</b>	jó	megfelelő	kiváló	kiváló	kiváló
<b>Wang Hao</b>	kiváló	kiváló	kiváló	jó	jó

Timo Boll, Wang Liquin és Wang Hao a dinamikus elemekben kiváló (bár Boll az erőben csak a megfelelő szintet üti meg), Ma Lin pedig a térbeli elemekben.

Az asztalitenisz öt elemének egyre fontosabbá válásán keresztül követhető nyomon a játék fejlődése a korszakok legjobb játékosainak képességei alapján.

<b>Kiemelkedő képviselő</b>	<b>A korszak legfontosabb elemei sorrendben</b>
<b>Zhang Jike</b>	sebesség, erő, pörgés, röppálya, változtatás
<b>Wang Hao, Ovtcharov</b>	sebesség, erő, pörgés
<b>Ma Lin, Timo Boll</b>	sebesség és pörgés
<b>Wang Liquin, Ryu Seung-Min</b>	sebesség és erő
<b>Liu Guoliang, Deng Yaping</b>	sebesség
<b>Waldner, Persson</b>	erő és pörgés
<b>Jónyer, Klampár</b>	pörgés

## Útmutató irányelvek a legmagasabb szintű játékosok neveléséhez

A kínai asztalitenisz válogatott nem csak játékosokat képez, hanem egyúttal modellként szolgál az egész kínai sport számára a sportágfejlesztés területén.

A kínai válogatott által megállapított irányelvek kulcsterületei:

- ismerni és előre látni a sportági trendeket (a sebesség, az erő és a pörgés alapelemeinek előtérbe kerülése)
- társadalmi normák és a kultúra figyelembe vétele (pl. É-Kínában az emberek magasabbak, erősebbek, így ebben a régióban a játékelemek közül is fokozottan előtérbe kerül az erő és a sebesség a játékosoknál, D-Kínában az emberek alacsonyabbak és kevésbé erősek, ebben a régióban a térbeli elemek kerülnek jobban fókuszba, vagy pl. egyes tartományokban az asztalitenisz oktatása során a tenyeres oldal kap kiemelt szerepet a játéktílus kialakításában)
- vezető szerepet akar játszani Kína az asztalitenisz világában
- az alapelvek legyenek letisztultak és precízek
- állandó innovativitásra van szükség

Az alapelvek kialakításánál figyelembe veszik a kínai emberek karakterét és erényeit. (keményen képesek dolgozni, toleránsak, gyorsak, okosak)

A jelenlegi irányelveket Liu Guoliang, Cai Zhenhua és Li Xiaodong dolgozták ki:

- legyél proaktív, ragadd magadhoz a kezdeményezést, előzd meg a másikat, csináld többször és jobban, legyél „könyörtelen”
- a szervafoadásnál ne csupán a kontrollra törekedj, hanem egyből próbálj támadni és meglepetést okozni, ha ez nem sikerül, akkor törekedj a kontroll megtartására
- hosszú labdameneteknél legyél agresszív, legyél képes változtatni, ragadd magadhoz a kezdeményezést és az irányítást
- tudjál átváltani passzív játékból aktív játékba, keresd erre a lehetőséget, tartsd nyomás alatt az ellenfelet

Csak akkor lehet valaki ma már élvonalbeli játékos, ha minden játékelemet világszínvonalon tud. Az a játékos, akinek akár csak egy komolyabb hiányossága is van, nem lehet a legjobb. Régebben Rosskopf egy nagyon jó fonákkal, Gtien egy extra tenyeresrel eredményes lehetett, de ma erre már nincs lehetőség, mert allround játékosnak kell lenni. Pl. Fan Zhedong alapvetően allround játékos, de a tenyeres oldali rövid játéka gyenge, ezért nem lett még eddig világbajnok.

További alapvetések:

- amint tudsz támadj!
- játssz erőteljesen, amint tudsz!
- változtatnod kell, ha lehetőséged van rá!
- irányíts és legyél offenzív!
- akkor kontrollálj csak, és akkor válj passzívvá, ha az ellenfeled hátrányos helyzetbe hozott és akkor is arra törekedj, hogy olyan lehetőséget alakíts ki, amivel a következő érintésnél már offenzív lehetsz!

A kínai válogatott edzői team filozófiája az elmúlt hat éves periódusban: „Legyél racionálisan irracionális, támadj, ha védekezned kellene, támadj, ha kontrollálnod kellene, támadj, ha

támadnak!” (Pl. hat éve egy rövid labdát röviden igyekeztek visszatenni, ma megindítják banán indítással.)

### A jövőre vonatkozó irányelvek:

- erőteljes támadójáték
- erőteljes konfrontálódás a játékban (régében kontrapörgetésnél támadtak vissza elsősorban, ma már minden adódó lehetőség esetén, a kontroll játékban is)
- erőteljes váltások az offenzív és a defenzív játékban (akár egy labdameneten belül többször is kell tudni szerepet cserélni)
- teljes integráció a játékban (az öt alapelem kombinálása egymással, az aktív és passzív játék kombinálása, az európai és az ázsiai stílus kombinálása → mindent mindennel lehet kombinálni)
- állandó változtatások a játék menete során

### **A labda megütésének öt lépése**

1. Előzetes becslés, előfelmérés: cél az, hogy a külső ingereket helyesen mérje fel és dolgozza fel az agy, hogy a megfelelő utasításokat küldhesse az izmoknak.
  - a. anticipáció: a korrekt anticipálás akkor jön létre, ha a játékos tisztában van azzal, hogy az ellenfél mozgásából adódóan milyen következmények várhatók, tisztában van az alapvető törvényszerűségekkel. Emellett fontos tényező, hogy egy játékos a saját maga által alkalmazott ütésekkombinációk lehetséges kimeneteleit ismerje, előre lássa. A harmadik fontos elem pedig a saját ütések megfelelő minősége, amely egyben előrevetíti a várható válaszreakciót is. Ha nem megfelelő minőségű a saját ütés, akkor hiába tud jól anticipálni a játékos, a gyenge minőségű ütést követően számára váratlan labda is érkezik, mert könnyű a várttól eltérő módon visszatámadni.  
Példák arra, hogy milyen ütés után mi következhet:

Saját ütés	Ellenfél ütése	Saját második ütés, akció
<b>nyesett szerva</b>	nehezen támadható ütés	nyesettre támadó ütés, asztal feletti támadó ütés
<b>előrefelé pörgő labda</b>	röviden megjátszható ütés	nehezen pörgetés
<b>gyors, hosszú szerva</b>	hosszan megjátszható válasz	hátralépés és támadás
<b>vonatra, asztal végére oldalra helyezett ütés</b>	átlós ütés	átlós ütés végrehajtásához szükséges pozíció

A mozdulatok összekötésekor hasonlóan előre kell gondolkozni, mint egy sakkjátékosok. Akár 2 érintéssel is előre!

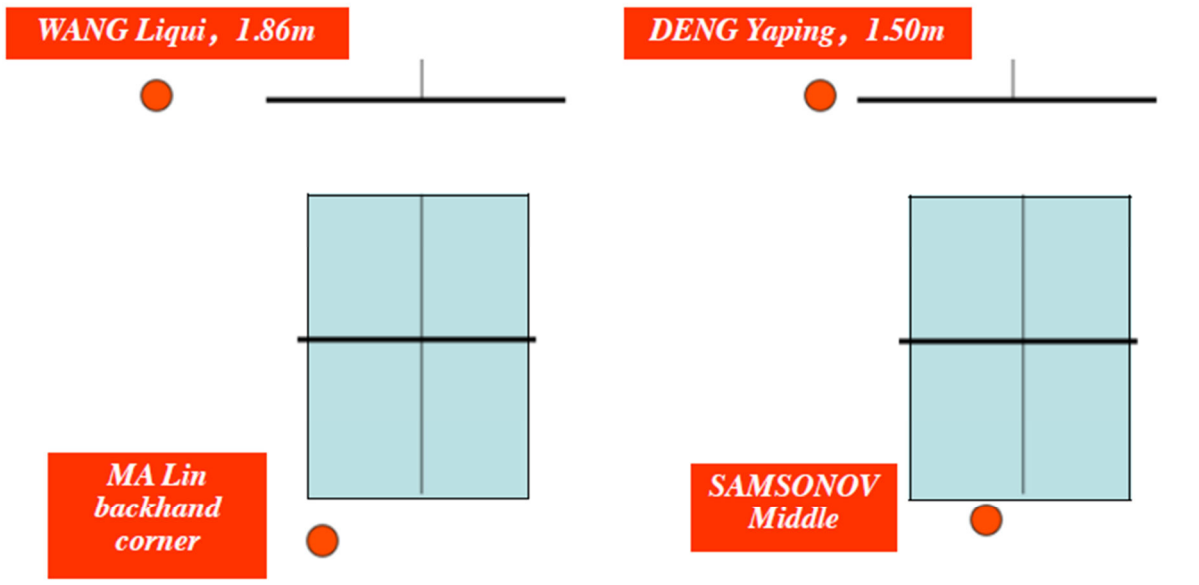
A mozdulatok összekötésének alaptípusai:

- adogatás – 3. érintés – 5. érintés
- adogatás fogadás – 4. érintés – 5. érintés
- rövid játékból mélységi játék
- kontroll típusú ütésekől offenzív játékra váltás

#### b. megfigyelés

- i. az ellenfél pozíciójának, helyzetének megfigyelése, (hol helyezkedik?)

- ii. a labda eltalálásának pillanata (pl. 1. szervafogadásnál az a pillanat számít, amikor az ütő találkozik a labdával, a találat pillanatában milyen irányú mozgást ír le a kar és a csukló, 2. magasra dobott labdánál csak az ellenfél ütőjét szabad figyelni, mert különben már a fogadásnál ritmust veszít a játékos)
  - iii. a részletek megfigyelése:
    - 1. ütőszög
    - 2. az ütő mozgásának iránya és dinamikája
    - 3. a labda sebessége
    - 4. a labda pattanása, a röppálya íve
    - 5. a labda felirata
2. Alaphelyzet, helyezkedés: az ellenfél alapállása, aktuális helyzete illetve az abból történő elmozdulás
- a. alaphelyzet, kiindulási helyzet: hol helyezkedik az asztal mellett, amikor várja a labdát
    - i. nagyban függ a testméretektől a mélységi helyezkedés: az 1,86m magas Wang Liquin távolabb állt az asztaltól (pörgetésez játékot játszott féltávolságból), az 1,5m magas Deng Yaping közel állt (gyors asztal feletti, kontrás játékkal) – a játékosok eltérő távolságban érezhetik komfortosan magukat
    - ii. játéktílustól függő helyezkedés oldalirányban: tenyeres orientált játékos a fonák sarok irányába helyezkedik (pl. Ma Lin), két oldalról biztosan játszó, allround játékos a középvonalhoz közelebb (Samsonov)



- b. mozgás a következő helyzetbe: cél, hogy megfelelő hely legyen az ütés végrehajtására (mindig a test előtt kell megütni a labdát!) A sok kis oldallépés (side step) teszi lehetővé a pontos pozíció-felvételt és a gyors mozdulat-végrehajtást.
3. Időzítés (timing): a labda megütésének lehetőségei 5 részre oszthatók
- a. közvetlenül a felpattanás után a korai felszálló ágban, a háló magassága alatt is akár, nagy kockázattal és igen nagy gyorsasággal, nehéz alkalmazkodni az érkező labdához

- b. késői felszálló ág, a röppálya csúcsa előtt, az ellenfél ütéséből adódó forgás még nem érezhető annyira ekkor, nagyon gyors de a legmegfelelőbb pillanat a megütésre az offenzív játékhoz
  - c. a röppálya legmagasabb pontján, itt a legnagyobb a pontos ütés végrehajtás lehetősége, az ellenfél által adott pörgés hatása azonban itt már kijön és az ellenfél is könnyebben elővételezi, hogy mi várható a megütést követően, nagy nehézségű labda érkezésekor indokolt ekkor megütni a labdát
  - d. korai leszálló ág: továbbra is erőteljesen hat az ellenfél pörgése, sok európai szereti ekkor megütni a labdák zömét, azonban itt sokkal nagyobb a hiba lehetősége, mert nehezebb alkalmazkodni a röppályához és a labda forgásához, a passzívabb defenzív játékban használatos
  - e. késői leszálló ág, arra való, hogy megmentse az ember a labdamenetet, nem előnyös a pontszerzésre törekvés szempontjából
4. Távolság, tér: az ütés végrehajtásának kezdetekor a mozdulat kiinduló helyzete és a labda közötti távolság. Nagy távolság esetén több erőt lehet az ütésbe belevinni. Viszont ha az ellenfél nagy pörgésű labdát játszik meg, akkor minél közelebb legyen a kiinduló helyzet a labdához, ami nagyobb labdabiztonságot ad. A távolság a szituációtól függ – befejező ütésnél nagy erő kell, így nagy kell, hogy legyen a távolság. Védekezőbb szituációban, kezelésnél, gyors labdamenetnél pedig kisebb. Minél magasabbra és minél lassabban pattan fel az ellenfél labdája, annál nagyobb az ütőmozdulat mozgásának terjedelme és minél gyorsabb és nagyobb forgású, lapos ívű a labda, annál kisebb a mozdulat.
5. Alkalmazkodás:
- a. Pörgetés („brushing = súrolás”): forgás adása a labdának, az erő átvitel a labda megütésébe. Az erő átvitele négy szakaszból, négy testrész összeadódásából áll. Az alap a felkar mozgása, erre tevődik rá az alkar, majd a csukló, végül a legmagasabb szintű végrehajtásban az ujjak is közölnek erőt.
  - b. Röppálya: lehet íves (pl. lassú pörgetés), szinte egyenes vonalú (pl. kontrajáték) és felülről lefelé meredeken lefelé irányuló (pl. ziccerütés) (lásd korábbi ábra)
  - c. Ütőszög: az ütő alaphelyzetben nyitott szögben legyen, mert ebből mindig könnyebb zárni az ütőszöget, mint fordítva, ha zárt ütőszögből nyitottra kell váltani a szituációnak megfelelően.

d. Erő:

Erő	Ütésfajta	Erő százalékban
<b>nagyon erős</b>	befejező ütések	90%
<b>közepesen erős</b>	támadó ütések, visszatámadás	60-70%
<b>saját és az ellenfél erejének együttes kihasználása</b>	gyors asztal feletti támadó játék	40-50%
<b>ellenfél által kifejtett erő használata</b>	aktív védekező ütések	20-30%
<b>az erő csökkentése</b>	rövid szervák és passzív dropp	10-15%

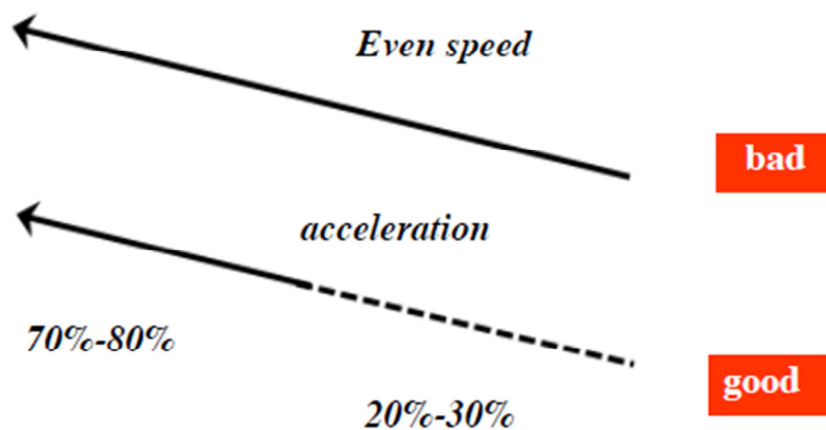
e. Játékritmus, játéksebesség:

	Sebesség és erő	Játéksituáció típusa
<b>1. Saját ütés</b>	Lassú, puha	védekező fél
<b>2. Ellenfél ütése</b>	Gyors, erőteljes	támadó fél
<b>1. Saját ütés</b>	Gyors, erőteljes	támadó fél
<b>2. Ellenfél ütése</b>	Lassú, puha	védekező fél
<b>1. Saját ütés</b>	Gyors, erőteljes	váltás védekező helyzetből
<b>2. Ellenfél ütése</b>	Gyors, erőteljes	támadóba
<b>1. Saját ütés</b>	Lassú, puha	Küzdelem a kontroll
<b>2. Ellenfél ütése</b>	Lassú, puha	megszerzéséért

#### A minőségi ütés öt alapeleme:

1. A labda megütése a gravitációs középpontban: minden ütést itt kell eltalálni, mert ellenkező esetben túl puha lesz az ütés
2. Megfelelő mozdulat-végrehajtás, és az ütés kivezetésének ideális vonala
3. Az ütés megfelelő dinamikája, az erő koncentrációja a labdatálat pillanatára: nem lehet ugyanolyan sebességgel végigvinni az ütés végrehajtását, hanem a labda megütéséig folyamatosan gyorsulnia kell a mozgásnak





4. Az ellenféltől érkező labda „erejét” fel kell használni: ehhez a legjobb labdátalálati pont a felszálló ág
5. Az ütés-kivitelezés és az ütőszög megfelelő iránya

### Az edzés, gyakorlás négy kulcseleme

Az edzések során az alábbi négy alapelvet szükséges a játékosnak és az edzőnek szem előtt tartania:

1. a labda állandó figyelemmel követése: a játékost állandóan figyelmeztetni kell, hogy koncentráljon minden egyes ütés során a labda megfigyelésére. Ha az edzés nagyon változatos és nagy a komplexitása (változatos helyezés, pörgés, sebesség stb.) akkor nagyobb figyelmet igényel, nem kalandozhat el a játékos figyelme (szemben azzal, ha az egyik oldal aktív, a másik pedig passzívan asszisztál)
2. állandó mozgásra kényszerítettség legyen meg, folyamatos kis oldalirányú lépésekkel (sidestep)
3. tudatosság minden ütésnél: miért használta a játékos az adott ütőfajta, mi volt vele a célja, mit érhetett el vele, állandó önértékelés
4. nem szabad, hogy úgy gyakoroljon egy játékos, hogy ugyanazt az ütést állandóan ugyanazzal a sebességgel és erővel hajtja végre, legyen nagy a változatosság a saját ütés végrehajtásában is, mert különben monotonná és koncentrálatlanná válik a játékos

Alapelv, hogy a játékos legyen tisztában az ideális mozgással és csak akkor gyorsítsuk fel az edzését, ha tökéletesen ura a kívánt mozgásnak. Fontos, hogy a játékosok állandó mozgásban legyenek és kis, oldalirányú lépéseket használjanak – gyakori hiba, hogy egyik pozícióból a másikba ugranak egy ugrással, ahelyett, hogy több kisebb oldalirányú lépéssel változtatnának pozíciót. Inkább több kis lépés, mint egy nagy terjedelmű ugrás (ennél a hibánál jellemzően a testsúlyközéppont is túl magasra kerül mozgás közben, ami mindenképp kerülendő).

A gyerekek oktatásában elsősorban a sok ismétlésnek kell előtérben lennie, majd csak később jöhetnek a félszabályos, szabálytalan gyakorlatok idősebb korban, amikor már viszont ezek kerülnek túlsúlyba. Serdülő korban – vagy még az előtt – a hangsúlyt a sok lábmozgásos játékokra és a tenyeres orientáltságra helyezik Kínában (a fonák se legyen természetesen nagyon gyenge, de ha nagyon jó a fonákja valakinek, akkor az ösztönözheti a kevés mozgásra, ezért a van a tenyeres középpontban – pl. kifordulások)

Egyensúlyt kell találni az edzés és a versenyeztetés között. Kínában túl sok az edzés, Európában éppen fordítva. Ajánlás: kisebb versenyekből lehet akár heti egy is, nagyobb versenyből 3 havonta egy elég. Elsőként az alapvető technikai alapokat kell megtanítani, hogy azzal már versenyezni is tudjon a gyerek, és megmaradjon az érdeklődése is.

## **Az edzői tevékenység alapjai**

„Minden egyes kimagasló játékos fejlődési útja során szükségszerű, hogy végig nagyon jó edzők dolgoznak vele” – ez nem feltétlenül azt jelenti, hogy játéktudásra kimagaslóak az edzők is, azt azonban mindenképpen, hogy a sportágért „élnek”, aláztosak és alárendelik magukat a sportnak.

Az eredményes edzői tevékenységhez az alábbi alapelvek nagyon fontosak:

1. Az edzőnek tervvel kell rendelkeznie, ami alapján dolgozni akar. Miért edz? Milyen céllal edz? Mit csináltat a világosan kitűzött célok elérése érdekében?
2. Ne oktass olyan technikát, amivel nem vagy tökéletesen tisztában!
3. Ne oktass olyat, amit nem használ a játékos az edzésen!
4. Ne oktass olyat, ami túlzottan ideális, idealisztikus!

A kínai felfogás szerint:

1. az alapképességek a játék magját alkotják
2. a fizikai képességek az alapvető fundamentumok
3. az intelligencia a játék „lelke”

A tehetségkutatás, szelekció során megfigyelendő:

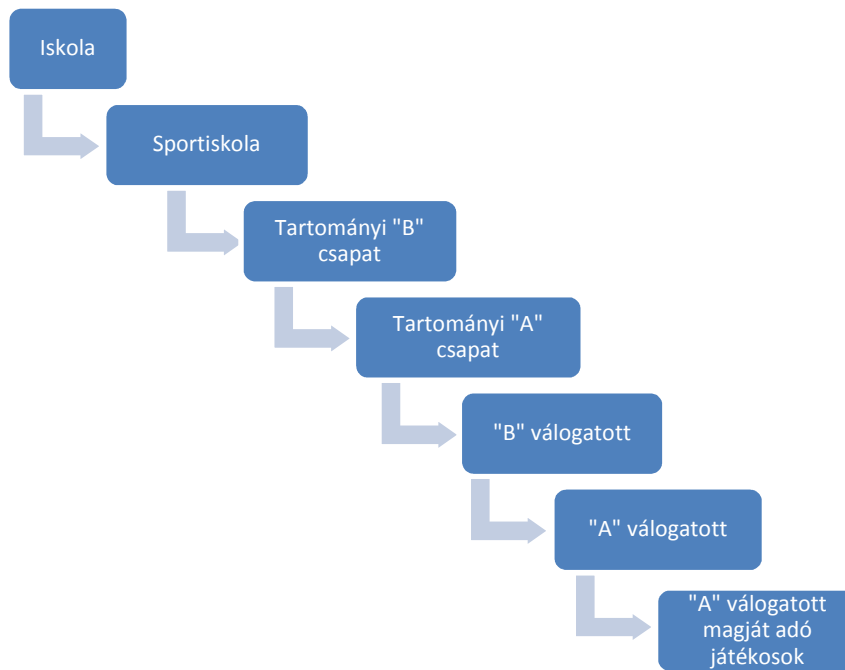
A „hardware”: alapvető jelentőségű de a „software” még fontosabb. A „hardware” a test, a „software” az elme. A „hardware” a kondíció, a képesség, míg a „software” az irányítóközpont, a készség.

1. Előfeltételek:
  - a. inspiráció, a játék szeretete, munka iránti alázatosság
  - b. egyéniség
  - c. megfelelő készségek és taktikai érzék
  - d. jó fizikai képességek és atletikusság
2. Mérheteretlen tényezők:
  - a. részletekbe menő megértési képesség, proaktív beállítottság
  - b. mentális erő és kitartás
  - c. okosság és merészség
  - d. rugalmasság és erős akaraterő

Egy klasszis játékosban a fenti tényezőkből 4-5 megvan.

A kínai válogatási alapelvekben a kiválasztási szempontok között első helyen az intelligencia szerepel – mert ez a döntő két egyenlő játéktudású játékos között. Második helyen áll a kurázi, a bátor kezdeményezőkézség, és csak harmadik helyen a fizikai képességek.

A kiválasztódási folyamat során kb. 14 év kell egy játékosnak ahhoz, hogy a kezdő játéktudástól a kínai felnőtt válogatott legszűkebb magjába kerülhessen be. 7-8 lépésen keresztül vezet ide az út. Minden lépés kb. 2 évet vesz igénybe, ha ennél hosszabb ideig tart valakinek, akkor ő már időt veszít.



A sportolói eredményesség és a családi háttér általános kapcsolata Kínában (Li Xiaodong szubjektív saját megfigyelése):

1. jómódú családi háttér: ritkán képes keményen dolgozni, sznob, nem lesz eredményes
2. híres edzők gyermekei: ritkán eredményesek, a túlzott megfelelési kényszer és a tökéletességi komplexus miatt
3. szegény családi háttér: ritkán eredményesek, mert emocionálisan nem képesek felőni a kihívásokhoz
4. leszakadt, eldugott régiókból származó gyerekek: kevés önbizalommal rendelkeznek, ezért nem eredményesek
5. középosztálybeli, munkás, nagyvárosi szülők gyermekei: erős belső hajtóerő, a legnagyobb kínai bajnokok ebből a kategóriából származnak, bírják a nyomást, jó eséllyel lesznek eredményesek

### **Az edzővel szemben támasztott követelmények**

1. Legyenek céljai, hogy azokkal ösztönözni legyen képes!
2. Legyenek tervei (4 éves terv a jellemző Kínában), csak így lehet világos keretek között dolgozni!
3. Megfelelő versenyrendszerben dolgozzon a csapatával és menedzselje azt, ne csak az edzésen, találja meg a megfelelő versenyzési színteret a játékosoknak, az edzésen belül is legyen verseny
4. Több, mint heti 40 óra edzéssel dolgozzon! (ez érvényes már a tartományi csapatokban illetve efeletti szinten játszó profi, ifjúsági játékosokra, természetesen kisgyerekeknél ez lehetetlen) (Ma Lin edzője heti 56 óra edzést tartott!)
5. Az edző végezzen külön munkát a tanítványával!
6. Rendszeresen kommunikáljon a játékosal, vezessen edzésnaplót!
7. Technikailag legyen képzett és legyen tisztában a technikával magas szinten!

Három különböző játékos-modellt azonosítanak a kínaiak a világbajnokok nevelésében:

1. „Shots make the play”: az ilyen játékosok a fizikai képességekre, készségekre alapoznak, ezek a játékosok keményen edzenek és a saját képességeikben és saját felkészültségükben bíznak (Wang Liqin, Wang Hao, Li Xiaoxia). Mindenkinél keményebben edzenek, élesítik képességeiket.
2. „Man makes the play”: nem annyira kiválóak fizikai képességeikben, mint az előző csoport, ugyanakkor mentálisan a legkiválóbbak és jól tudják kihasználni különleges adottságaikat és képességeiket. Nehezebb őket kemény munkára fogni. (Ma Lin)
3. „Man and shot as one”: mindkét csoport jellemzőit egyesítik, Li Xiaodong szerint csak nagyon kevés játékos létezik/létezett ilyen: Zhang Jike, Zhang Yining, Deng Yaping. Technikailag tökéletesek és mentálisan is mindenki más fölé emelkednek.

### **Az edzői fejlesztő munka alapjai**

1. Az edzőnek ismernie kell a legújabb sportági trendeket, legújabb technikákat és a sportág fejlődési irányát (pl. banán flip („twist”), amit a cseh Korbel kezdett el először csinálni és a kínai edzői team ezt tanulmányozva igyekezett továbbfejleszteni a technikát)
2. Ismernie kell, hogy melyik életkori szakaszban és adott játéktudási szint mellett mit kell tanítani a játékosnak:
  - a. Kezdők: az alapok megtanítása (nem csak a technika, hanem a játék alapjainak megértése és az érdeklődés felkeltése)
  - b. Serdülők: technikai képességek tökéletesítése, az ütések minőségének javítása (sebesség, erő, pörgés)
  - c. Ifjúságiak, juniorok: játéktílus kialakítása,
  - d. Felnőttek: azon képességek fejlesztése, amelyek a versenyeken való eredményes szereplést biztosítják (mentális tréning, változatos kombinációk, döntési szituációk gyakorlása)
3. A felkészítés folyamata: állandó probléma-felismerés és -megoldás, körkörös ismétlődő folyamat.
  - a. Új technikák megtanítása és megalapozása (fő probléma a régi beidegződések megszüntetése)
  - b. A dinamikus mozgáselemek közti új kapcsolatok, összekötések létrehozása (fő probléma a régi és új képességek, mozgások összehangolása)
  - c. Új játéktípus kialakítása (fő probléma: olyan stílus kialakítása, amely előremutató és a riválisok előtt jár)
  - d. Mérkőzésszituációban történő tesztelés, ellenőrzés (fő probléma: az edzésen megszerzett képességek átültetése mérkőzésekre, használható játéktudás létrehozása)

Ha egy játékos valamely képességét kiemelten fejlesztjük, akkor nagy valószínűséggel más képességei ennek ideiglenesen kárát látják. Azaz egy probléma megoldása egy másik problémát generál.

1. Ha nagy hangsúlyt fektetünk a tenyeresre, akkor a fonák gyengébb lesz
2. Ha a játékos játékába több pörgést szeretnénk beépíteni, akkor lassabbá válik a játéka
3. Ha gyorsítani akarjuk a játékát akkor a pörgés látja kárát
4. Ha nagyobb erő kifejtést akarunk a játékostól a játékban, akkor a lazaság látja kárát

A gyakorlatban szükséges bizonyos sztenderdeket megállapítani, amelyek a fejlődést és a munka minőségét mérik. Az edzői hatékonyság és munka mutatói:

- Mik az edző játékosainak eredményei?
- Végez-e statisztikai adatgyűjtést az edző? Mindent igyekezni kell számszerűsíteni, minden egyes a mérkőzés alatt megjátszott labdamenetet és ütést számszerűsíteni és értékelni kell, statisztikát kell gyűjteni.
- Respektálja-e a játékosokat az edző, figyelembe veszi-e a véleményüket?
- Meg tudja-e találni az edző a felmerülő problémákra a megfelelő válaszokat és megoldásokat, helyesen ismeri-e őket fel?

„A jó edző edzései a játékosok számára gyorsan telnek el és a végére mégis elfáradnak. A kevésbé jó edzőnél az idő lassabban telik és a végére nem is érzi a játékos fáradtnak magát.”

## Edző és játékos kapcsolata

Kooperatív kapcsolatról van szó, melyben a játékos az elsődleges, az edző csak a „második vonalban áll”. Edzőként az a cél, hogy a tapasztalatot és a meglévő tudást tovább tudja adni a játékosnak, de az csak akkor ér valamit, hogy ha a játékos elfogadja, akceptálja azt. A fiatal játékos olyan, mint egy „üres lap”, az edzőnek ebben az esetben jóval nagyobb a befolyása és a szerepe. Amikor azonban felnő, és saját világképe alakul ki, akkor az edzői befolyás jóval kisebb. Az edzőnek mindkét esetben eltérő módszereket kell megtalálnia, és alkalmaznia, hogy a játékosal együtt tudjon dolgozni. (Deng Yaping és edzője kapcsolatáról szólva, akik nagyon hosszú ideig dolgoztak együtt: Deng Yaping számára egy kiváltságos helyzet volt, hogy együtt dolgozhatott edzőjével, DE edzője számára úgyszintén kiváltságos helyzet volt, hogy Deng Yapinget edzhette. És ezt mindketten így is élték meg.)

Az edző sosem veszítheti el a kontrollt, aminek öt eleme van.

1. a játékos teljes erőbedobással dolgozzon
2. kövesse az instrukciókat
3. értsen egyet az edző meglátásaival
4. engedelmeskedjen az utasításoknak
5. dolgozzon lelkiismeretesen és ne lazítson

További alapelvek az edzői munkában, az edző és játékos közötti kapcsolatra vonatkozóan:

1. Minden játékos különböző: eltérő a személyisége, háttere, fizikai képessége a játékosoknak és ez kulcsfontosságú, mindenkinél más módszerek lehetnek megfelelőek, amiket meg kell találnia az edzőnek. Nincs olyan módszer, ami minden játékosnál beválik! Amikor egy edző új játékost kap akkor egyúttal egy új kihívást és új megoldandó „problémát” is kap. A kínai válogatási elvekben is döntő szerepű a játékosok karaktere, egyénisége.
  - a. Visszahúzó, zárkózott játékosok (Ma Long, Wang Liquin): érzékeny emberek, óvatosan kell velük bánni, nem szabad túl sok nyomást rájuk helyezni.
  - b. Extrovertált játékosok (Zhang Jike): keményebb módszerek is használhatók az esetükben, komolyabban is lehet/kell őket fegyelmezni
  - c. A kicsit lassabb gondolkodásúak rendszerint nagyon keményen edzenek, de nehezebben értik meg a dolgokat, ezért nagyon egyértelműen és világosan kell velük kommunikálni
  - d. Értelmes, okos játékosokkal sok különleges feladatot lehet csináltatni, amikben kibontakozhatnak, kreativitásuk teret nyerhet.

Ha egy mérkőzésen olyat kérünk a játékostól, ami a személyiségéhez nem passzol, akkor annak sokszor még rosszabb lesz az eredménye.

2. A játékos személyisége nagyban meghatározza, hogy milyen stílusú játékot játszik.
  - a. Egy visszafogott játékos személyiségével ellentétes, ha nagyon agresszív játékokra kényszerül, ezért ez nem is lehet igazán hatékony a számára.
  - b. Egy nagyon inspiratív és szenvedélyes játékos általában a játékban proaktív, rendszeresen változtatásra képes és hajlandó (Waldner, Ma Lin, Wang Hao, Deng Yaping)
  - c. Egy határozottan és öntudatosan előre haladó játékos rendszerint nagyon erőteljesen, dominánsan, magas minőségű ütésekkel játszik (Ovtcharov, Zhang Jike)
  - d. Egy állhatatos és nagyon stabil személyiségű játékos lépésről lépésre tudatosan játssza le a poénokat és felőrli az ellenfelet (Zhang Yining, Ding Ning)
  - e. Konzervatív, visszahúzódnóbb típusú játékosok állandó színvonalon tudják hozni a játéktudásukat (Wang Liquin, Li Xiaoxia)

Amilyen a játékos, olyan a játéka és olyan a játék képe. A személyiség hat a játékstílusra, a játék leképeződése a személyiségnek.

### **Különbségek a két nem edzése esetében**

A legkiválóbb játékosokat nagyon nehéz edzeni, de eltérőek a nehézségek nemenként.

- a. Férfiak esetében az edzőnek technikailag toponn kell lennie, világos tervekkel kell rendelkezni és irányt kell tudni mutatni. Kell, hogy legyen egy víziója az edzőnek. Jóval több fegyelemre van szükség és keményebb módszerekre, másrésztől pozitív oldala, hogy nyugodtan megengedhető a viccelődés is, sőt ilyen szempontból szórakoztatóbb is őket edzeni, még ha technikailag nehezebb is. Folyamatosan innovatívnak kell lennie az edzőnek. A fegyelmi normákat le kell fektetni.
- b. Nők esetében a legnehezebb megérteni és elfogadni őket és a gondolataikat, érzelmeiket. A nőknek elfogadás, biztonság, pozitív szellemű oktatás kell. A nők a férfiak mögött kb. 5-10 éves technikai lemaradásban vannak rendszerint. A nők sokkal érzékenyebbek, jóval óvatosabbnak kell velük lenni, nem szabad túl keménynek lenni, és nem is ajánlott viccelődni velük, mert esetleg „téves gondolatokat szülhet”. Folyamatosan pozitív visszajelzésekre van szükségük. Soha nem szabad férfiként kezelni őket. (pl. a női játékosok egy nagyobb verseny előtt nem hajlandóak a riválissal edzeni, hogy ne adják meg a lehetőséget, hogy az ellenfél kiismerje őket – ugyanez a férfiaknál kevésbé jellemző)

### **Különbségek a fiatal és a tapasztalt játékosok edzésében**

- a. Az ambíciózus, törekvő, fejlődni akaró fiatal játékosoknál fontos a fegyelem megtartása, keményebb módszerek is alkalmazhatók, magas elvárásokat kell támasztani feléjük, hosszabb, nagyobb kitartást igénylő edzéseket kell vezetni. A fegyelem alapjait le kell tenni, sokoldalúan inspirálni kell őket.
- b. Az idősebbek célja már a játéktudásuk hosszú időn át azonos szinten történő fenntartása, kevésbé nyitottak az új dolgok iránt, abban hisznek, amit rendszeresen ismételnék és gyakorolnak. Nagy nehézségű feladatokra van szükségük, fenn kell tartani az érdeklődésüket és a minőségi játékukat, koncentráltságukat. Az edzések lehetnek rövidebbek, de minőségi edzéseknek és szisztematikusan felépítettnek kell

lenniük, hangsúlyt kell fektetni a fizikai állapot fenntartására. Tudni akarja, mit miért csinál.

Mindig pozitívan kell megközelíteni a problémákat, az edző legyen pozitív beállítottságú. Az emberi elme sajátossága, hogy szereti a dicséretet, elismerést. Ezért ez a legjobb útja a motiválásnak, a pozitív motiváció a játékost jobb emberré, személyiséggé teszi. A pozitív megközelítés elemei a dicséret használata, az iránymutatás képessége, a jó példák összegyűjtése és megerősítése. Ezzel szemben hiba főleg a fiatal edzők között, hogy gyakran meggondolatlanok, elhamarkodottan cselekszenek, túl szubjektíven ítélik meg, túlzottan diktatórikusak, elnyomók. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy nem kell fegyelmezni időnként a játékosokat.

Új technikák tanításakor a játékosnak relaxált, kipihent fizikai és szellemi állapotban kell lennie.

Az edzőnek tudatosítania kell a játékosban, hogy mikor mi történik az asztalnál, mik a gyengéi, mik az erősségei, mit kell fejleszteni és mi a fejlődés iránya. Nem csak az edzésnek kell tudatossá válnia, de a versenyzésnek is. A játékosnak tudnia kell, hogy hogyan akarja legyőzni az ellenfelét, hogyan figyelje meg az ellenfelét és mit kell csinálnia kritikus szituációkban. Kell tudnia önállóan megfigyelni a játékot, stratégiát kialakítania, önállóan gondolkodnia. Ha ez nincs meg, akkor a játékos függeni fog az edzőtől, pedig a cél az, hogy edzőtől függetlenül is képes legyen gondolkodni.

Az edzőnek prioritási sorrendet kell felállítania akkor, mikor egy játékos játékát fejleszteni akarja. Mi az, ami a legfontosabb fejlesztendő a játékosnál? Egyszerre nem lehet mindent fejleszteni, nem lehet mindenre energiát fordítani és nincs is mindenre idő.

Az edzésen minél intenzívebb, versengő légkört kell kialakítani a játékosok között, legyenek állandó kihívások elé állítva a játékosok. Sok játékosnak az a legkényelmesebb az edzésen, ha hosszú labdameneteket nagy ismétlésszámmal lejátszhatnak, de ezeknek a játékosoknak sokkal intenzívebbé kell tenni az edzését, mert ez túl komfortos nekik és nem is igazán hasznos. A kínai csapat filozófiája, hogy az edzés nagyobb igénybevételt jelentsen és nagyobb kihívásokat jelentsen, mint az éppen következő aktuális verseny.

## Edzés módszerek

1. *Vizuális módszerek*: a leginkább direkt és hatékony módszer. Tegyük láthatóvá a játékos számára a problémát (mérkőzéseket, technikai hibákat, az ideális végrehajtás módját) Ismertessük meg a játékosal a legújabb tudományos eredményeket, használjuk fel a lehetőséget, hogy lássa mások által bemutatva a technikát és személyesen is foglalkozzon a játékosal az edző (pl. soklabdás edzés, demonstrációs eszközök, személyes bemutatás)
2. *Ok-okozati szituációk feldolgozása, racionális megközelítés* (mi miért van?). Az intelligens játékosoknál fontos ezt használni, akik gyorsan és könnyen átlátják a játékot. Mutassuk be a játék elméleti háttérét, a játékos személyiségének megfelelően kell vele kommunikálni, a megfelelő helyen és időben kell átadni neki a megfelelő információkat → meg kell értenie a játékosnak, hogy az adott technikát miért gyakorolja. (Azt is meg kell értenie, hogy hogyan épül fel az új technikák kialakításának módja, milyen sorrendben követik egymást az egyes edzés módszerek: pl. először soklabdázás és az ütéstechnika végrehajtása meghatározott helyről vagy helyekről, majd soklabdázással véletlenszerű helyekről történő végrehajtás, végül egy labdával játéksituációk begyakorlása)

3. *Megfelelő nyelvezet használata:* az eltérő személyiségű játékosokkal eltérően kell kommunikálni. Az edző kommunikációja legyen annyira egyszerű nyelvezetű, amennyire csak lehet. A túlzott komplikált nyelvezet nem eredményes, inkább csak az edző saját felsőbbrendű tudását igyekszik vele bizonygatni.
  - a. félénk, visszahúzódó játékos: pozitív motiváció és megerősítés
  - b. depresszív játékos: sok humor, viccelődés
  - c. magamutogató, extrovertált játékos: kritikus hangvétel
  - d. érzékeny játékos: inspirálás és iránymutatás
  - e. tág látókörű és mindenre kiterjedő figyelmű játékos: a kulcsfontosságú pontok megadása, kulcsszemponatok meghatározása, ugyanakkor az elméleti háttér széles körű átadására is alkalmasak
  - f. szűk látókörű és a dolgokat nem jól átlátó játékos: a részletekben történő elmélyedés, részletes bemutatás
4. *Kreativitás:* ha olyan edzéseket, feladatokat tud az edző kitalálni, ami hosszú ideig megmarad a játékos emlékezetében, akkor az az igazán hatékony edzés. Legyen emlékeztető az edzés!
5. *Az edzésfajták változatos használata, váltogatása:* szituációnak megfelelően kell használni őket. Az edzések tartalmának igazodnia kell az aktuálisan elérendő célokhoz.
  - a. labdabiztonságot adó edzés: új ütéstechnika oktatásakor
  - b. véletlenszerű labdamentek gyakorlása
  - c. egyénre szabott feladatok és edzésterv
  - d. specifikus technikai és taktikai edzés
  - e. meccsszituációs gyakorlatok, meccsjáték

A játékos játékának megfigyelésére a legmegfelelőbb idő és hely maga a verseny. Ekkor kerül az edző a leginspiráltabb állapotba, ilyenkor kell tudni időt szakítani arra, hogy nyugodt körülmények között elemezze a játékosát. A videós elemzés már nem nyújtja ugyanazt a hatékonyságot, mint az élőben történő elemzés.

## **Mérkőzés előtti felkészülés**

Az edzőnek és a játékosnak ki kell dolgoznia egy rutint, egy programot, amivel közvetlenül a mérkőzések előtt a játékos rá tud hangolódni, fel tud készülni a mérkőzésre és önállóan is végre tudja azt hajtani.

Az előzetes felkészülés során meg kell ismerni az ellenfél erősségeit, gyengeségeit, az egymás elleni korábbi tapasztalatokat össze kell gyűjteni, a saját és az ellenfél aktuális formáját elemezni kell. Az összehasonlítás és elemzés teszi lehetővé a stratégia kidolgozását.

Az egyes játékosokat más-más tényezők tudják motiválni. Például Zhang Jike:

- könnyen motiválható: nagy tornánál, egy olyan ellenféllel szemben, akitől korábban kikapott, ha nincsen technikailag problémája
- nehezen motiválható: fontos csapatmeccsnél, olyan játékos ellen, akitől még sosem kapott ki, ha technikai problémája van
- pl. világbajnoki elődöntőre Timo Boll ellen készülve bemelegítéskor soklabdázással hangolták rá a meccsre és próbálták a játékrítmusát már a meccs kezdetére felgyorsítani

Elemzés utáni stratégia felállítása:

- Mi a kulcspont, ami az ellenfél elleni stratégia alapjául szolgál?
- Kell-e kockázatot vállalni vagy elég csak stabilan játszani?



- Agresszív játékot kell-e játszani vagy változatosabban kell inkább a labdameneteket végrehajtani? Tenyeressel vagy fonákkal kell inkább agilisek lenni? Több rövidjátékot kell-e játszani vagy inkább egyből nyílt játékkal kell kezdeni?

A bemelegítésnek a mérkőzés előtt nem egyszerűen egy bemelegítésnek kell csak lennie, hanem már akkor az ellenfélre fel kell készülni, hogy a mérkőzésre már úgy érkezzen a játékos, hogy teljesen rá van hangolva. (Hangolódnia kell az ellenfél specialitására, az alkalmazandó taktikára, technikai elemekre. Lehetőség szerint olyan partnerrel kell melegíteni, akinek a stílusa hasonlít az ellenfélére – pl. balkezes, pl. agresszíven pörgető játékos stb.)

Játékosfüggő, hogy mennyit kell melegítenie és mennyivel a meccs előtt hagyja abba a melegítést. (pl. Kong Linghui, Wang Hao 1,5 órát melegít és 20 perccel a meccs előtt befejezik, Ma Lin 1 órát melegít és 10 perccel előtte hagyja abba) (Wang Liquin a bemelegítésnél minden egyes technikai elemet végig bemelegít, ezzel szemben Ma Lin pl. kimondottan a meccsre szükséges elemeket gyakorolja, Zhang Jikének csak akkor jó a bemelegítés, ha a játék ritmusát már az elejétől fogva fel tudja venni)

Ha a meccs kezdése csúszik, akkor szükséges lehet a motivációt fenntartani!

A mérkőzés előtti állandó kommunikáció játékos és edző között alapvető fontosságú. Magának az edzőnek is videón ki kell elemeznie az ellenfelet, a statisztikákat át kell tekintenie. (A kínai válogatottnak gyakorlatilag a világ minden éljátékosáról van videófelvevétele!)

A csapatmeccsek előtt a kínai csapat csapatmegbeszélése 5-6 óráig is lehet!

Az utolsó öt percben az edző már a lehető legegyszerűbb nyelvezettel kommunikáljon, csak a kulcspontokat hangsúlyozza, és a motivációt fokozza!

Akkor eredményes a mérkőzésre való felkészülés, ha a játékos a mérkőzés közben képes olvasni a játékot, sikerült megtalálni az egyénre szabott motivációt és képes a mérkőzés végén a játékos a következő mérkőzésekre vonatkozó következtetéseket levonni. Meg kell beszélni a mérkőzés végén a tanulságokat, mi volt jó, mi nem volt jó, ami egyben irányt szab a jövőbeni felkészülésnek.

Ha egy versenyen csapat és egyéni versenyszámok is vannak, akkor akadnak olyan játékosok akik kiválóan teljesítenek a csapatmeccseken, majd az egyéniben az első vagy második körben kiesnek. Ennek az okai lehetnek:

- fizikailag vagy mentálisan kimerülnek
- túl magasra tett elvárásokat tesznek maguk elé, és nem koncentrálnak kellően az egyéni versenyszám első szakaszára, túlzottan előre tekintenek, nem fordítanak kellően nagy figyelmet a gyengébbnek vélt ellenfelekre.

Ezért a csapatmeccsek után ismét fel kell mentálisan készíteni a játékosokat az egyéni számokra.

Az edző hatása a játékosra hatalmas:

- ha az edző ideges, a játékos is az lesz,
- az az edző nem koncentrált, akkor a játékos sem lesz az,
- ha az edző ura a helyzetnek, a játékos is koncentrált lesz,
- edzőként végig nyugalmat és higgadtságot kell sugározni, nem tünet az edző feszültnek,
- a szenvedélyes edző tudja motiválni a játékost,
- kritikus szituációban érzékeltetni kell a játékosnak a bizalmat.

Ha a játékos a mérkőzés során a döntéshozatalban tanácsalanná válik, az edzőnek utat kell mutatnia, ha „ezt csinálja a játékos ez fog történni”. Ha az edző képes érzelmeket, szenvedélyt kimutatni a mérkőzés alatt, akkor ez a játékost is stimulálja. Kritikus szituációkban legyen ellenállhatatlan az edző, sugározzon bizalmat és önbizalmat. Ha a játékos ideges, akkor az edző nyugodtsága nyugtatólag fog hatni. Fontos szerepe van a dicséretnek is, ha az edző egy-egy jó megoldás után megerősíti a játékos cselekvését. Az edző széleskörűen érdeklődjön játékosaira iránt és mutasson gondoskodást feléjük. Különösen a fiatal és a női játékosoknál sokat segít, ha az edző mosolyogni tud akár meccs közben, oldja a feszültséget.

„Ha mérkőzés közben a játékos és az edző véleménye eltér, akkor az edzőnek a játékos véleményére kell hagyatkoznia!”

## **Mérkőzés közbeni coacholás módjai**

1. „Szisztematikus mód”: a játék egyes elemeinek (szerva, fogadás, labdamentek) külön-külön való elemzése részletesen. Gyakori hibája, hogy túlzottan részletes stratégiát akar megfogalmazni már a kezdetektől, az edző túl hosszasan beszél és túl sokat, kevés érzelmet közvetít.
2. „Emlékeztető módszer”: a kulcsproblémák kiragadása a meccs alakulásától függően, nem hezítál és egyszerűen kommunikál.
3. „Konkrét mód”: kritikus szituációkban pl. időkérésnél a cél, hogy megforduljon az addigi rossz tendencia, az edzőnek szükséges előre látnia, anticipálnia a történéseket és előre vetíteni, hogy mi következik, meg kell lennie a tökéletes nyerő ötletnek, amit el is fogad a játékos
4. „Inspiráló gondolatok mód”: az intelligens játékosokat inspirálja az edző meccs közben (pl. kisebb tornákon), amikor az edző csak javaslatokat fogalmaz meg, alternatívákat javasol a játékosnak (pl. egy kockázatosabbat és kevésbé kockázatosat) és ő választhat belőle. A nagyobb tornákon jobb, ha az edző nem választási lehetőségeket ad, hanem konkrét utasításokat.
5. „Interakciós mód”: tapasztalt, idősebb versenyzőknél működik, amikor az edző megkérdezi a játékos véleményét és ezt követően javaslatot fogalmaz meg.
6. „Allround mód”: az edző nagyon részletesen, széles körűen és részletesen fejti ki a problémát, ami inkább a gyerekeknél lehet hasznos.

Tipikus hiba coacholáskor, hogy csapatmeccsen időkéréskor többen egyszerre mondanak taktikát, összekeverve ezzel a játékost. Ha többeknek volna mégis javaslata, akkor azt az edzővel szabad csak közölnie, aki aztán egy személyben ad tanácsot a játékosnak, különben káosz lesz.

### **Alapelvek coacholáskor:**

- mindent a lehető legegyszerűbben
- legyél rövid, ne beszélj sokat, különben a játékos nem tudja felfogni a mondanivaló lényegét
- élénk képekben kell kommunikálni, ütős hasonlatokat használni (pl. „legyél örült!”)
- pozitív támogatás, bátorítás
- kritikus szituációban csak egyetlen kulcselemet szabad kommunikálni, többet nem

A játékos karakterének megfelelő coacholáskor különböző játékosoknál, különböző karaktereknél, különböző szituációkban más-más nyelvezetet kell használni.

### **Az időkézés**

Mikor kell időt kérni:

- kritikus szituációkban, amikor nyerni kell
- egál állásnál, ha változtatni szükséges
- vezetésnél ha az előny csökkenni kezd, hogy a játékos új impulzust kapjon és újfent át tudja venni az irányítást
- ha a játékos épp komoly gondban van és ezen a helyzeten át kell segíteni
- ha megoldatlan problémája van a játékosnak, amit egyedül nem tud megoldani
- az ellenfél nagyon jól játszik és szárnyal, hogy megnyugtassuk a játékost és elkerüljük a gyors összeomlást

Fontos megtalálni a megfelelő pillanatot az időkézésnél:

- ha túl korán kér időt az edző, akkor később kritikus szakaszban hiányozhat
- ha túl későn kér időt az edző, akkor már nem biztos, hogy lesz hatása
- ha a játékos és az edző véleménye nem egyezik az időkézés során, akkor még rosszabb is lehet a szituáció
- ha az edző rosszul kér időt, akkor az a bizalmat az ő irányába csökkentheti
- inkább hamarabb kérjen az edző időt, mint túl későn.

A coaching akkor eredményes hosszútávon, ha a játékost önálló gondolkodásra képes nevelni és nem válik függővé az edzőtől! Mindez csak a rendszeres gyakorlással, rengeteg versenyzéssel alakulhat ki.

## A harmadik napi kerekasztal-beszélgetés témái

### Edzőképzés Kínában

A kínai és az európai edző feladatköre eltér egymástól. Az európai edző egyben menedzser is, ezzel szemben a kínai edzőnek csak a szorosan vett szakmára kell összpontosítania, az edzésekre, a versenyekre és a menedzselésre.

A kínai válogatott eredményességének egyik oka a nagyon nagy, professzionális főállású edzői stáb.

Kínában az edzőket 5 kategóriába sorolják, aszerint, hogy milyen szinten dolgoznak. A legalsóbb szinten dolgozók olyan fizetést kapnak, mint egy egyetemi adjunktus, a második szinten levők egy egyetemi docensét, a harmadik szinten levők az egyetemi tanárét. A negyedik szintűek, a válogatott edzők az egyetemi professzorét, és a válogatott vezetőedzője egy egyetemi dékánét. Ez Kínában kiemelkedő fizetéseket jelent.

Az edzők értékelésekor az elsődleges szempont az eredmények (bajnoki címek és hány játékost adott a válogatottba).

A második szinten tevékenykedő edzőknek már egyetemi végzettséggel kell rendelkezniük. Minden edzőnek a munkába állás előtt edzőképző tanfolyamot kell végeznie.

A válogatott vezetőedzőjének szerződése 4 éves, a többi válogatott edzőé 2 éves és a szerződések lejártakor teljesítményértékelést végeznek, ez a feltétele annak, hogy a szerződésüket meghosszabbítsák.

Kínában általában véve minden sportágban két csoportját különböztetik meg az edzőknek. Az egyik csoport a felsőfokú végzettséggel rendelkezők, akik képzettségük révén szereznek jogosultságot edzősködéésre, illetve a másik csoport, akik élsportolóból váltak edzővé. Jellemzően más sportágakban állandó konfliktust jelent a két csoport közös munkája.

Asztaliteniszben egy olimpiai és világbajnok sem lehet azonnal a válogatott edzője. Minden visszavonult játékosnak előbb egyetemet kell végeznie, hogy a válogatottnál dolgozhasson. Liu Guoliang, Kong Linghui, Yan Sen pedig jelenleg a PhD-fokozat megszerzésén dolgoznak. Az egyetem után 2-3 évet regionális szinten kell, hogy dolgozzanak az ilyen kiemelkedő játékosok, és utána kerülhetnek csak a válogatotthoz. (Wang Liquin, Ma Lin most éppen regionális szinten edzősködnék.)

A tartományi szinten játékosok – akik nem voltak válogatott játékosok – is lehetnek válogatott edzők, de előtte tartományi szinten kell kiemelkedőt nyújtaniuk.

Ezzel szemben Európában az a gond, hogy a játékosok sokkal tovább játszanak és 35-40 évesen már nem igazán képesek a tanulásra figyelni, viszont nagy luxus lenne, ha a rengeteg tapasztalatuk elveszne a sportágból, így tanulás nélkül válnak edzővé. Kínában már a válogatotthoz is kiküldik akár az oktatókat, ezzel is segítve a játékosok felkészülését az edzői életre.

30 évvel ezelőtt a kínai válogatottat menedzserek, bürokraták irányították felülről, ami számos konfliktust eredményezett az edzők és a menedzserek között. Most viszont van egy szakmai bizottság amelyben a vezetőedzőknek van döntő szavuk. A vezetőedzők a felelősek a szakmai munkáért, az ún. menedzserek szerepe a logisztikára és a háttérben zajló szervezésekre korlátozódik.

A hierarchiában legfelül van a vezetőedző, aki a női és a férfi válogatottért is felel. Következő szint a férfi és női válogatott vezetőedzői. Alattuk vannak a többi edzők, akik általában 4-5 játékosért felelnek.

## **Vannak-e új edzésmódszerek az új labda bevezetésével?**

Az kínai edzői társadalom egyöntetűen egyetért abban, hogy a nagyobb, új labda jó irányba viszi a sportágat.

Annakidején 38 mm-es labdáról 40 mm-es labdára váltáskor első lépésben összehívták a válogatott edzőit és a legjobb játékosokat, és az ő véleményük alapján alakították ki az álláspontjukat az új labdáról. A játékosok véleményét különösen figyelembe vették. Ezután tudományos kutatásokat indítottak a témában. Megállapították, hogy a labda sebessége jelentősen csökkent, forgása pedig 10%-kal csökkent kezdetben. Mindezek alapján alakították ki az új edzésmódszereket a válogatottnál. Arra a következtetésre jutottak, hogy nagyobb mozdulatokkal kell játszani.

A szettek hosszúságának változásakor is módosítottak az edzéseken. Az addigi 15-15 perces gyakorlatokat 5-5 percesre redukálták és még nagyobb hangsúlyt fektettek az adogatásra és a fogadásra.

A szervaszabályok megváltoztatásakor – annak következtében, hogy a szervák kevésbé hatékonyra váltak – a hangsúlyt a még agresszívabb fogadásra helyezték (pl. banán indítás).

A 40+-os labdára vonatkozóan megállapítható, hogy a változások mértéke kisebb, de a fizikai felkészülésre még nagyobb hangsúlyt kell fektetni.

Az új labda lassabb és rövidebb röppályát jár be, jóval több erőre van szükség a vele való játékra, ami azonban sok sérüléshez is vezet. Úgy tűnik, hogy az edzések hosszát szükséges rövidíteni, a terjedelemből visszavenni és az intenzitást növelni. Emellett kiegészítő jelleggel több kondicionális edzést vezettek be az edzésprogramba, megelőzendő a sérüléseket.

A kínaiak az új edzésmódszereket elsőként a „B” válogatotton próbálják ki, mert nekik kevesebb a versenyük és csak ezt követően alkalmazzák előbb a férfi „A” válogatottnál, végül a női „A” válogatottnál. A „B” válogatott kapta meg az új labdákat is, és egy éven keresztül tesztelte őket.

Szerintük a megváltozott játékritmushoz kell alkalmazkodni, emellett több erőre van szükség az új labdával való játékhoz és a felszereléseknek is alkalmazkodniuk kell ezekhez az új kihívásokhoz. Ugyanakkor az a tapasztalat, hogy bármilyen szabályváltozás esetén a jó játékosok könnyebben alkalmazkodnak a változásokhoz és aki korábban jó játékos volt, az jellemzően a szabálmódosítások után is jó játékos maradt.

## **Mikortól kezdik tanítani a pörgetést és milyen módszerrel (nyesésre vagy kontrára)?**

Kínában is vita tárgya, hogy nyesett vagy kontra labdára tanítsák-e pörgetni a gyerekeket. A kezdőkkel azonban előbb mindenképp a kontra ütést tartja elsődlegesnek Li Xiaodong, hogy a sebességet, a ritmust megérezze a gyerek. A kezdőknek nem szabad túl jó ütőt adni, hanem inkább rosszabb minőségűt, mert azzal alakítható ki jobb érzés és mozdulat, azzal jobban végig kell vezetnie a mozdulatot. A kontraütés mellett szól az is, hogy a nyitottabb ütőszögű ütésből könnyebben váltanak zártabb ütőszögűre, szemben azzal, ha zártabb ütőszöggel kezd játszani és tanulni valaki egy mozdulatot, akkor nehezebben vált és tanul nyitottabb ütőszögű mozdulatot. (ez a kontra és a pörgetés viszonylatában igaz)

## **Új ütéstechnika kialakítása a játékosoknál**

A legfontosabb, hogy az edző mindig hosszú távon gondolkodjon a játékos stílusával kapcsolatban és ehhez illetve a játékos személyiségéhez igazítsa az alkalmazandó ütések

repertoárját. Mikor új ütéstehnikát tanít az edző akkor az alábbi fázisokat kell végigjárnia neki és a játékosnak:

1. tudni, hogy mi a modern játékfelfogás és mi a sportág fejlődésének trendje, ehhez igazítva meghatározni, hogy milyen ütéstehnikát kell tanulnia vagy fejlesztenie a játékosnak
2. az új technika begyakorlása
3. az új technika használata meccsszituációban

Fiatal játékosok fogékonyabbak az újdonságra és az új technikák tanulására, az idősebbek kevésbé, mert ideiglenesen az új technika elsajátítása az eredményekben romlást okozhat, amit az idősebb játékosok nehezebben viselnek. Nagyon fontos, hogy az edző bátorítsa a játékosát (főleg a gyerekeket és a nőket), hogy használja az edzésen megtanult technikát a meccsen is. Emellett fontos, hogy az új technika csak akkor lehet eredményes, ha minőségi az a technika!

### **Az edzés és a versenyzés aránya Kínában**

1990 előtt a kínaiak a kelet-európai gyakorlatot követték, azaz nagyon sokat edzettek és kevés versenyen vettek részt. A legjobb játékosok évente kb. 30-40 mérkőzést játszottak le. A chibai világbajnokságon a kínai válogatott 7. helyezést ért el, ezt követően változtattak ezen a felfogáson, és azóta a kínai éljátékosok évi kb. 220 mérkőzést játszanak, ami a mai európai átlagnak is megfelel.

A kínai csapat tagjai évi kb. 200 napot töltenek versenyzéssel, amiből kb. 30 nap az utazás. Emellett kb. 160 napot edzenek, ebből a pekingi központi edzőtáborban évi két alkalommal 30-40 napos zárt edzőtábort tartanak.

### **Tudomány és gyakorlat együttműködése**

Európában az a gyakorlat, hogy nincs szoros együttműködés a tudomány és a gyakorlat képviselői között, a tudományos kutatások inkább publikációs céllal születnek és kevés, a gyakorlatban is használható eredményre vezetnek.

A kínai válogatottnak van egy kutatói csapata, amit a válogatott vezetőedzői irányítanak és tőlük érkeznek azok a kérdések, amelyekre válaszokat várnak. Az edzők a kutatásokba szorosan be vannak vonva és a kutatások nem tőlük függetlenül zajlanak. Pontosan azért, mert ha a kutatási eredmények túl elvontak, akkor az edzők és játékosok számára nem értelmezhetők, nem hasznosíthatók. Ugyanakkor nagy jelentőségűek a kutatások, hiszen nagyon jó alapot szolgáltathatnak a kutatási eredmények számai arra, hogy a játékosok objektív módon meggyőzhetőek legyenek bizonyos változtatások szükségességéről.

### **Jövőbeni képzések és együttműködési lehetőségek**

A kínai szövetség is felismerte, hogy az, ha egy ország nyer meg minden nagy címet, akkor az összességében a sportágra nézve káros hatású, ezért mindent megtesz a sportág promótálására és nyitott az olyan szemináriumokra, amelyek segíthetik más országok fejlődését. Az ITTF jelenlegi törekvéseit az utánpótlás-nevelésben, a tehetségek felkarolását folytatandónak tartják.

Azok az edzőtáborok nagyon hasznosak, amiken Európa legjobb utánpótlás-játékosait gyűjtik össze, és amelyeken egyébként kínai edzők is részt vesznek. Ezek nem csak a gyerekek, de az edzőik oktatását is szolgálják. Nagyon hasznos lenne, ha minél több gyerek tudna eljutni Kínába fiatalon edzőtáborozni (Persson 14 éves korában 2 hónapig volt kinn Li Xiaodong keze alatt edzőtáborban, amit a mai napig meghatározónak tekint a pályafutásában).

Szintén nagyon hasznosak lehetnek azok az edzőtáborok, amelyeket európai országok egymással összefogva szerveznek (néhány ország együtt), hiszen a játékosok így sok más stílussal, tudnak találkozni és tapasztalatokat gyűjteni. Ha ezeken az edzőtáborokon szükség van kínai támogatásra vagy edzőpartnerekre, akkor a kínai szövetség ebben is partner lenne és küldene edzőket, partnereket.

Szintén járható lenne, hogy a nagy világesemények előtt az európai országok a legjobb játékosukat elküldjék Kínába és közösen edzőtáborozzanak és készüljenek fel. Ebben szintén partner lenne a kínai szövetség.

Az európai tehetségek semmivel sem rosszabbak, mint a kínaiak. 10-11 éves korig nem látnak különösebb különbséget, de 12-15 éves korban valami az európai játékosok képzésében hiányzik ahhoz, hogy tudják tartani a lépést a kínaiakkal.