



Miran Kondrič,^{1,2}
Xiaopeng Zhang,³ Dandan Xiao,³ Yaodong Gu⁴

Od otroške igre do naslova svetovnega in olimpijskega prvaka – namizni tenis na Kitajskem

Izvleček

Namizni tenis je ena najpopularnejših športnih panog na svetu, posebej pomembno mesto pa je ta športna panoga našla na Kitajskem. Moje prvo srečanje s kitajskimi trenerji in raziskovalci sega v daljno leto 1995. Takrat sem se prvič udeležil znanstvenega kongresa Mednarodne namiznoteniške zveze (ITTF) in pod okriljem takratnega predsednika znanstvene komisije pri ITTF dr. Žarka Dolinarja obiskal tudi nekaj namiznoteniških centrov in klubov v Pekingu in v Tianjinu. Na kongresu sem spoznal tudi soavtorja tega članka, prof. Xiaopeng Zhanga, nekaj kasneje pa še njegovo asistentko Dandan Xiao. Oba imata poleg akademske kariere za sabo tudi uspešno trenersko kariero in danes delujeta pod okriljem Kitajske namiznoteniške zveze (CTTA). V tem članku vam želimo predstaviti ozadje in predvsem izvor uspeha kitajskih namiznoteniških igralcev.

Ključne besede: namizni tenis, Kitajsko, rezultat, razvoj športnika, CTTA



Otroci v šoli (foto: Bian Yuxiang)

From the children's game to the title of World and Olympic champion - Table Tennis in China

Abstract

Table tennis is one of the most popular sports in the world, and this sport has found a particularly important place in China. My first meeting with Chinese coaches and researchers dates back to 1995. It was then that I attended the International Table Tennis Federation (ITTF) scientific congress for the first time and under the auspices of the former chairman of the ITTF scientific committee, Dr. Žarko Dolinar also visited some table tennis centers and clubs in Beijing and Tianjin. At the congress I also met the co-author of this article, Prof. Xiaopeng Zhang, and a little later his assistant Dandan Xiao. Both have had a successful coaching career in addition to their academic careers, and today operate under the auspices of the China Table Tennis Association (CTTA). In this article, we want to present you the background and, above all, the origin of the success of Chinese table tennis players.

Keywords: table tennis, China, result, sports development, CTTA

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

²Mednarodna namiznoteniška zveza, Lozana, Švica

³China Table Tennis Association, CTTA, Kitajsko

⁴University of Ningbo, Faculty of Sports Science, Ningbo, Kitajsko

■ Namizni tenis na Kitajskem

Namizni tenis sodi med športne panoge, ki so v svetu najbolj razširjene in jih je možno najti prav v vsakem kotičku našega planeta. Mednarodna namiznoteniška zveza vključuje 226 članic in je največja mednarodna zveza med vsemi športi, ki delujejo pod okriljem Mednarodnega olimpijskega komiteja. Čeprav bo Mednarodna namiznoteniška zveza čez 5 let praznovala 100. obletnico prvega svetovnega prvenstva in svoje ustanovitve, pa je zgodovina ene najhitrejših iger z žogo na Kitajskem le nekoliko drugačna in predvsem povezana z njenim političnim dogajanjem.

Igralci in igralki LR Kitajske so na svetovno sceno stopili leta 1959 in takoj nakazali, da je namizni tenis športna panoga, ki jim bo v naslednjih letih prinesla veliko uspehov. Že pogled na osvojene medalje na olimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih nam pokaže pravo sliko dominacije kitajskih igralcev na svetovni sceni. Če pogledamo samo osvojene medalje v konkurenci posameznikov, številke govorijo same zase. Namizni tenis je olimpijska športna panoga od leta 1988, ko so bile igre v Seulu. Od 25 možnih medalj (leta 1992 se namreč ni igralo za tretje mesto) so kitajski igralci osvojili kar 14 medalj (od tega 5 zlatih), pri dekletih je številka še bolj impresivna, saj so osvojila kar 17 medalj, pri čemer je Kitajska edina država, ki ima na svojem seznamu olimpijsko zmagovalko v namiznem tenisu. Tudi na svetovnih prvenstvih številke govorijo v prid kitajskim igralcem in igralkam. Če se osredotočimo samo na 21. stoletje in pogledamo statistiko od leta 2000, vidimo, da je pri igrah le Avstrijcu Wernerju Schlagerju leta 2003 uspelo prekiniti dominacijo kitajskih igralcev, pri dekletih pa je slika identična tisti z olimpijskih iger. V tem stoletju na svetovnih prvenstvih vlada popolna dominacija kitajskih igralcev.

In od kod izvira ta silna moč in prevlada kitajskih igralcev in igralk? Vzroke je prav gotovo treba iskati v zgodovini razvoja te športne panoge na Kitajskem in pa v obilici znanja ter sistematičnem pristopu k sami vadbi.

Ravno letos praznujemo natančno pol stoletja od tako imenovane pingpong diplomacije. Leto 1971 je bilo prelomnica, ko so igralci Ljudske republike Kitajske ponovno stopili na svetovno sceno in se je končalo obdobje »hladne vojne«. Takratna predse-

dnika LR Kitajske in ZDA sta namreč odprla meje in omogočila kitajskim igralcem nemoten prodor v svetovni vrh. S tem pa so bile tudi igralcem in igralkam preostalega sveta omogočene priprave in odkrivanje skrivnosti uspeha kitajskih namiznoteniških igralcev.

■ Otroci in namizni tenis

Prvi občutki, ki jih človek dobi ob obisku vadbenih prostorov na Kitajskem, so zelo mešani. Na eni strani je tukaj navdušenje nad veliko količino znanja in vsebin, s katerimi razpolagajo kitajski trenerji, na drugi strani pa tisti »drugačen« občutek »pedagoškega pristopa« pri delu z najmlajšimi. Od mojega prvega obiska Kitajske je minilo že 25 let in v tem času se je marsikaj spremenilo. Tudi Kitajska je postala bolj »liberalna«, pa čeprav imajo treningi in pristop k namiznemu tenisu še vedno podobno smer. Čeprav na vrhunskem nivoju danes skorajda več ne srečate igralca, ki bi igral s »penholder« načinom držanja loparja (recimo Xu Xin), pa je v nižjih kategorijah ta slika nekoliko drugačna. Kitajci še vedno veliko dajo na tradicijo in zato boste veliko otrok začetnikov videli igrati s tradicionalno »penholder« (peresno) držo.

Zagotovo ima Kitajska daleč največ znanja, literature in virov na temo uvajanja mladih v namizni tenis. Ob svojem zadnjem obisku Univerze Ningbo pri soavtorju tega članka sem v njihovi knjižnici naštel kar 138 knjig,

ki vključujejo v naslovu dve ključni besedi (namizni tenis in otroci).

Na Kitajskem velja v povezavi z igranjem namiznega tenisa osnovna zakonitost, da je »namizni tenis tehnično zahteven šport«. Zaradi tega sta pravilna tehnika in racionalno gibanje osnovni pogoj za razvoj in nadaljnjo kariero mladih igralcev. Dosedanja praksa in razvoj najboljših kitajskih namiznoteniških igralcev kaže, da je treba za doseg vrhunškega rezultata začeti zelo zgodaj. S tem pa postaja inicialni program vse bolj in bolj pomemben. Kitajska dominacija v zadnjih 50 letih ima svoje razloge predvsem v visoki kvaliteti in količini treninga na osnovnem nivoju. V nasprotju z »evropskim modelom« poteka na Kitajskem osnovni del programa bistveno bolj sistematično in z veliko analitičnega pristopa. Predvsem pa je velik poudarek na konceptu »vstopnega treninga«, ki se nanaša na vrsto uvodnih dejavnosti poučevanja in učenja za majhne otroke, ki imajo radi namizni tenis in pri katerih je viden njihov »namiznoteniški talent« še pred samo specialno vadbo. Naloga vstopnega treninga je: z vstopnim treningom naj otroci razumejo osnove namiznega tenisa, obvladajo uvodne/osnovne tehnike in metode vadbe, izboljšajo svojo telesno pripravljenost (predvsem osnovno motoriko) in pridobijo samozavest pri igranju namiznega tenisa. Namen takšnega treninga je postavitev dobrih temeljev za trening otrok, ki se bodo odražali v uspehu vrhunskih igralcev.

Zahteve za vadbo v okviru vstopnega treninga:



Značilna peresna drža v azijskih šolah (foto: Bian Yuxiang)

- (1) Trenerji morajo pri razlagi in demonstraciji upoštevati razvojno stopnjo otrok ter jim vsebine približati na prijazen in razumevajoč način.
- (2) Trenerji morajo natančno spremljati razvoj mladega športnika, okrepiti njegovo ideološko izobrazbo in jih odvrčati od slabih navad. Negativne misli je treba zamenjati s pozitivnimi.
- (3) Trenerji morajo biti sposobni izobraževati mlade ljudi in jim omogočiti razvoj zdravega telesa in duha.
- (4) Zelo pomembna je vadba v primernih prostorih, ki morajo biti čisti in morajo vadečim zagotavljati dobro okolje za vadbo.
- (5) Demonstracija mora biti pravilna in ustrezna, tako da otroci v čim večji možni meri posnemajo gibanje/tehniko.
- (6) Uporabljene morajo biti različne metode učenja in poučevanje otrok glede na njihov razvoj, starost in stopnjo osvajanja znanja.

V okviru vadbe je treba poskrbeti, da bodo otroci s treningom zadovoljni. Predvsem je treba spremljati njihovo motivacijo in zavest o nujnosti treninga. Glede na potek in organizacijo vstopnega treninga ta traja približno 3–6 mesecev. Vsebine vstopnega treninga vključujejo šest nivojev, ki si sistematično sledijo: promocija in vzpostavitev interesa za vadbo namiznega tenisa, učenje pravilne drže loparja, učenje pravilne drže in osnovnega položaja telesa, vaje dela nog, spoznavanje z zakonitostmi odboja žogice in seznanjanje z uvodnimi tehnikami posameznih udarcev. Zagotovo je dominacija kitajskih igralcev in igralk povezana predvsem z znanjem in pravilno uporabo tega znanja, ki izvira iz osnov učenja v nižjih starostnih kategorijah.

■ Kitajski model ustvarjanja vrhunskih igralcev

Kitajska namiznoteniška zveza ne prepušča iskanja talentiranih otrok naključju. Že prej predstavljen vstopni model kaže na sistematični pristop k učenju in tudi iskanju talentiranih otrok v okviru posameznikov, ki izkazujejo interes za vadbo. V skladu s strategijo razvoja športne panoge zato zasledimo večstopenjski sistem, ki omogoča v vsakem trenutku tudi naravno selekcijo.

Prvo stopnjo predstavljajo regionalne amaterske športne šole, ki delujejo po principu



Liu Guoliang – nekdanji svetovni prvak in trenutni selektor Kitajske (foto: Bian Yuxiang)

vstopnega treninga in kjer so za namizni tenis pomembni vsi vključeni otroci v vseh provincah, avtonomnih regijah in mestih. Te se navezujejo na srednje in osnovne šole za namizni tenis ter amaterske športne ekipe in ekipe polprofesionalcev v nekaterih klubih. Večina otrok na nivoju te prve stopnje je starih med 8 in 10 let. Seveda pa tudi tukaj naletimo na izjeme, ki jih velikokrat najdemo na različnih socialnih omrežjih in prikazujejo tudi mlajše otroke v teh programih.

Drugo stopnjo predstavljajo ekipe, ki so uvrščene na drugi in tretji nivo v provincial-

nih, občinskih, klubskih in ostalih namiznoteniških športnih ekipah. Večinoma so tukaj otroci, stari od 10 do 13 let.

Tretja stopnja deluje na nivoju province. Mladi športniki v prvoligaških in drugoligaških ekipah mesta, klubih in vrhunskih športnih ekipah ter člani B v državni reprezentanci so večinoma stari od 13 do 17 let.

Način vadbe in razvoja mladih namiznoteniških talentov je usmerjen tako, da prva stopnja učenja poteka prek trenerjev začelnikov, učiteljev športne vzgoje ter tudi vaditeljev, ki delujejo na področju osnovne



Wang Liqin – nekdanji svetovni prvak (foto: Bian Yuxiang)

motorične priprave otrok v športu. Druga stopnja učenja in vadbe je že povezana z naravno selekcijo in vključuje predvsem izbiro izjemnih mladih amaterskih športnikov za vstop v provincialne poklicne ali polprofesionalne športne ekipe za udeležbo na centraliziranih treningih v provincialnih namiznoteniških centrih. Tretja stopnja pa je v glavnem usmerjena na nivo državnega namiznoteniškega centra. Poleg organiziranih namiznoteniških šol v okviru provinc in regij Kitajska namiznoteniška zveza redno organizira regionalne treninge in treninge po vsej državi. Reprezentance v vseh kategorijah sodelujejo na državnem treningu kampu in za tako organizirane kampe glavni reprezentančni trener izbere ključne državne trenerje in trenerje posameznih reprezentanc.

Za vključevanje talentiranih otrok v namizni tenis na prvi stopnji so bile ustanovljene ključne nacionalne enote za namizni tenis (šole) kot osnovne enote za njihovo vadbo: 34 takšnih enot je razporejenih v večini provinc, avtonomnih regij in občin ter so organizirane neposredno pod okriljem Kitajske namiznoteniške zveze. Te enote predstavljajo hrbtnico in ogrodje vseh aktivnosti v programu namiznoteniške vadbe in so osnovna smer razvoja namiznega tenisa na Kitajskem. Iz teh enot izhajajo številni svetovni in olimpijski prvaki, kot so Ma Lin, Ma Long, Xu Xin, Wang Liqin, Guo Yue in Liu Shiwen ter aktualni selektor Liu Guoliang.

Pri treningu na drugi stopnji se Kitajska namiznoteniška zveza zanaša predvsem na trening odličnih športnih ekip, ki delujejo v okviru provinc, mesta, klubov in šol namiznega tenisa. Med razmeroma dobra območja sodijo predvsem enote v Pekingu, Šanghaju, Guangdongu, Liaoningu, Shandongu, Jiangsuju, Hebeiju, Tianjinu ter druge.

Za trening na tretji stopnji, ki temelji na vadbi najboljših posameznikov in ekip v okviru provinc, mest, klubov in namiznoteniških šol, velja sistem centralizirane vadbe in zagotavljanje večjega števila talentiranih igralcev za uvrščanje v člansko reprezentanco. Poleg tega pa se ta nivo dopolnjuje še z regionalnim programom. Osnovna ideja takšnega pristopa je predvsem v čim večji raznovrstnosti, izmenjavi znanja in izkušenj ter stremenju k večjemu napredku v igri.

Kvalitetna selekcija na vseh treh nivojih in zadostno število, tako trening kampov kot

tudi različnih nivojev tekmovanj, zagotavlja mladim kitajskim igralcem zadostno motivacijo za trdo delo. Kitajska namiznoteniška zveza, ne glede na vrhunske dosežke, ki jih dosegajo kitajski igralci skozi zgodovino, nenehno vključuje v delo izboljšave, ki so posledica tako razvoja novih tehnologij kot tudi razvoja novih znanj. Za izbor talentiranih posameznikov še naprej izboljšujejo centralizirano platformo za trening ter kriterije izbire in tekmovanj za 3., 2. in 1. ekipo. Na ta način se lahko športniki udeležujejo različnih ravni mednarodnih tekmovanj in izpolnjujejo mednarodne kriterije. Poleg tekmovanj pa je seveda potreben predvsem kvaliteten trening. Tako na primer državni nacionalni center vsako leto organizira večje število treningov za najbolj talentirane otroke, nacionalni trening mlajših starostnih skupin, ki že tekmujejo, kratke priprave za ekipe druge stopnje iz različnih provinc, nacionalni trening za prvo ekipo in zaprte treninge pred tekmovanji.

Izjemni posamezniki z izjemnimi sposobnostmi bodo dobili več priložnosti za doseganje vrhunskih rezultatov, če bodo imeli možnosti za komunikacijo s športniki na višji ravni. Iz tega razloga ima Kitajska namiznoteniška zveza razvit dobro organiziran model nastopanja v nižjih starostnih kate-

gorijah, kjer pa je poudarek na sami starostni kategoriji in ne na številu nastopajočih. V določeni starostni kategoriji je definirana kvota igralcev in igralci iz druge kategorije ne morejo vstopati v te kvote.

Glede na vložen trud in ohranjanje tradicije ni čudno, da so igralci in igralki Kitajske tako uspešni. Sistematični pristop in odlično delo z mladimi jim zagotavlja nenehen pritek mladih nadobudnih posameznikov. Sistem sam omogoča vsem udeležencem, da se na vseh nivojih svojega razvoja dokažejo. Je pa treba omeniti, da je konkurenca zelo močna in od posameznika zahteva veliko odrekovanja in napornega dela.

Zanimivost

Ali ste vedeli, da je bil Bojan Tokič edini igralec na olimpijskih igrah v Pekingu leta 2008, ki je poznejšemu zmagovalcu Ma Linu do polfinala odvzel niz (polfinale in finale je Ma Lin kasneje odigral proti svojima reprezentančnima kolegom)?

Prof. dr. Miran Kondrič
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Gortanova 22, 1000 Ljubljana
miran.kondric@fsp.uni-lj.si