
MODERNI PÖYTÄTENNISTEKNIikka

JA

VALMENNUS

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	3
2	Lajin evoluutio.....	3
3	Välineet	5
4	Modernin tekniikan peruspiirteet	6
5	Kämmenlyönti.....	6
5.1	Kämmenlyönti alakierteestä	7
5.2	Puolipitkästä pallosta lyöminen	7
5.3	Kämmenkontraus ja -blokeeraus.....	8
5.4	Tappo ja ballong	9
6	Rystylyönti	9
6.1	Rysty alakierteestä.....	10
6.2	Rystyblokki ja rystynokitus	11
7	Syöttö ja syötönpalautus.....	11
7.1	Syöttö	12
7.2	Syötön palautus	13
8	Puolustuspelaaminen	15
8.1	Puolustuspelaamisen tekniikka	16
8.2	Puolustuspelaamisen pelifilosofia	17
9	Jalkatyö	17
9.1	Liikkuminen sivuttain.....	17
9.2	Ristikkäisaskel	18
9.3	Liikkuminen lyhyeen palloon (esim. syötön palautuksessa).....	18
9.4	Yhden askeleen liikkuminen.....	19
10	Moderni pöytätennis ja valmentaminen.....	19
10.1	Taidon oppiminen pöytätenniksessä	20
10.2	Ymmärrä peliä	20
10.3	Vahvuuksien kautta vai vahvistetaanko heikkouksia?	21
10.4	Pelitalannevalmentaminen:	21
10.5	Pelianalyysi ottelun jälkeen:	22
10.6	Harjoittelu.....	23
10.7	Fysiikkavalmennus.....	23

1 Johdanto

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa näkemys moderniin 2020-luvun pöytätennistekniikkaan. Laji kehittyi koko ajan ja uusia lyöntejä sekä pelitapoja tulee jatkuvasti. Jokaisella pelaajalla on oma persoonallinen tapansa pelata, joten tavoitteena ei ole teettää samaan muottiin valmistettuja pelaajia. Toivottavasti teksti antaa lajin parissa toimiville valmentajille ajateltavaa, jotta he voivat kiinnittää omassa toimintaympäristössään huomiota tässä tekstissä esille nostettuihin asioihin.

Kotimaiset valmennusoppaat ovat iäkkäitä, joten on aika päivittää materiaalia nykyaikaan. Osittain teksti on kirjoittajan omia kokemuksia ja näkemyksiä lajin tekniikasta, sen kehityksestä ja muutoksista sekä nykyvaatimuksista. Tekstissä ei käydä läpi lajin aloittelijoille liittyvää perustekniikkaa. Materiaalia on tarkoitus käyttää jatkossa myös liiton järjestämien kilpavalmentajakoulutusten (VOK2) tukena.

2 Lajin evoluutio

Pöytätennis, kuten kaikki muukin urheilu, on muuttunut vuosikymmenten aikana valtavasti. Isoja muutoksia lajiin ovat tuoneet ainakin välineiden materiaalimuutokset, pelaajien parantunut ja lajinomaisempi fyysiikka sekä sääntömuutokset.

1960-luvun näppylä- ja kovamailojen aikakaudesta siirryttiin vähitellen kierrekumien käyttöön, mikä mahdollisti kovemman yläkierteen lyömisen.

1970-luvun pitkällä saatolla lyödyistä yläkierrellyönneistä eli "slaavispinneistä" siirryttiin 80-luvulla tuoreliimauksen aikakauteen, jolloin mailan kumeja alettiin liimata ennen jokaista ottelua tai harjoitusta. Tuoreliimauksen avulla mailan sienikumi turposi ja antoi lisää katapulttiefektiä lyönteihin, joka mahdollisti kovat lyönnit lyhyemmällä liikkeellä, suljetummalla mailakulmalla ja enemmän eteenpäin suuntautuen.



Tibor Klampar
Pelaajaa pidetään yleisesti henkilönä, joka toi lajiin
"tuoreliimauksen"
(kuva ETTU Hall of Fame)

90-luvulla edettiin maksimaaliseen kämmenlyönnin käyttöön sekä syöttöjen kehittymiseen. Kämmettä haettiin koko pöydältä aina kun se oli mahdollista.



Jan-Ove Waldner, "pöytätenniksen Mozart"
Pelinlukutaito, pallotuntuma ja syöttötyöskentely tekivät hänestä yhden kaikkien aikojen parhaista.
Waldner on ainoa elossa oleva ulkomaalainen, josta on tehty postimerkki Kiinassa
(kuva Chinadaily)

2000-luvun alussa tuli iso muutos, kun palloa suurennettiin 38 mm:stä 40 mm:iin. Muutos kuu-
losti pieneltä, mutta käytännössä pallon hidastuminen oli selkeää. Samoihin aikoihin muutettiin
myös syöttösääntöä, jonka seurauksena palloa ei saanut enää piilottaa pallon heiton ja lyönti-
vaiheen välillä. Tuoreliimausta pyrittiin rajoittamaan kieltämällä luottimien käyttö mailojen liima-
uksessa.



Wang Ligin
Kaksinpelin maailmanmestari 2001,2005,2007 ja todellinen kämmenspesialisti
(Kuva Alchetron)

2010-luvun alussa nähtiin uusi lyönti, ”banaaniflippi”, jossa lyhyestä syötöstä haetaan isolta
osalta pelipöytää rystypalautus. Palautuksessa palloa lyödään voimakkaasti pallon ala-
/sivureunaan hipaisemalla, jolloin siihen tulee voimakas sivukierre. Flippi oli lyöntinä toki käy-
tössä jo aikaisemmin, erityisesti kämmenpuolella, mutta uusi lyöntitekniikka mahdollisti vas-
taanottajalle hyökkäämisen myös kovasta ja lyhyestä alakierreestä. Koska lyöntiä alettiin hakea
koko pöydältä, rystypuolen merkitys pelissä kasvoi.



Zhang Jike, kaksinkertainen Maailmanmestari ja Olympiavoittaja
Jike dominoi lajia 2010-luvun alussa stabiililla pelityylillä, jossa palloa pystyttiin
ratkomaan aikaisemmasta poiketen vahvasti myös rystyllä. Ks. vahvoja jalkoja.

Vuosikymmenen vaihtuessa 2020-luvulle kyseinen lyönti on edelleen kärkipelaajien valikoimas-
sa, mutta pelin evoluution myötä lyönti lähtee vauhdikkaammin eteenpäin. Palautusta ei enää
haeta aggressiivisesti koko pöydältä, vaan se on yksi osa laajaa valikoimapankkia, josta huip-
pupelaajat ammentavat kuhunkin tilanteeseen sopivia lyöntejä.



Ma Long, kolmikertainen maailmanmestari, Olympiavoittaja
Yleisesti pidetty kaikkien aikojen parhaana pöytätennispelaajana.
Ma Long seurasi Jiken jalanjalkia ja vei peliä jälleen
askeleen nopeammaksi.
(kuva ETTU)

Miesten ja naisten välillä pelaamisen tekniset erot ovat vuosikymmenten aikana pienentyneet. Aikaisemmin naiset pelasivat kierteetöntä nopeaa peliä lähellä pöytää mutta varsinkin kiinalaiset naiset, jotka ovat dominoineet jo pitkään kansainvälistä pöytätennistä, pelaavat nykyisin teknisesti hyvin samankaltaista peliä kuin miehet. Toki naisten pelissä pelietäisyys on edelleen pääosin lähempänä pöytää kuin miehillä, jolloin lyönnit tapahtuvat lyhyemmällä liikkeellä. Fysiologisten erojen vuoksi lyöntien voima on pienempi eikä kierrettä ole aivan yhtä paljon ja näitä asioita kompensoidaan lyömällä palloa mahdollisimman nopeasti. Pelityyleissä on myös enemmän vaihtelua kuin miesten puolella.

Tässä oppaassa käydään läpi asioita nykyaikaisen pöytätennistekniikan osalta. Kirjoitetun materiaalin tukena on netistä löytyvää videomateriaalia, joka havainnollistaa oleellimmat asiat eri lyöntitekniikoissa.

3 Välineet

Pöytätennisvälineiden materiaalit ovat muuttuneet vuosien saatossa ja myös tällä vuosituhanella tuoreliimauksen kieltämisen jälkeen. Useilla välinevalmistajilla on samantyyllisiä kumeja ja runkoja, joista jokainen löytää mieleisensä. Yhtä oikeaa mailaa tai merkkiä ei ole olemassa, sillä jokaisella pelaajalla on omat mieltymyksensä. Valmennuksen kannalta on oleellista ymmärtää, kuinka erilaiset kumit reagoivat lyönneissä.

Kiinalaiset pelaajat suosivat erittäin tahmean pintakumin kumeja, joissa on kova sienikumi. Näillä kumeilla lyöminen ei ole teknisesti samanlaista kuin perinteisillä eurooppalaisilla kumeilla. ”Kiinakumit” ovat haastavampia - oikealla lyöntitekniikalla loistavia, mutta eivät anna anteeksi heikompia lyöntejä. Kova sienikumi ei myöskään auta lyönnissä, jolloin pelaaja on pakotettu **lyömään** palloa. Mailan kulmaa joutuu näillä kumeilla lyötäessä avaamaan enemmän kuin eurooppalaisten yleisesti suosimilla kumeilla. Tässä yhteydessä on hyvä huomauttaa, että kiinalaisten kärkipelaajien kumeja ei ole yleisessä myynnissä. Heidän kilpakuminsa ovat vielä astetta erilaisempia kuin välineliikkeissä myydyt kumit. Tämä on hyvä huomioida esimerkiksi nettivideoita katsellessa.

Tahmeapintaisilla ja kovalla sienikumilla varustetuilla mailoilla lyönnin osuman ja kosketuksen on oltava hieman voimakkaampi kuin ”Eurooppa-kumeilla”, joilla voidaan lyödä suljetummalla mailakulmalla ja kevyemmällä kosketuksella. Nykyajan kärkipelaajat suosivat aikaisempaa kovemman sienikumin kumeja, joissa pallon osuma on paremmin tunnettavissa. Toisaalta ne eivät anna niin paljon anteeksi kuin pehmeämpi sieni.

Puolustuspelaajien suosimissa materiaaleissa muutoksia on tullut vähemmän. Ylivoimaisesti yleisin materiaaliyhdistelmä on edelleen melko pehmeä runko sekä pitkä näppyläkumi, jossa on sienikumi välissä ja toisella puolella mailaa normaali sileä hyökkäyskumi. Sileä kumi on kuitenkin useimmiten entisistä ajoista poiketen varustettu paksulla sienikumilla, joka mahdollistaa ratkaisulyöntien suorittamisen. Puolustuspelaajien pelifilosofia on kuitenkin muuttunut todella paljon hyökkäävämpään suuntaan. Pelkästään puolustamalla ei nykypäivänä ole mitään mahdollisuuksia menestyä. Tästä johtuen varsinkin kämmenpuolelta puolustuspelaajat lähtevät todella aktiivisesti hakemaan lyöntejä.

Miesten ja naisten puolustuspelaajienmäärissä on nykyisin suuri ero. Miesten maailmanlistan 100 parhaan joukossa on vain pari puolustuspelaajaa, naisista löytyy useampia. Pelaajien fyysisyys, lyöntikovuuden kasvaminen sekä nykyinen pallomateriaali ovat miesten puolella vähentäneet puolustuspelaajien määrää merkittävästi.

4 Modernin tekniikan peruspiirteet

Peli on muuttunut varsinkin miesten puolella aikaisempaa enemmän rystypainotteiseksi. Edelleen kämmenellä haetaan ratkaisulyöntejä mutta ilman hyvää rystyä menestyminen maailman huipulla on käytännössä mahdotonta. Syöttö- ja syötönpalautusten valikoima on lisääntynyt. Pelaajat ovat fyysisesti erittäin monipuolisia ja kehon hallinnan merkitys korostuu. Huippupelaajilla peliasento ja varsinkin jalat ovat aina olleet perusharrastelijaa leveämmällä. Keskivartalon ja jalkojen käyttö lyöntitilanteissa, etenkin kämmenpuolella on todella voimakasta ja lyöntejä täytyy pystyä toistamaan myös erittäin vaikeista peliasennoista.

Miesten ja naisten välillä pelaamisen tekniset erot ovat vuosikymmenten aikana pienentyneet. Aikaisemmin naiset pelasivat enemmän kierteetöntä nopeaa peliä lähellä pöytää mutta varsinkin kiinalaiset naiset, jotka ovat dominoineet jo pitkään kansainvälistä pöytätennistä, pelaavat nykyisin teknisesti hyvin samankaltaista peliä kuin miehet. Toki naisten pelissä edelleen pelietäisyys on pääosin lähempänä pöytää kuin miehillä. Fysiologisten erojen vuoksi lyöntien voima on pienempi eikä kierrettä ei ole aivan yhtä paljon ja näitä asioita kompensoidaan edelleen lyömällä palloa mahdollisimman nopeasti. Pelityyleissä on myös enemmän vaihtelua kuin miesten puolella.

5 Kämmenlyönti

Yläkierteisessä kämmenlyönnissä, kämmenspinnissä, jalkojen asento on muuttunut jonkin verran vuosien varrella. Aikaisemmin ohjeistettiin lyömään kämmentä siten, että lyöntikäden puoleinen jalka on hieman tukijalkaa taaempana, jolloin saadaan maksimaalinen kierto yläkroppaan ja samalla ehkä myös hieman lisää aikaa lyönteihin. Nykypöytätennis on nopeutunut ja kun samalla rystylyönnin merkitys on kasvanut, jalkojen asento on muuttunut siten, että jalat ovat myös kämmenpuolella lähestulkoon rinnakkain. Näin puolenvaihto kämmeneltä rystylle tai päinvastoin on nopeampi toteuttaa.



Ma Longin kämmenlyönnissä jalat ovat melkein vierekkäin, lantio ja ylävartalo tekevät voimakkaasti työtä

Muuttunut jalkojen asento asettaa enemmän vaatimuksia **lantion ja keskivartalon** käytölle lyöntihetkellä. Lyönti lähtee ("latausliike") laittamalla painoa pelikäden puoleiselle jalalle, josta työnnetään lantiolla terävästi yläetuviistoon painopisteen siirtyessä enemmän toiselle jalalle. Samalla ylävartalo kiertää vahvasti pallon mukana siten, että rintama pysyy käytännössä jatkuvasti pallon mukana.

Zhang Jiken kämmentekniikka hidastettuna:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZYeOW8lB6rE>

Ma Long kämmentekniikka:

<https://www.youtube.com/watch?v=QC866oJ2z2w>

Mikäli lyönti suoritetaan kauempaa pöydästä, lyönnin ajoitus on aavistuksen myöhäisempi. Toisin sanoen pallo voi olla jo hieman laskemassa kun lyönti suoritetaan. Jotta palloon saadaan enemmän kierrettä ja kaartaa, on jalkojen ja keskivartalon oltava lyönnissä erittäin voimakkaasti mukana (englanniksi lyönnin nimi on loop). Kun palloon halutaan vauhtia, lyönti suoritetaan hieman aikaisemmassa vaiheessa pallon lentorataa. Samalla mailakulmaa on suljettava voimakkaammin ja lyönti suunnattava enemmän eteenpäin (englanniksi lyönnin nimi on drive). Suljetummalla mailakulmalla lyödään luonnollisesti myös lähempää pöytää suoritettavat vastaspinnit. Jotta pelaaja pystyisi kehittymään huipulle, hänen on osattava lyöntitekniikoita eri etäisyyksiltä. Tämä on erittäin tärkeä asia ymmärtää valmennuksellisesti.

Kämmenlyönnissä käden liike ja ylävartalon kierto menevät hieman pidemmälle kämmenkulmasta ristiin lyötynä kuin linjalyönnissä. Tekninen suoritus on myös erilainen, mikäli kämmenlyönti suoritetaan omasta rystyikulmasta. Tällöin lyöntikäden puoleista jalkaa on siirrettävä tukijalkaa taaemmaksi, jotta ylävartaloa voidaan kiertää luontevasti ja lyönti on mahdollista suunnata joka puolelle pöytää.

Usein pelaajat lähtevät pakittamaan liian helposti, ottaen lisää aikaa lyöntien suorittamiseen. Ei kuitenkaan kannata opettaa pelaajia totuttautumaan kaukaa lyötäviin spinneihin, joissa vastustajallekin jää paljon aikaa. Nykypöytätenniksessä on otettu ”puoli askelta lähemmäs pöytää”. Mitä kauempana pöydästä pelaat, sitä enemmän aikaa annat vastustajalle. Palloa pyritään lyömään nousevaan palloon tai pallon lakipisteessä. Olkapää ei juurikaan tipu lyöntihetkellä ja maila ei lyönnin aloitushetkellä tipu paljon pöytäpinnan alapuolelle. Osumakohta palloon lyöntihetkellä on tärkeää, liian aikaisin tai liian myöhään vartalon vierestä suoritettut lyönnit eivät mahdollista kunnolla maksimaalista tehonkäyttöä ylävartalon kierrosta.

5.1 Kämmenlyönti alakierteestä

Alakierteisestä pallosta kämmenen lyöminen eroaa yläkierteeseen lyömisessä lähinnä siinä, että lyöntiliike aloitetaan hieman alemmasta. Pallon alakierteen voimakkuus sekä pelaajan tekninen osaaminen ja fyysinen kapasiteetti ratkaisevat sen, miten lujaa ja miten paljon eteenpäin lyöntiä voi suunnata. Tavoitteena on kuitenkin opettaa pelaajat lyömään palloa nimenomaan eteenpäin, ei ylöspäin, ettei lyönnistä tule vastustajalle helppo ”roikku”. Lyönnin ”nostovoimaa” voi luonnollisesti säätää myös mailakulmalla.



Alex Naumi virittämässä kämmenlyöntiä rystynurkasta

5.2 Puolipitkästä pallosta lyöminen

Kämmenlyönnin tekniikka puolipitkästä, juuri pöydän yli tulevasta pallosta, eroaa normaalista avauksesta jalkojen asennossa (kämmenkulmasta lyötäessä). Pelikäden puoleinen jalka laiteetaan tukijalan etupuolelle, jolloin päästään lyömään palloa mahdollisimman aikaisin. Tavoitteena on, että pallo ei ehdi tippua pöytäpinnan alapuolelle.



Timo Bollin kämmenavaus puolipitkästä pallosta

Lyönti suunnataan voimakkaasti eteenpäin ja kosketus palloon ei ole yhtä voimakas kuin haettaessa reilummin kierrettä lyöntiin. Samalla tavoin pöydän päältä lyötessä hieman korkeampaa palloa, lyönti suuntautuu vahvasti eteenpäin. Lyöntiin täytyy saada riittävä määrä vauhtia ja käden täytyy kiihtyä ennen kosketushetkeä, jotta pallon saa menemään verkon yli.

5.3 Kämmenkontraus ja -blokeeraus

Aikoinaan kämmenelläkin käytössä ollut ”kontralyönti”, kuten myös kämmenblokeeraus (tai – ”blokki”, joka tosin alun perin tarkoitti alakierrepuolustusta), joissa palloa lyödään avoimella mailalla verkon yli ilman kierrettä, ovat käytännössä kadonneet kokonaan kilpailupelistä. Valmennuksellisesti voi pohtia, kannattaako lyöntejä opettaa ollenkaan, kun niitä ei enää pelissä juuri-kaan käytetä. Toisaalta jokaisen pelaajan täytyy osata eri lyöntejä kaikilta eri etäisyyksiltä, joten lyönti on hyvä pitää mukana valikoimassa. Lisäksi kämmenkontrausta voi ajatella ”hiljaiseksi tappolyöntiksi”. Kovin suurta painoarvoa tälle lyönnille ei harjoitusmielessä kuitenkaan kannata antaa, ellei se todella kuulu pelaajaan pelityyliin. Alkulämmittelynä lyönti toimii edelleen hyvin.

Perinteisen kämmenblokeerauksen sijaan palloa lyödään nykyään hieman vastaan laittamalla kierrettä, vastaspinniä, tai ”tappamalla” palloa. Oleellista on, että pallolle pyritään pelitilanteessa yleensä jatkuvasti tekemään jotain, eikä sitä vain laiteta pöytään.

Ruotsalainen Mattias Falck eteni MM-kisoissa 2019 finaaliin, perustaen pelinsä kämmenpuolella käytännössä pelkästään tappolyöntiin. Falckilla tosin on kämmenpuolella muista pelaajista poiketen lyhyt näppyläkumi, jolla kierrettä ei ole helppo lyödä. Hän on loistava esimerkki siitä, että lajissa voi menestyä myös täysin valtavirrasta poikkeavalla pelityylillä ja tekniikalla.



Mattias Falck
(kuva ETTU arkisto)

5.4 Tappo ja ballong

Pallon suurentumisen myötä ja pallon materiaalin muututtua muoviksi, korkeasta pallosta lyötäviiin tappolyönteihin on vaikea saada yhtä paljon vauhtia kuin aikaisemmin.

Kuten melkein kaikissa pöytätenniksen lyönneissä, tappolyönnissä tärkein asia on jalkojen ja vartalon käyttö. Vartaloa käännetään sivuttain, pelikäden puoleisen jalan tulee olla taaempana ja suurin osa painosta on siirretty takajalalle. Käsivarren tulee olla pallon lentoradalla ja maila nostettuna korkealle, jotta lyönti voidaan suorittaa alas - ja eteenpäin. Kun pallo pomppaa pöydältä, vartaloa kierretään eteenpäin. Samanaikaisesti kropan paino siirtyy takajalalta etujalalle. Palloa pitäisi lyödä, kun se on pompun yläosassa tai vähintään olkapään korkeudessa. Vaihtoehtoisesti voi lyödä palloa nopeasti pompun jälkeen. Tämä antaa vastustajalle vähemmän aikaa reagoida mutta on samalla paljon virhealttiimpi lyönti.

Kaukana pöydästä suoritettu korkea ballong-palautus on parhaimmillaan, kun pallo saadaan mahdollisimman lähelle pöydän takareunaa kovalla yläkierteellä. Yläkierre vie palloa kauas pöydästä ja mikäli pomppu on tarpeeksi korkea, palloa on vaikea tappaa kovalla vauhdilla. Pelaajat turvautuvat nykyisin usein tässä tilanteessa spinnilyöntiin jolloin puolustusasemissa olleen pelaajan on mahdollista päästä jälleen parempiin asemiin seuraavaa lyöntiä varten.

5.4.1 Kiinnitä valmennustilanteessa huomiota näihin asioihin kämmenlyönnissä:

- Peliasento
- Palloa lyödään alhaalta eteenpäin
- Lyönti lähtee jaloista
- Ylävartalon ja lantion käyttö lyöntihetkellä
- Osumakohta palloon lyöntihetkellä ja vartalon maksimaalinen tehontuotto
- Koko käden, myös kyynärpään tulee liikkua eteenpäin, ranne tekee viimeisen saaton

6 Rystilyönti

Rystypuoli oli pöytätenniksessä pitkään käytössä lähinnä pallon pitämiseen pöydällä. Rystilyönti on fyysisesti helpompi lyönti suorittaa kuin kämmen. Koska vartaloa ei pysty lyönnissä käyttämään yhtä paljon kuin kämmenlyönnissä, rystilyönti ei yleensä ole yhtä voimakas kuin kämmen. Pitkällä liikkeellä suoritettavan rystyspinnin sijaan yhä useampi pelaaja käyttää lähempää pöytää suoritettavaa spinniä, jossa vauhdin sijaan pyritään saamaan pallo mahdollisimman nopeasti takaisin vastustajan puolelle.

Vaikka kaikki lyönnit periaatteessa lähtevät jaloista, itse lyöntisuoritus tehdään rystypuolella hyvin vahvasti kädellä. Rystyssä kuten kaikessa muussakin pelaamisessa on tärkeää, että peliasento pysyy kunnossa. Alakierteestä avattiin toki rystyllä aikaisemminkin, mutta 2010-luvulla rystypelaaminen koki todella suuren muutoksen. Johdannossa mainittu ”banaaniflippi” muutti lajin pelitapaa ja rystypelaamiseen alettiin kiinnittää enemmän huomiota.



Japanin Tomokazu Harimoton pelissä rystypuolen pelaamisella on suuri merkitys. Lyöntivalikoimaan kuuluu myös ”banaaniflippi”

Valtaosa nykypelaajista lyö rystilyönnin lähtien vartalon edestä. Rystilyönnin valmiusasennossa ylävartalo on lievässä etunojassa, polvet koukussa, paino päkiöillä, jalat samassa linjassa ja pelikäsi vartalon edessä. Maila on yleensä pöytäpinnan tasolla tai sen yläpuolella. Palloa lyödään nousevaan palloon tai lentoradan ollessa lakipisteessä. Kauempaa pöytää joudutaan välillä lyömään myös laskevaan palloon. Lyönnin alkuvaiheessa rannetta käännetään vahvasti alaspäin, jolloin lyöntiin saadaan riittävästi vipua ja sen kierrettä voidaan säädellä. Käytännössä samalla tekniikalla palloa pystytään lyömään myös pöydän päältä, pallon kosketus vain on hieman ohuempi.



Hugo Calderano rystilyönnin valmiusasennossa

Alkuvirityksen jälkeen lyönti suoritetaan lähinnä käsivarrella suoristamalla kättä kyynärpästä eteenpäin ja kiihdyttämällä liikettä ennen osumavaihetta. Tärkeää lyönnin aloituksessa on, että olkapää pysyy rentona suorituksen aikana eikä nouse ylös. Mikäli olkapää on jäykkänä alkuvaiheessa, lyönnin vapautusvaiheessa käsi ei liiku riittävällä nopeudella eikä palloon tule vauhtia. Kyynärpään asento on lyönnissä oleellinen asia. Kyynärpään täytyy olla irti vartalosta ja hieman koholla. Ei kuitenkaan liikaa, jotta lyönti on mahdollista suorittaa pallon alapuolelta ja käsivartta voidaan käyttää vipuna lyönnin suorittamiseen. Lyöntisuorituksen jälkeen palautus takaisin valmiusasentoon.



Calderanon rysty edustaa nykytyyliä, jossa palloa lyödään vartalon edestä nopeasti käsivartta käyttäen voimakkaasti

6.1 Rysty alakierteestä

Varsinkin alakierteisistä pallosta lyötäessä vartalo on lyönnin alkuvaiheessa hieman normaalia enemmän kallistuneena eteenpäin. Lyöntisuoritukseen lähdeittäessä vartaloa kallistetaan aavistus taaksepäin, samalla kun jalat nostavat sitä hieman ylöspäin. Näin lyöntiin saadaan tarvittavaa tehoa. Oleellista on kuitenkin, ettei lyönti kaadu liikaa taakse, jolloin kaikki vartalosta saatava teho suuntautuu väärin. Maila on lyönnin alkuvaiheessa pöytäpinnan alapuolella ja kyynärpää irti vartalosta.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=qxrqVs-31oA>

Ensimmäisenä suomalaisena Olympialaisiin selviytynyt pelaaja, Benedek Oláh, edustaa rystypelaamisesta valtavirrasta poikkeavaa pelitapaa. Hänen rystilyöntinsä lähtee ajoittain hieman vartalon sivulta, jolloin lyöntiin pystyy vartalon kierron avulla tuottamaan enemmän voimaa keskivartalosta (hieman kämmenlyönnin tapaisesti) ja samalla lyömään piiskamaisesti palloa käytännössä tappolyönnin voimalla.



Benedek Olah

6.2 Rystyblokki ja rystynokitus

Perinteinen rystyblokeeraus sekä pallon ”nokittaminen” rystyllä, lyönti jossa palloa lyödään avomailalla vastaan ilman kierrettä, näyttivät jo olevan katoamassa huippupelaajien valikoimasta. Blokeerauksen tai nokituksen sijaan pelaajat pyrkivät usein laittamaan palloon lisää vauhtia lyömällä kierrettä läheltä pöytää.

Japanilainen Tomokazu Harimoto nousi kuitenkin erittäin nuorena maailman huipulle erityisesti vahvalla rystynokitus- ja blokeerauspelillään ja osoitti, etteivät nämä lyönnit ole ainakaan kokonaan katoamassa. Todellisuudessa kaikki huippupelaajat osaavat myös rystypuolelta variaatiot eri kierteiden ja kovuuden vaihtelusta, tilanteen mukaan. Pelin rytmin vaihteluun käytetään sopivissa tilanteissa ajoittain myös alakierteistä ”chop blockia”.

Video: Kogi Niwa, ”chop blockin kuningas” <https://www.youtube.com/watch?v=zdiMfqJpP54>

6.2.1 Kiinnitä valmennustilanteessa huomiota näihin asioihin rystylyönnissä:

- Lyönti lähtee pallon alta eteenpäin
- Kyynärpään asento on luonnollinen, jotta lyöntiliike on mahdollista suorittaa.
- Käsivarsi toimii vipuna lyönnissä
- Olkapää rentona, ei nouse ”kiinni korvaan”

7 Syöttö ja syötönpalautus

Syöttö ja syötönpalautus ovat pöytätenniksen tärkeimmät lyönnit. Syöttö on pelin ainoa lyönti, jolloin pelaajalla itsellään on täydellinen kontrolli siitä, mihin ja miten pallo pelataan, riippumatta vastustajan tekemisistä. Syötön merkitystä ei ole kotimaisessa valmennuksessa korostettu riittävästi ja syöttöharjoittelu toteutetaan liian usein vain osana kuvioita. Syöttöharjoittelu ei ole kaikkein motivoivin osa-alue pöytätennisharjoittelussa, joten tähän kannattaa keksiä ylimääräisiä virikkeitä. Pöydän eri kohtiin voi esimerkiksi laittaa kuppeja tai paperinpaloja, joihin syöttö täytyy suunnata.

Hyvä syötönpalautus puolestaan eliminoi vastustajan mahdollisuuden dominoida palloa ensikosketuksesta lähtien. Syötönpalautuksen harjoitteluun vaatii vahvaa keskittymistä ja hyvää ymmärrystä kierteistä, pallon lentoradan lukemista sekä oikea-aikaista kosketusta palloon.

Kilpailutilanteissa pelaajilla on erilaisia tapoja valmistautua tulevaan palloon. Kyse on muustakin kuin vain opitusta tavasta. Moni pelaaja ottaa ennen syöttöä pienen hetken, syvän henkäyksen, hyppivät hieman paikoillaan jne. Lajin ulkopuolisesta nämä saattavat näyttää omituisilta rituaaleilta, mutta tarkoitus on pyrkiä rentouttamaan vartaloa ja saamaan fokus täydellisesti tulevaan palloon. Liian suorituskeskeinen pohdinta ei ole välttämättä paras mahdollinen valmistautuminen. Rennolla mielellä itse suorituksen **mekaniikkaa** suuremmin pohtimatta hyvin harjoitellut ja itsevarma pelaaja pystyy usein tekemään tilanteeseen sopivimmat ratkaisut

7.1 Syöttö

Syötön perusidea on saada pelaajalle etu heti avauslyönnistä lähtien. Hyvä syöttäjä pystyy hämäämään vastustajaa pallon erilaisella sijoittelulla sekä kierteen vaihtelulla. Mitä isompi variaatio syöttöjä löytyy, sitä helpompi on löytää jokaista vastustajaa vastaan toimivin syöttö. On tärkeää huomioida, että edellisessä pelissä hyvin toiminut syöttö ei välttämättä toimi kaikkia vastustajia vastaan.

Syötössä käden rentous on tärkeässä roolissa. Jotta palloon saadaan kunnolla kierrettä, palloa pitää pystyä lyömään lujaa. Tämä puolestaan vaatii, että osuma palloon on riittävän ohut hipaisu, jolloin pallo saadaan pyörimään akselinsa ympäri mahdollisimman nopeasti. Hyvän syötön oppiminen vaatii tuhansia toistoja.

Jotta vastustajaa pystyy hämäämään syötöillä, on tärkeää opetella syöttämään mahdollisimman samalla tavalla ja samasta asennosta, riippumatta syötön lopullisesta sijoituksesta tai kierteen voimakkuudesta. Erinomainen syöttö muuttuu nopeasti helpoksi, mikäli vastustaja pystyy ennakkoimaan syötön liian aikaisin.

Käytännössä melkein kaikki pelaajat pitävät syöttöhetkellä mailasta kiinni hieman erilaisella otteella, kuin mitä normaali peliote on.



Benedek Oláh in mailaote syöttöhetkellä.

Yleisin tapa eurooppalaisella mailaotteella pelaavilla on pitää mailasta kiinni peukalolla ja etusormella, jolloin maila lepää kädessä ja pelaaja pystyy käyttämään rennolla otteella ranteen koko kiertokapasiteettia. Mailaa käytetään vipuna, joka kiihtyy juuri ennen pallon kosketushetkeä. Näin palloon saadaan enemmän kierrettä. Lyömällä palloa syötössä lähellä mailan kärkeä on mahdollista saada mailasta maksimaalinen nopeus (kiihtyvyyden) osumaan, jolla voi myös vaikuttaa syötön kierteeseen.

Syötön pituuden säätäminen eri tilanteisiin sopivaksi on tärkeää opetella jo nuorella iällä. Pitkä syöttö on oikeasti pitkä, eli pallon toinen pomppu on mahdollisimman lähellä vastustajan pöytäpuoliskon takarajaa. Lisäksi syötön tulisi olla nopea ja pallon lentoradan mahdollisimman lähellä verkkoa. Lyhyt syöttö puolestaan ei pomppaa vastustajan pöytäpäädyn yli, mikä estää vastustajan avaamisen suoraan syötöstä. Syötön pitää myös olla riittävän matala. Syötön pituutta säädetään ennen muuta oman pöytäpuoliskon ensimmäisellä pompulla. Pitkässä syötössä osuma omaan pöytäpuoliskoon on lähempänä syöttäjän pöytäpuoliskon omaa päätyä, lyhyessä syötössä ensimmäinen pomppu on lähempänä verkkoa.



Anna Kirichenko valmistautumassa syöttöön

Mailakulmaa muuttamalla on mahdollista muuttaa kierrettä, samoin sillä kuinka lujaa palloa lyödään. Syöttöjen opettelussa vain mielikuvitus on rajana. Hyvillä syöttäjillä yhdestä samasta syötöstä löytyy useita variaatioita minkä pituinen syöttö on, mihin syöttö sijoitetaan ja kuinka kovalla kierteellä.

Tärkeää on myös opetella omaan pelityyliin sopiva syöttövalikoima ja miettiä samalla minkälaisia palautuksia omista syötöistä on todennäköisimmin tulossa. Puhdas kova alakierre ei välttämättä ole kaikkein toimivin syöttö jokaiselle pelaajalle ja toisaalta jos arsenaalista ei löydy tarpeeksi vaihtelua, syötön palauttaminen on usein liian helppoa.

Hyvän syöttäjän täytyy olla henkisesti vahva. Onnistunut syöttö paineen alla ei ole helppoa ja vaatii paljon harjoittelua. Lisäksi oikean syötön valinta tiukassa paikassa vaatii hyvää taktista ajattelukykyä.



Pär Gerellin syöttö on monille hankala.
Melko samalta näyttävällä syöttöliikkeellä hän saa taitavasti vaihdettua kierrettä tiukasta alakierteestä voimakkaaseen ylä-/sivukierteeseen.
(kuva ITTF)

Syötön tehokkuuteen vaikuttavia tekijöitä:

- Kierre (kierteen vaihtelu)
- sijoitus
- vauhti (erityisesti pitkässä syötössä)

7.2 Syötön palautus

Hyvä syötönpalautus voi pakottaa syöttäjän passiiviseen rooliin. Tämän pitäisi olla tavoitteena periaatteessa jokaisessa syötönpalautuksessa. Aina tämä ei ole mahdollista, joten hyvä syötönpalautus on "fiksu" palautus. Aina ei ole tärkeintä yrittää omaa avausta väkisin, myös pitkä ja nopea alakierrepalautus voi olla erinomainen palautus. Pallon sijoitus, kierteen vaihtelevuus ja vastustajan hämääminen voivat olla arvokkaita tekijöitä, joilla vastustaja voidaan omalla syöttövuorolla pakottaa passiiviseksi osapuoleksi. Hyvä perusajatus on pyrkiä palauttamaan aina vastustajan kannalta mahdollisimman ikävä palautus.

Syötönpalautuksessa vastustajan pelin lukeminen on ensiarvoisen tärkeää. Hyvä palautus voi olla lyhyt palautus ilman kierrettä, lyhyt ”leikkauspalautus” kovalla alakierteellä tai vaikka pitkä alakierre esimerkiksi rystyikulmaan (jos on tiedossa, ettei vastustaja avaa sieltä kovin hyvin). Tärkeää on osata palauttaa erilaisia palautuksia eri puolille pöytää. Kuten syötössä, myös syötönpalautuksessa variaatioita täytyy olla paljon. Koska syötönpalautuksessa on tavoitteena eliminoida syöttäjän seuraava lyönti mahdollisimman tehokkaasti, pyrkimyksenä on myös pelata palautus mahdollisimman nopeasti ja palautusta vaihdellen.

Jotta syötönpalautus on mahdollista toteuttaa hyvin, täytyy pelaajan osata lukea kierrettä oikein ja osata tarvittavat vastalyönnit kierteisiin. Jotta kierrettä pystyy lukemaan oikein, täytyy osata katsoa missä mailakulmassa ja miten lujaa syöttäjä lyö palloa, sekä mikä on pallon lentorata. Jotkut pelaajat katsovat pallon kierrettä (käytännössä pallon kierteettömyyttä) myös pallossa näkyvästä logosta.

7.2.1 Palautus pitkään syöttöön

Pitkästä syötöstä avataan huipputasolla aina! Pelaajien täytyy opetella mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, että pitkä syöttö on aina mahdollisuus omaan avaukseen, jolla syöttäjä saadaan altavastajaksi. Tämän vuoksi syötön lentoradan lukeminen ja myös puolipitkästä syötöstä aktiivisen avauksen opettelu ovat tärkeitä asioita. Palautus täytyy pystyä lyömään joka paikasta pöytää, kämmenellä ja rystyllä sekä eri puolille vastustajan pöytäpuoliskoja. Liian usein esimerkiksi ristiin suuntautuva lyönti on helposti ennakoitavissa.

7.2.2 Lyhyen syötön palautus, banaani ja bumerangi

Lyhyen syötön palautuksessa vaihtoehtoja on useita. Lyhyen syötön palautus on myös muuttunut ”banaaniflipin” ilmestyttyä lajiin. Aikaisemmin erittäin kova alakierresyöttö tarkoitti suurella varmuudella, että vastustaja palautti pallon takaisin alakierteellä. Uusi lyöntitekniikka mahdollistaa syötönpalautuksen ylä- tai sivukierteisenä pallona ja antaa palauttajalle mahdollisuuden hyökkäyslyöntiin perinteisen hyvin sijoitetun alakierteen lisäksi. Nykyisin pelaajat hakevat tähänkin lyöntiin entistä enemmän vauhtia.



Benedek Oláhin ranne kääntyy rystyflipissä voimakkaasti ja mahdollistaa vauhdikkaan tai kierteisen palautuksen

Banaaniflipin rinnalle on tullut myös lyönnin ”käänteinen versio”, tosin hieman harvinaisemmin käytetty ”bumerangipalautus” (tai ”mansikkaflippi” huom. oma suomennos, englanniksi ”strawberry flick”...). Oikeakätinen vastaanottaja saa tällä lyönnillä pallon kiertämään oikealta vasemmalle.

Video Roman Ruizin palautuksesta: <https://www.youtube.com/watch?v=UkkETfZZtsM>

7.2.3 Alakierreleikkaus

otetaan aikaisin pompusta ja lyödään pystymailalla terävästi alaspäin leikkaamalla, jolloin lyhyenä pysyvään palautukseen saadaan voimakas alakierre. Palautus vaatii todella paljon harjoittelua, mutta onnistuessaan se on erittäin tehokas.



Alex Naumi pyrkii usein leikkaamaan palloa maksimaalisen kierteen saavuttamiseksi

Can Akkuzun näyte lyhyestä alakierreleikkauksesta YouTubessa:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=IVcgZi-iGeo&feature=emb_logo

7.2.4 Kämmenflippi

Lyhyestä pallosta suoritettavassa kämmenflipissä ranteen toiminta on oleellista. Lyönnissä maila laitetaan avoimessa kulmassa pallon alle. Lyöntiliike suoritetaan terävällä liikkeellä alhaalta eteenpäin tai etuyläviistoon suuntautuen riippuen siitä, kuinka paljon pallossa on alakierrettä ja kuinka paljon palloon pyritään saamaan vauhtia.



Paul Drinhallin esimerkkivideo kämmenflipistä:

<https://www.youtube.com/watch?v=oNDojLA-nmU>

Peruseriaatteet syötön palautukseen:

- Pyri palauttamaan pallo vastustajan kannalta mahdollisimman ikävästi
- Älä vain laita palloa pöytään, käytä erilaisia palautuksia monipuolisesti
- Mikäli mahdollista, ota pallo mahdollisimman nopeasti pompusta. Näin annat syöttäjälle vähemmän aikaa
- Pitkistä syötöistä pyritään aggressiiviseen hyökkäykseen

8 Puolustuspelaaminen

Puolustuspelaajien määrä on viime vuosina vähentynyt erityisesti miesten puolella. Tähän vaikuttaa moni asia, kuten suurennettu pallo, joka on vaikuttanut kierteen vähentymiseen ja siten vaikeuttanut kierteen vaihtelua. Luonnollinen tekijä on myös hyökkäyspelaajien fysiikan kehittyminen, mikä mahdollistaa entistä kovemmat lyönnit. Oma vaikutus on siltäkin, että puolustuspelaaminen on valmennuksellisesti erilaista ja tietämys sekä ymmärrys siitä on usein rajallista. Modernissa puolustuspelaamisessa (deffaamisessa) hyökkäyslyöntien merkitys on korostunut entisestään. Pelaajan on kyettävä hyvän puolustamisen lisäksi hyökkäämään tarvittaessa hyvinkin aktiivisesti. Nykydeffarit palauttavat palloja alakierteisenä varsinkin kämmenpuolelta vain harvoin ja pyrkivät sen sijaan hyökkäämään vastaan erittäin aggressiivisesti.



Gionis Panagiotis, yksi harvoista menestyvistä deffuista miesten puolella

Puolustuspelaajat ovat perinteisesti olleet ketteriä liikkujia. Liikkumista varsinkin syvyys suunnassa on paljon enemmän kuin hyökkäyspelaajilla. Liikkumisen erilaisuus asettaa omat haasteensa myös valmennukseen.

8.1 Puolustuspelaamisen tekniikka

Rystypuolen deffauksessa lyöntiliike lähtee korkealta vastakkaisen olkapään tasolta ja palloa lyödään alaetuviistoon pitkällä liikkeellä. Mitä lujempaa palloa lyödään, sitä voimakkaampi alakierre palloon on mahdollista saada. Varsinainen lyöntisuoritus tapahtuu laskevaan palloon. Jalkojen asento poikkeaa usein hyökkäyslyönnin asennosta. Pelikäden puoleinen jalka on edessä, jolloin lyöntiin saadaan vartalon kierrolla voimaa. Jos lyönti ”tulee syliin”, paino on taaimmaisella jalalla. Lyhyissä palloissa paino on suoraan etummaisella jalalla



Joo Se-hyukin näyte rystydeffusta

Kämmenpuolelta tekninen suoritus on käytännössä peilikuva rystypuolen lyönnistä. Lyönti lähtee noin olkapään korkeudelta, päätyen alaspäin etuviistoon. Kämmenellä palloa lyödään usein vielä alemmalla kuin rystyltä. Kierrettä voidaan vaihdella mailakulman asentoa muuttamalla sekä osuman ”paksuudella”.



Parhaatkin puolustuspelaajat turvautuvat ajoittain kämmendeffuun, vaikka usein lähtevät lyömään vastaan

8.2 Puolustuspelaamisen pelifilosofia

Puolustuspelaamisen pelifilosofia on erilainen kuin hyökkäyspelaamisessa. Koska yksi tavoite puolustuspelaajalla on hyökkäyspelaajan lyöntien sekoittaminen, mailaa täytyy osata käsitellä luontevasti ja pyörittää tarvittaessa ympäri kierteisen ja kierteettömän kumin välillä sopivissa tilanteissa. Tärkeää on osata pitää pallo riittävän pitkänä vastustajan pöytäpuoliskolla, vaihdella kierrettä ja yrittää sekoittaa vastustajan peliä luottaen omaan varmuutensa ja siihen, että pallon pystyy palauttamaan riittävän matalana takaisin. Deffatessakin palloa useimmiten oikeasti lyödään eikä vain palauteta. Tietyistä palloista lyödään jopa ”riskialtsu”, jossa palloon pyritään saamaan niin kova kierre, että pallon palauttaminen on todella vaikeaa. Lisäksi täytyy osata vaihtaa pelityyliä myös aktiiviseen hyökkäämiseen, jolla pystytään yllättämään vastustaja ja pitämään tämä varuillaan. Valmennuksessa ja harjoittelussa on tärkeää löytää omia harjoitteita, jotka palvelevat omaa pelityyliä ja pitävät tasapainon puolustus- ja hyökkäyspelaamisen sekä liikkumisen harjoittelun välillä.

9 Jalkatyö

Oikea jalkatyö antaa mahdollisuuden liikkua siten, että pelaaja pystyy suorittamaan parempia, tarkempia palautuksia ja lyönnejä. Oikean jalkatyön tavoitteena on saada vartalo optimaaliseen asentoon ennen lyönnin alkua. Hyvä peliasento mahdollistaa lyöntien maksimipotentialin saavuttamisen.



Aina edes parhaat eivät ehdi lyömään hyvästä asennosta
(Ma Long, Pingsunday)

Pöytätenniksessä liikkuminen tapahtuu sivuttain sekä syvyysuunnassa. Jalkatyössä on tärkeää pitää paino päkiöillä siten, että kehonpaino ja lyönnit suuntautuvat eteenpäin. Polvien taivuttaminen on välttämätöntä painopisteen laskemiseksi ja tasapainon parantamiseksi sekä jalkojen oikeanlaisen käytön tehostamiseksi.

9.1 Liikkuminen sivuttain

Lyhyiden sivuttaisaskeleiden käyttö on pöytätenniksen yleisin liikkumistapa. Varsinkin lähellä pöytää liikuttaessa tavoitteena on nopea ja ketterä liike. Sivuttaisessa liikkeessä siirretään ensin uloimmaista jalkaa riippumatta siitä, liikutko vasemmalle tai oikealle. Eli rystyltä kämmenelle liikuttaessa (oikeakätinen) siirretään ensin vasenta jalkaa, sen jälkeen oikea, luoden lyhyitä nopeita sivuttaisaskeleita. Kun liikutaan kämmeneltä rystylle, aloitetaan oikean jalan liikuttaminen ennen vasenta.

Kun otetaan lyhyitä sivuttaisaskelia nopeasti, jalkojen liikkeestä on hankala erottaa, kumpi jalka liikkuu ensin. Jalat näyttävät liikkuvan samanaikaisesti. Tärkeää on huomioida kehon painopiste. Hyvässä peliasennossa paino jakautuu molemmille jaloille. Ylävartalon liike voi muuttaa painopistettä jalkojen välillä, mutta näin voimaa saadaan tuotettua kunnolla molemmista jaloista. Mikäli paino siirtyy liikaa yhdelle jalalle, tehot häviävät.

9.2 Ristikkäisaskel



Aikaisemmin opetettiin varsin ehdottomasti liikkumaan sivuttaissuunnassa ainoastaan siten, että jalkoja ei laiteta ristiin. Nykyisin ristikkäisaskelta käytetään kuitenkin melko yleisesti pallon tullessa syvälle kämmenkulmaan ja liikkumismatkan ollessa sellainen, ettei palloon ehdi kunnolla normaalilla sivuttaisaskeleella. Ristikkäisaskel mahdollistaa voimakkaan kämmenlyönnin suorittamisen vartaloa kiertämällä ja lyönnin jälkeen hyvään peliasentoon palaamisen. Kuten nimestä voi päätellä, jalat menevät sivuttain askelluksessa ristiin ”tavallisin juoksuaskelin”.

Liikuttaessa rystyltä syvälle kämmenkulmaan (oikeakätinen pelaaja) laitetaan vasen jalka oikean jalan etupuolelle ja viritetään samalla yläkroppaa lyöntiasentoon. Painopiste siirtyy täysin vasemmalle jalalle, joka toimii tukena tai ”pönnkänä”. Pelaajan kylki on pöydän vastaisesti. Lyöntihetkellä ylävartalo ja rintamasuunta kiertyy voimakkaasta lyöntiasennosta takaisin pöydän päädyn suuntaiseksi ja samalla oikea jalka siirtyy takaisin vasemman jalan oikealle puolelle hyvään peliasentoon.

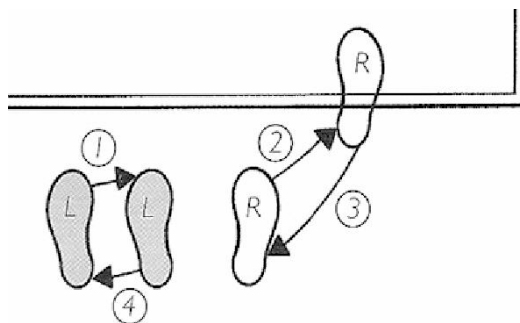


Xu Xin, ristiaskelluksen ”mestari”.
(kuva ttdaily)

Sivuttain askel ja ristikkäin askel YouTubessa: <https://youtu.be/hva8SUqdQ-M>

9.3 Liikkuminen lyhyeen palloon (esim. syötön palautuksessa)

Pelikäden puoleinen jalka siirretään yhdellä askeleella lähelle pöytää jopa hieman pöydän alle, jolloin päästään lähelle palloa. Toinen jalka liikkuu tarvittaessa lyhyen sivuttaisaskeleen. Pallon ja mailan väliin pitää jättää sopiva väli, jotta lyönti on mahdollista suorittaa eri variaatioilla. Lyöntisuorituksen jälkeen pelikäden puoleinen jalka siirretään lyhyellä liikkeellä takaisin ulos ja toinen jalka palaa perusasentoon.





9.4 Yhden askeleen liikkuminen

Yhden askeleen liikkumista käytetään nopeaan reagoimiseen silloin, kun aikaa ei ole paljon ja normaali liikkuminen johtaa epäoptimaaliseen tai hankalaan asemaan pelin kannalta.

Ajoittain pelissä tulee tilanteita, joissa ei ole aikaa kunnolliseen liikkumiseen. Tällöin voidaan liikkua yhdellä askeleella eri suuntiin. Yleensä yhden jalan liikkumista käytetään puolustavammassa blokeeraustilanteessa.

Yhden askeleen liike suoritetaan siirtämällä pallon puoleista jalkaa yhdellä askeleella laajempaan/leveämpään asentoon. Liikettä seuraa pallon löynnin jälkeen nopea palaaminen takaisin perusasentoon hyvän tasapainon saavuttamiseksi.

10 Moderni pöytätennis ja valmentaminen

Edellä on käyty erilaisia nykypöytätenniksessä käytettyjä yleisiä tekniikkamalleja. Valmennuksen kannalta oleellista on kuitenkin pohtia pelaajan omaa fyysistä kapasiteettia ja muokata tekniikkaa sekä pelitapaa pelaajan itsensä, ei oppaiden mukaan. Yhtä oikeaa pelitapaa ei ole, samoin täydellistä tekniikkaa ei ole olemassa. Kannattaa jopa miettiä, onko liika tekniikkaan tuijottaminen lopulta kovinkaan järkevää. Tärkeintä lajissa on saada pallo lyötyä verkon yli pöytään useammin kuin vastustaja. Onko sillä, **miten** pallo saadaan lyötyä verkon yli, lopulta kovinkaan suurta merkitystä?



Ruotsin Truls Møregårdhiin ladataan länsinaapurissa paljon odotuksia. Mailaote ja löynnit ovat ajoittain melko poikkeuksellisia.

Tekniikan opettelun perusidea on mahdollistaa lyöntisuoritusten toistettavuus nopeassa tempossa. Pelaajat ovat yksilöitä, joilla on erilaiset fyysiset ominaisuudet, eikä kaikille sopivaa yhtä lyöntitekniikkaa ole olemassa. Maailmasta löytyy menestyneitä pelaajia kovin erilaisilla tyyleillä. Yksi yhteinen tekijä löytyy kuitenkin käytännössä kaikilta huippupelaajilta. Se on peliasento.

Peliasennon merkitystä ei voi liikaa korostaa. Hyvä peliasento ”pakottaa” löynnit suuntautumaan oikeaan suuntaan, jolloin myös painopiste menee pallon suuntaisesti. Kaikki muu on lopulta vain hienosäätöä. Toinen huippupelaajia yhdistävä ominaisuus on kyky lyödä löynnit käyttäen koko pöytää, myös reunojen ulkopuolelle. Kun pelaaja osaa kaikki löynnit eri puolille pöytää eri asennoista ja kulmista, kysymys on lähinnä vain siitä, kuka osaa valikoida oikeat löynnit tilanteeseen sopien.

Jos katsotaan lajin kehitystä taaksepäin, voitaisiin karkeasti sanoa, että lajissa on tapahtunut isompia muutoksia noin kymmenen vuoden sykleissä. Toki muutokset eivät ilmaannu yhdessä hetkessä vaan pidemmällä aikavälillä vähitellen jalostuen. Lajin parissa on myös pitkään menestyneitä kansainvälisiä huippuja, mutta jos katsotaan näiden ”kestomenestyjien” pelaamista, hekin ovat joutuneet muokkaamaan peliään lajin kehittymisen mukana.

Kukaan ei osaa sanoa, miltä pelaaminen näyttää vuonna 2030. Nykyinen pelityyli on muokkautunut jo lähemmäs muotoa, jossa heikkouksia on vaikea löytää. Keksiikö joku uuden lyöntitekniikan, tuleeko materiaaleihin jotain mullistavaa vai ovatko pelaajat vain kokonaisvaltaisesti jälleen askeleen lähempänä täydellisyyttä, sen aika näyttää. Sen voi ainakin todeta, että fyysisten ominaisuuksien merkitys tulee todennäköisesti kasvamaan entisestään. Ole nopea ja ehdit palloon paremmin ja samalla saat enemmän aikaa reagoida. Tämä perusajatus sekä henkisen puolen vahvuuksien kehittäminen voisivat olla ainakin jonkinlainen raami ajattelulle, jolla peliä viedään eteenpäin ainakin lähitulevaisuudessa.

10.1 Taidon oppiminen pöytätenniksessä

Taidon oppimisessa ei ole oikoteitä. Taidon oppiminen tarkoittaa ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikkeitä” (Jaakkola, 2009) Nykyinen taidon oppimisen malli on perinteiseen malliin verrattuna kokonaisvaltainen ja laaja. Sen mukaan oppiminen kehittyy yksilön, ympäristön ja opeteltävien tehtävien yhteisvaikutuksessa.

Jotta alkuvaiheen perusasioiden ja -lyöntien opettelusta ja yksittäisten lyöntien onnistumisesta voidaan siirtyä harjoitteluvaiheeseen, jossa pallo alkaa pysyä pöydällä ja harjoittelu sekä pelaaminen alkavat näyttää pöytätennikseltä, joudutaan käyttämään todella paljon aikaa. Onnistuneet suoritukset ruokkivat innostusta ja kun pallo alkaa pysyä pöydällä paremmin, myös pelaajan kehittyminen nopeutuu. Tästä tilasta automaatio- eli loppuvaiheeseen siirtymiseen on kuitenkin vielä pitkä matka ja aikaa on käytettävä useita tuhansia tunteja. Hyvän alkuvaiheessa opitun perustan päälle on kuitenkin helpompi alkaa rakentamaan kokonaisuutta.

Loppuvaiheessa taidosta on tullut kokonaisuus, jossa pelaaminen ja lyöntisarjojen tuottaminen onnistuu tiedostamatta ja ilman suurta yrittämistä. Lyöntisuoritukset tapahtuvat ”selkärangasta”, eikä suoritusten välillä ei ole enää isoa vaihtelua. Aina on kuitenkin mahdollista kehittyä paremmaksi ja taidon oppimista voi kehittää vaihtelemalla esimerkiksi harjoitusympäristöä ja -vastustajia sekä pitämällä harjoitukset, harjoituskuviot ja oheisharjoitusten ärsykkeet riittävän monipuolisina.

Pöytätenniksen huiput näyttävät valikoivan tilanteeseen sopivia lyöntejä automaattisesti. Oikeastaan isoin ero huipun ja hyvän pelaajan välillä on kyky tehdä oikeita ratkaisuja. Tätä kykyä ei voi oppia oikeastaan muuten kuin kokeilemalla, välillä myös erehtymällä ja oppimalla.

10.2 Ymmärrä peliä

Pelaajat eivät ole samasta muotista ja tämän vuoksi jokaisen pelaajan oman luontaisen pelityylin löytäminen on tärkeää. Tavoitteena on luoda pelaajia, jotka ymmärtävät peliä sekä oman pelityylinsä vahvuudet ja heikkoudet.

Pelaajan on tiedostettava omat vahvuutensa jo varhaisessa vaiheessa ja pelaajan olisi luontevasti pystyttävä kertomaan, mikä on hänen vahvin osa-alueensa pelissä. Pelaajalla pitää olla kirkkaasti mielessä, mikä on hänen luontaisiin tapansa pisteiden tekemiseen ja kuinka pisteitä on eri tilanteissa otettavissa. Jos tämä punainen lanka omasta tekemisestä puuttuu, pelaajalla on vielä pitkä matka edessä.

Harjoituksissa voi oppia tekemään tiettyjä asioita, jotka sitten toistetaan pelitilanteissa. Liiallinen yksipuolisuus pelitilanteissa tekee pelaajasta kuitenkin ennalta arvattavan robotin. Huippupelaaja on monipuolinen yksilö.

Omat puutteet pelaamisessa on hyvä tiedostaa, sillä kukaan ei ole täydellinen. Kun omat heikkoudet ovat tiedossa, pelitilanteessa on helpompi välttää lyöntejä, jotka eivät ole oman pelaamisen kannalta edullisia tai luontevia. Jos pelaajan tekninen osaaminen mahdollistaa laajan lyönti-, syöttö- ja syötönpalautusvalikoiman, kyse on ainoastaan siitä, pystyykö omaa kapasiteettiaan käyttämään oikein eri tilanteissa. Toisilla pelaajilla pelin lukeminen tulee enemmän luonnostaan selkärangasta, toisilla tämä vaatii enemmän harjoittelua.

Oikealla harjoittelulla sekä lukuisia tunteja keskustelemalla pelaamisesta on mahdollista opettaa pelaaja ymmärtämään omaa peliään paremmin

10.3 Vahvuuksien kautta vai vahvistetaanko heikkouksia?

Nyky-pöytätenniksessä huippupelaajilla on todella vähän heikkouksia. Vielä 90-luvulla jopa aivan maailman terävimmällä huipulla oli pelaajia, joiden rystypuoli oli vähintäänkin vaatimattomalla tasolla pelin kokonaistason nähden. Ei ehkä voida sanoa, että pelaajilla oli surkea rysty, mutta kun pelifilosofia oli erilainen ja lyöntejä haettiin laajalta alueelta kämmenellä, rystypuoli oli useilla pelaajilla heikompi. Nykypelaajat ovat tältä osin paljon kokonaisvaltaisempia. Monien mielestä kiinalainen Zhang Jike oli nykypöytätenniksen ensimmäinen suunnannäyttäjä. Parhaimmillaan pelaaminen oli äärettömän helpon näköistä molemmilta puolilta eikä heikkouksia löytynyt. Myös fyysisesti hän oli edellä varsinkin eurooppalaisia pelaajia. Kaikkien aikojen menestyksikkäin pelaaja Ma Long on saman tyyli-suunnan edustaja ja on Jiken jalanjäljillä ottanut vielä yhden askeleen lähemmäs ”täydellistä” pöytätennispelaajaa. Kukaan ei kuitenkaan ole ikinä täydellinen lajissa, joka on näin valtavan globaali. Pelaajien vaatimustaso kasvaa ja kehitys menee jatkuvasti eteenpäin. Varmuudella voidaan kuitenkin sanoa, että selkeitä heikkouksia ei pelaajilla enää sallita, mikäli tämä haluaa menestyä kansainvälisellä huipulla.

Väliotsikon kysymykseen ei ole yhtä oikeaa vastausta. Oleellista on ensin ymmärtää pelaajan omat vahvuudet pelaamisessa. Jos pelaajatyypin on luonnostaan taitava ottamaan lyöntejä kiinni, mutta maksimaalisen voimalyönnin tuottaminen ei onnistu, on turha yrittää opettaa pelaajaa pommittamaan lujia lyöntejä joka paikasta. Pelaajalla tulee kuitenkin olla kapasiteetti ratkaista pallo silloin kun paikka tulee. Tekeekö pisteen viisaasti sijoittamalla vai lyömällä lujaa, on asia erikseen. Huippupelaajalla täytyy olla taito ratkaista pallo paikan tullen ja tämä ominaisuus täytyy kaikilta löytyä. Nykypäivänä huipulla ei pysty menestymään pelkästään palauttelemalla tai palloa sijoittelemalla.

Lähtökohtaisesti on aina helppoa puhua vahvuuksien kautta pelaamisesta ja harjoittelusta. Kun ymmärrys pelistä on riittävällä tasolla, valmennuksessa voidaan paneutua pelin yksilölliseen kehittämiseen. Kaikki harjoituskuviot eivät välttämättä ole pelaajan oman pelityylin kannalta järkeviä, mutta turhia harjoituskuvioita ei ole olemassa. Oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja myös omien heikkouksien kehittämiseen on välillä tärkeää mennä, jotta voi oppia uutta. Nyky-pöytätenniksessä ei heikkouksia anneta anteeksi, eikä niitä voi ainakaan kovin näkyvästi olla, mikäli tavoitteena on kansainvälinen huippu. Vahvuuksien kautta harjoittelemalla pelaaja voi viedä peliään lähemmäs maksimaalista omaa kapasiteettiaan.

10.4 Pelitilannevalmentaminen:

Suorien ohjeiden antamisesta pelitilanteessa on siirrytty entistä enemmän keskustelelevampaan tyyliin. Ottelun aikana paras tapa ei välttämättä ole antaa pelkästään ohjeita siitä, mitä pelin aikana tehdään tai mikä syöttö syötetään. Pelaajalle tulee antaa vapauksia kertoa omista pelin aikaisista tuntemuksistaan sekä vastustajasta. Pelitilannevalmentaminen vaatii psykologista silmää. Jokaiselle pelaajalle ei sovi samantyylinen erätauko-ohjeistus. Toiset pelaajat tarvitsevat suurempaa ohjeistusta pallon sijoittamiseen, vastustajan heikkouksien löytämiseen sekä omaan pelaamiseen, toisille on annettava enemmän omaa tilaa. Yhtä oikeaa ratkaisua pelitilannevalmentamiseen ei ole, mutta valmentajan täytyy tuntea oma pelaajansa riittävän hyvin, jotta ohjeet pelitilanteessa voidaan toimittaa perille sopivalla tavalla. Valmentajan rooli on tukea pelaajan tekemistä ja pelitapaa sekä tarvittaessa antaa ohjeistusta ongelmaratkaisuihin.



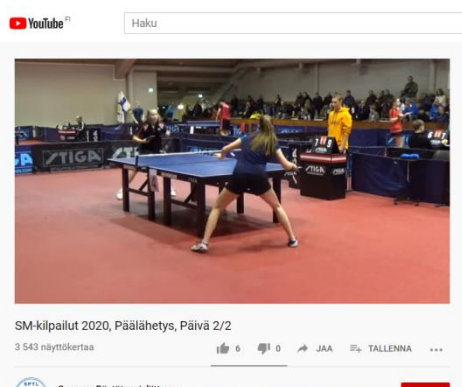
Mattias Bergkvist antamassa erätauolla benedek Oláhille

Ennen ottelun alkua on tärkeää pyrkiä yhteisesti löytämään sopiva taktiikka tulevaan otteluun. Pelaajalla itsellään pitäisi olla selvillä vastustajien heikkoudet ja vahvuudet pelaamisessa. Ei riitä, että tämä tieto on valmentajan muistiinpanoissa tai päässä - tieto pitää löytyä pelaajalta, joka kuitenkin lopulta on aina itse vastuussa kaikesta pelin aikana tapahtuvasta toiminnasta. Jotta etukäteen käyty pelitaktiikka palvelee pelaajaa mahdollisimman hyvin, on tärkeää tiedostaa oman pelaajan vahvuudet sekä pelitapa. Taktiikkaa ei voi tehdä pelkästään vastustajan mukaan, varsinkaan jos taktiikan noudattaminen ei ole luontevasti pelaajan omaa pelitapaa tukeva. On turha yrittää väkisin hyökätä vastustajan lyhyestä syötöstä, jos se ei ole pelaajalle luonteva tapa toimia. Huonoimmillaan liian spesifit neuvot saavat vain pelaajan oman pelin sekaisin.

Viestinnän on oltava luontevaa molemmiin puolin. Välillä pelitilanteessa tunteet voivat olla pinnassa myös valmentajalla. Valmennus rakentuu lopulta luottamukseen. Välillä tulee väkisin tilanteita, joissa sovittu pelitapa tai taktiikka ei ollutkaan se oikea ja lopputuloksen kannalta paras vaihtoehto. Näissä tilanteissa kommunikointi pelin jälkeen on erittäin tärkeää, jotta luottamus pelaajan ja valmentajan välillä säilyy.

10.5 Pelianalyysi ottelun jälkeen:

Nykyisin otteluiden kuvaaminen on helppoa. Kamerakännyköissä on hyvä kuvanlaatu ja useista kilpailuista tehdään live-lähetystiä nettiin. Pelaajien ja valmentajien on erittäin tärkeää opetella käyttämään kuvamateriaalia otteluista pelin jälkeen. Pelitilannemateriaalista voi analysoida vastustajan lisäksi myös pelaajan omaa tekemistä. Pelitaktiikan noudattamisen lisäksi tallennetusta materiaalista pystyy helposti katsomaan teknisiä suorituksia myös hidastettuna, jolloin analysointi pelaajan tekniikasta on tarkempaa.



Pöytätennisiiton YouTube kanavalla lähetetään suuremmista kotimaisista kisoista lähetystiä. Tallenteita on helppo käyttää turnausten jälkeen oppimismateriaalina

Tallenteissa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, onko pelaajan tekninen suorittaminen sellaista, jota harjoituksissa on haettu. Lisäksi on tärkeää analysoida, vastaako harjoittelu sitä, miltä pelaaminen ottelutilanteissa näyttää. Jos pelaaja on luontaisesti pelin aikana hakemassa paljon rystelyöntiä mutta harjoituksissa opetellaan paljon kämmenen hakemista laajalta alueelta pöytää, voidaan kysyä, ovatko harjoittelu ja pelaaminen linjassa keskenään.

Pelianalyseissa on tärkeää haastaa pelaajaa ja pelaajalla täytyy olla selkeä näkemys omista vahvuuksistaan. Pelin jälkeisillä analyyseillä on mahdollista parantaa pelaajan omien vahvuuksien tiedostamista. Harjoittelussa tuetaan omaa pelityyliä, jotta pelitilanteessa oikeat ratkaisut tulevat luonnostaan.

10.6 Harjoittelu

Erilaisista harjoituskuvioista löytyy verkosta paljon vaihtoehtoja ja variaatioita, mutta niiden suorittamiseen ei paneuduta tässä tarkemmin. Valmentajalla täytyy olla selkeä näkemys siitä, missä vaiheessa omat pelaajat ovat taidollisesti menossa ja minkälaiset harjoitukset tukevat pelaajan kehittymistä. Harjoitusmääristä puhuttaessa huippua tavoittelevan pelaajan pitäisi pystyä jo melko aikaisessa vaiheessa harjoittelemaan kahdesti päivässä. Harjoittelun painopisteet sekä harjoitusteemat ja treenimäärät eri ikävuosina on kuvattu pöytätennispelaajan polussa, joka löytyy liiton sivujen lisäksi Kihu:n sivuilta:

https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=121

Nykypöytätenniksessä harjoittelu painottuu entistä enemmän pelitilanteen mukaiseen harjoitteluun. Harjoituskuvioissa lähdetään usein liikkeelle syötöllä, kuvioissa on erilaisia variaatioita pallon loppuun pelaamisesta ja pelaajilla itsellään on enemmän vapauksia suoritusten tekemiseen. Kannattaa kuitenkin pohtia tarkkaan, mikä on tasapaino säännöllisen ja epäsäännöllisen harjoittelun välillä. Perusasioiden ja -tekniikan on oltava riittävällä pohjalla, jotta epäsäännöllisemmästä harjoittelusta on hyötyä. Toisaalta liian suuri määrä säännöllisiä harjoituskuvioita tappaa pelaajan luovuuden pelitilanteessa. Harjoittelun on oltava monipuolista, samoin harjoituskuvioiden. Tavoitteena on tehdä pelaajia, jotka osaavat reagoida tilanteeseen oikealla tavalla ja pystyvät myös suorittamaan valitsemansa lyönnin. Näiden asioiden toteuttaminen vaatii hyvää perusosaamista. Kun pohjat ovat riittävän hyvät, lisääntyy ”momenttikuvioiden” ja monipuolisemman harjoittelun määrä.

10.7 Fysiikkavalmennus

Fysiikkavalmennuksesta tehdään oma erillinen opastus pöytätennisliiton toimesta. On kuitenkin tärkeää ymmärtää lajin vaatimustaso huipputasolla. Ainoastaan riittävän hyvällä fysiikalla on mahdollista toteuttaa teknisiä suorituksia ketjuissa nopeasti toistettuna.

Lajissa voi pärjätä erilaisilla ominaisuuksilla varustetut urheilijat. Mitään absoluuttisia arvoja voima-, nopeus-, ja kestävyysominaisuuksille ei voi antaa. Pöytätennis on maailmalla erittäin kilpailtu laji, joten vaatimukset huipputasolla kaikilla suorituskyvyn osa-alueilla ovat korkeat. Lajin vaatimustaso on viimeisen kymmenen vuoden aikana noussut huomasti mm. pelivälineisiin ja olosuhteisiin tulleiden sääntömuutosten vuoksi. Tällä osa-alueella erityisesti aasialaiset pelaajat ovat selvästi muuta maailmaa edellä.

Nopeiden lyöntisarjojen mahdollistamisen lisäksi on tärkeää ymmärtää fysiikkaharjoittelun merkitys loukkaantumisia ennaltaehkäisevänä toimintana. Pöytätennis on kuormittavaa erityisesti nopeiden ja repivien liikkeiden vuoksi. Suurimmat kuormitukset tulevat peliasennosta johtuen jalkoihin ja alaselkään, lyönti puolestaan rasittaa erityisesti olkapäätä. Loukkaantumiset liittyvät nopeisiin suunnanmuutoksiin ja siitä johtuviin nilkan tai polven pyörähdyksiin sekä rasitusvamoihin, pelikäden olkapäävamoihin tai ”tenniskyynärpään”. Pelin aikana sykkeet vaihtelevat suuresti pelin rytmin ja temmon mukaan.

Kestävyys = palautuminen harjoituksista ja kilpailutilanteesta + harjoittelun jaksaminen