

**Topspin to jedno z podstawowych zagrań we współczesnym tenisie stołowym. Jeszcze w niedalekiej przeszłości atak oparty był prawie wyłącznie na silnym uderzeniu (zbięciu). Dziś, zwłaszcza w krajach europejskich, gra ofensywna prowadzona jest głównie rotacyjnymi uderzeniami topspinowymi.**

Topspin tłumaczy się jako wyższą rotację, ale wyższa rotacja, lub jak często się ją określa: rotacja górna, ma także swoją siłę uderzenia. Różnica między topspinem a zbięciem polega na tym, że topspin ma o wiele wyższą rotację górną. Piłka uderzona z taką rotacją może osiągnąć nawet do 10 tys. obrotów na minutę! W słowniku tenisa stołowego zwrot "spin"

downą wersję topspina uważany jest czołowy zawodnik niemiecki, Erich Arndt – finalista Mistrzostw Europy z 1962 roku. W tych czasach topspin był uważany za bardzo specyficzne zagranie i minęło wiele czasu zanim znalazł swoje stałe miejsce we współczesnym tenisie stołowym.

Zawodnicy, którzy wybierają rotacyjną grę jako swoją broń, próbują powoli przyswoić sobie technikę gry topspinem przeciwko różnym zagraniom, nie tylko z piłki podciętej, ale także z takiej, gdy przeciwnik atakuje. Jednym z pierwszych, którzy wprowadzili ten sposób gry, był słynny Dragutin Surbek.

Oczywiście z czasem odkryto również sposób obrony przeciwko topspinowi. Znalaziono techniczny sposób odbioru topspina oraz nowe materiały, mające ułatwić grę przeciwko topspinowi (np. anti spin). Wciąż jednak pozostaje faktem, że topspin rozprzestrzenił się, nie tylko w Europie, i dziś jest jednym z podstawowych elementów gry ofensywnej, zarówno przy rozpoczynaniu akcji oraz jako metoda prowadzenia ataku. W Chinach wielu zawodników gra okładzinami czo-

nia przy stole dla kontynuowania szybkiego ataku.

Topspin forhend stosuje się o wiele częściej niż topspin bekhend. Dzieje się tak z uwagi na to, że przy wykonywaniu ruchu do uderzenia topspin z forhendu ciało ma większe możliwości obrotu, przy topspinie z bekhendu ciało jest zablokowane, praca skupiona jest więc głównie na ruchu przedramienia i nadgarstka.

W grze ofensywnej mamy do czynienia z różnymi wariacjami topspina i zatarcie granic pomiędzy nimi zdaje się być niemożliwe.

## TOPSPIN FORHEND

**Pozycja wyjściowa:** zawodnik stoi pod kątem w stosunku do końcowej linii stołu, obrócony około 45 stopni w prawo i na lekko ugiętych nogach. Praworęczny gracz powinien mieć prawą nogę dalej od stołu, a lewą - bliżej. Leworęczny ustawić powinien się odwrotnie.

# BEZ TOPSPINA ANI RUSZ

(rotacja) używany jest częściej niż słowo "topspin". Dzieje się tak dlatego, że istnieje wiele rotacyjnych ofensywnych uderzeń. Mamy zatem m.in.: sidespin, slow (high) spin, counter spin.

## TROCHĘ HISTORII

Topspin jako uderzenie ofensywne pojawił się w roku 1960. Ciekawostką jest fakt, że zagranie znane pod tą samą nazwą i mające taki sam efekt w tenisie ziemnym istniało o wiele wcześniej, bowiem już w latach dwudziestych.

W tenisie stołowym pojawienie się topspina umożliwił nowy rodzaj okładzin – okładziny gładkie, z czopami do wewnątrz. I do dziś tylko takie okładziny mają na tyle dobrą przyczepność, by mogły być wykorzystywane do ofensywnych zagrań topspinowych. Mimo iż okładziny gładkie znane były już w pierwszej połowie lat 50-tych, musiało minąć jeszcze kilka lat, by narodził się topspin. Jako pierwsi w swojej grze użyli topspina Japończycy, którzy w tamtych czasach mieli problemy w grze przeciwko Europejczykom, grającym gładkimi gumami. Szukali zatem jakiegoś nowego sposobu pokonania swoich przeciwników. W Japonii topspin z początku używany był jako zagranie przygotowawcze. Młodzi gracze po cichu spodziewali się zaskoczyć Europejczyków. Po Mistrzostwach Europy w Zagrzebiu (1960 r.) grupa wybrańców ze Starego Kontynentu, w skład której wchodził m.in.: Z. Berczik, V. Harangozo, F. Sido i Vogrinc, udała się na miesiąc do Japonii, by sprawdzić nową broń Azjatów – topspin. Europejczycy zareagowali jednak jak początkujący gracze i w rezultacie przegrali swoje pojedynki. W początkach kariery topspina wydawać się mogło, że jedynym ratunkiem jest przeszkodzenie przeciwnikowi w zagranie tego uderzenia i zaatakowanie samemu, bowiem w tamtym okresie topspin był wyłącznie reakcją na zbięcie. Z czasem zaczęto grać topspinem o wiele więcej w Europie. Rezultaty były zaskakujące. Z początku wystarczyło zagrać jeden "magiczny element", by być prawie pewnym zdobycia punktu. I nie od razu wykonywano go forhendem i bekhendem. Za jednego z pierwszych, którzy wprowadzili do swojej gry bekhend-

powanymi i nie używa w swojej grze elementów rotacyjnych. Jest to dowód na to, że gra topspinem stała się jednym ze stylów gry, jedną z możliwości. Wynalezienie topspina wpłynęło wyraźnie na liczbę zawodników grających w obronie, z uwagi na to, że defensywny styl gry utrudniał znacznie pokonanie przez dobrego zawodnika ofensywnego. W dzisiejszych czasach do gry obronnej używa się przeróżnego rodzaju nowoczesnego sprzętu, mającego na celu zaskoczenie przeciwnika niespodziewaną rotacją. Zawodnicy wykorzystują każdą okazję, by zakłócić rytm ataku i zdobyć punkt.

W pierwszej fazie po pojawieniu się topspina gra stała się wolniejsza. Element ów grano bowiem z bardzo dużą rotacją, piłka leciała wysoko i powoli. Stało się też tak, że zawodnicy podczas opanowywania nowej techniki gry całkowicie mylili się przy silnych uderzeniach z forhendu, co w rezultacie stało się bardzo nieatrakcyjne dla kibiców i dla ekspertów. Z czasem gra topspinem stawała się coraz bardziej efektywna. Dziś gra się topspinem z bardzo dużą rotacją, ale też z niezwykłą siłą i prędkością uderzanej piłki. Przyczyniły się do tego m.in.: nowe możliwości sprzętowe – przede wszystkim okładziny: szybkie i zarazem bardzo przyczepne – wręcz wymarzone do gry ofensywnej.

## CZYM WŁAŚCIWIE JEST TOPSPIN?

W skrócie można powiedzieć, że topspin to ofensywne zagranie, w którym większość siły użyta zostaje do nadania piłce odpowiednio dużej górnej rotacji. Rakiетка uderza piłkę stycznie do powierzchni piłki (Rys. 1).

We współczesnym tenisie stołowym topspin stosuje się jako podstawowy element gry ofensywnej. Z tego powodu istnieje wiele możliwości wykonania forhendem ruchu topspinowego: z głębszym i większym obrotem lub z mniejszym, wykonanym bliżej stołu. Głęboki skręt wymaga jednak dużo czasu i miejsca, dlatego ten sposób nie jest wygodny dla graczy, którzy po pierwszym zagranie muszą kontynuować szybką grę przy stole. Z drugiej strony mniejszy skręt nie pozwala nadać piłce dużej rotacji, daje raczej możliwość pozosta-

**Zamach:** zawodnik praworęczny wykonuje zamach, odchylając prawy bark i ciało w prawo i do dołu. Skręt ciała w prawo spowodowany jest skrętem barku i skrętem w biodrze, zaś pochylenie w dół wynika ze skrętu ciała i ugięcia prawej nogi w kolanie. Ręka trzymająca rakiетkę opuszczana jest w tym samym czasie, co ciało – do wysokości kolana. Druga ręka znajduje się blisko ciała. W takim ustawieniu ciężar przeniesiony jest na prawą nogę, ponieważ środek ciężkości (rys. 2) ciała przesunął się także w prawo.

W ekstremalnym punkcie zamachu odchylenie ciała jest zatem większe niż odchylenie w prawą stronę nóg, lewe ramię znajduje się z przodu, prawe skierowane jest w prawo i odchylone w dół. Ręka trzymająca rakiетkę skierowana jest w dół i znajduje się w prostej pozycji lub jest nieznacznie zgięta w łokciu. Rakiетка znajduje się na wysokości kolana, skierowana jest do dołu w pozycji zamkniętej.

**Przygotowanie uderzenia:** po wykonaniu zamachu ruch rozpoczyna się od nieznacznego wyprostowania prawej nogi. W tym samym czasie zawodnik wykonuje skręt w biodrze w lewo wraz z takim samym obrotem barku, prostując górną część ciała. Ręka trzymająca rakiетkę w czasie ruchu zgięta jest w łokciu, a rakiетка zyskuje dodatkowe przyspieszenie przez ruch nadgarstka skierowany w stronę wykonywanego uderzenia. Ruch ręką wykonywany jest z dołu do góry i do przodu, z tym że kierunek "do góry" zależy od rotacji, jaką chcemy nadać uderzanej piłce. Tym niemniej wykonuje się go w linii prostej po skosie do góry. Całe ciało zachowuje się niczym sprężyna, która została uwolniona ze ścisku. Siła, szybkość, odpowiedni moment kontaktu piłki z rakiетką są niezbędne dla nadania rotacji. Główna siła uderzenia pochodzi od nóg, potem od tułowia, barku, ramienia, przedramienia i w finale od nadgarstka. Wszystkie części ciała powinny uczestniczyć w uderzeniu, a ruchy poszczególnych części muszą być skoordynowane. Jeśli bowiem, przykładowo, nie będzie pracy nóg, uderzenie straci na sile. Przy wykonywaniu zamachu i uderzenia praca nóg jest najważniejsza!

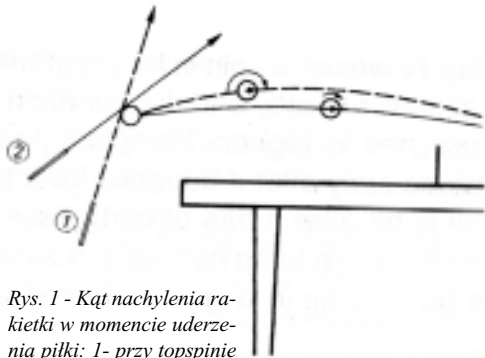
**Uderzenie:** w chwili, gdy rakiетка spotyka się z piłką, zawodnik powinien wykonać uderzenie z dużą siłą - zamykając rakiетkę coraz bardziej.



Topspin forhend demonstruje Mistrz Olimpijski Chińczyk Kong Linghui.

Z reguły piłka powinna być uderzona w najwyższym punkcie po odbiciu od stołu. Jest to teoretycznie najwygodniejszy punkt. W grze jednak uderzenie odbywa się w różnych momentach, w zależności od sytuacji i rotacji. Przy szybkim topspinie kontakt piłki z raketką ma miejsce zanim piłka osiągnie najwyższy punkt, przy zagranu ze stołu – zaraz po odbiciu piłki, natomiast przy bardzo rotacyjnym topspinie (np. z piłki podciętej) lub w przypadku kontra topspinu moment uderzenia następuje już przy opadaniu piłki.

**Zakończenie uderzenia:** uderzenie kończy się obrotem ciała w lewą stronę (zawodnicy praworęczni), podczas gdy ręka kończy ruch z przodu i nad głową, ciężar ciała przenoszony jest na lewą nogę. Takie przeniesienie ciężaru ciała możliwe



Rys. 1 - Kąt nachylenia rakiетки w momencie uderzenia piłki: 1- przy topspinie wolnym, 2- przy topspinie szybkim

jest jedynie przy prawidłowym ustawieniu, jednak często w czasie gry nie sposób szybko dobrze się ustawić. Nie powinno się kończyć uderzenia z raketką za głową ani z wyprostowanym tułowiem, zaś lewa noga nie ma prawa znaleźć się z tyłu. Po skończeniu uderzenia ciało wraca do swojej wyjściowej pozycji.

## NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY

### - rakiетка na początku uderzenia jest otwarta

W fazie wykonywania zamachu zawodnik (zwłaszcza początkujący) często nie zamyka rakiетки, ponieważ boi się minięcia z piłką. Mimo że moment, w którym rakiетка odbija piłkę jest właściwy, niemożliwe jest nadanie uderzeniu odpowiednio silnej górnej rotacji.

### - zawodnik popycha rakiетkę do przodu w czasie wykonywania uderzenia

Bardzo często w pierwszej fazie nauki zawodnik próbuje naprawić pierwszy popełniony błąd, zamykając rakiетkę, a następnie znów ją otwiera i popycha piłkę do przodu. Dzieje się tak dlatego, że młody gracz wybiera najbezpieczniejszą metodę trafienia w piłkę i tym samym otwarciem rakiетки wydaje mu się najprostszym wyjściem. Wynikiem takiego zagrania jest brak dostatecznej rotacji.

### - brakuje gwałtownego przyspieszenia tuż przed trafieniem w piłkę

Wykonywanie uderzenia bez gwałtownego przyspieszenia, które nastąpić powinno w chwili przed kontaktem rakiетки z piłką, spowodowane jest tym, że zawodnik boi się, iż w piłkę nie trafi. I tu również niemożliwe jest nadanie piłce odpowiedniej siły i rotacji. Dlatego należy szczególną uwagę zwrócić na ten moment wykonywania ruchu, by móc uczynić swoje zagranie bardziej skutecznym.

### - zawodnik wykonuje zbyt mały zamach

W takim przypadku, gdy gracz bierze zbyt mały zamach, odległość między punktem zatrzymania rakiетки w zamachu a punktem, w którym uderza ona piłkę jest zbyt krótka. W rezultacie uderzenie nie posiada odpowiedniej siły i rotacji. Bez względu na to, w którym momencie lotu piłki jest ona uderzana rakiетką, zamach powinien być tak duży, by umożliwić stosunkowo wolne rozpoczęcie uderzenia oraz gwałtowne przyspieszenie w końcowej fazie ruchu.

Bardzo często powodem niedostatecznego zamachu jest to, że zawodnik czeka zbyt długo z jego rozpoczęciem i często na początku kolejnej fazy uderzenia rakiетка nie znajduje się na odpowiedniej wysokości, by móc wykonać pełny ruch.

### - uderzenie wypracowywane jest tylko przy udziale ręki

Jeśli wykonując topspin zawodnik nie włącza do pracy ani nóg, ani tułowia, wówczas takie uderzenie nie dość, że nie posiada dużej mocy i silnej rotacji, to w dodatku kontrola nad przebiegiem ruchu jest utrudniona. Niezbędne jest zatem współpraca i koordynacja wszystkich części ciała.

### - w początkowej fazie ruchu zawodnik stoi na prostych nogach

Jeśli w momencie rozpoczynania zamachu zawodnik nie ugina dostatecznie prawej nogi (w przypadku graczy praworęcznych), wówczas ciało nie zachowuje odpowiedniego napięcia, co negatywnie wpływa na siłę wykonywanego później ruchu, uniemożliwiając osiągnięcie dużej rotacji i utrudniając kontrolę nad całością wykonywanego elementu.

### - uderzenie wykonywane jest prostą ręką

Jeśli zawodnik nie zgina ręki pod odpowiednim kątem w łokciu i nie wykonuje gwałtownego przyspieszenia nadgarstkiem w końcowej fazie, tym samym potrzebuje więcej czasu na zagranie topspina, ponieważ łuk, po którym prowadzi rękę jest szerszy. Nie musi to jednak zakłócić poprawności wykonania uderzenia, ale na pewno utrudnia ruch.

### - w uderzeniu brakuje ruchu nadgarstkiem

Jeśli zawodnik ma sztywny nadgarstek w czasie wykonywania topspina, to w chwili opuszczania rakiетки w czasie zamachu jego nadgarstek nie jest skierowany do dołu, zaś w ostatniej fazie uderzenia zawodnik nie wykonuje przyspieszenia nadgarstkiem, w wyniku czego maleje siła i rotacja. Ten błąd szczególnie dotyczy graczy, którzy nie są odpowiednio rozluźnieni w czasie gry i nie grają „miętko”. Do korygowania tego typu błędów przydatne jest specjalne koło z ogumieniem, które można zamontować na rogu stołu i stosować do nauki prawidłowej techniki gry.

### - w ostatniej fazie zawodnik odchyła się do tyłu

Odchylenie następuje jeśli ruch ręki w chwili uderzenia nie odbywa się po linii prostej do przodu i do góry i kończy się zazwyczaj nad głową lub za głową. W takim wypadku ciężar ciała przeniesiony zostaje do tyłu, lewa noga zaś ustawiona jest niepoprawnie, bardziej z tyłu, co utrudnia utrzymanie równowagi. Top spin wykonywany w taki właśnie sposób – z nagromadzonymi błędami – jest mało agresywny, pozbawiony szybkości i trudny do kontrolowania przez grającego. Jest także o wiele bardziej skomplikowany, ponieważ ruch rakiетки odbywa się w inną stronę niż lot piłki – rakiетка nie jest prowadzona za piłką.

### - piłka uderzona zostaje w momencie, gdy przekroczyła już najwyższy punkt swego lotu

Zawodnik jest spóźniony i nie trafia w piłkę w najwyższym punkcie jej lotu, tylko w momencie, gdy zaczyna ona już spadać. Zmniejsza się tym samym zamach, ponieważ maleje odległość między punktem, w którym zaczyna się ruch topspinowy a tym, w którym następuje zetknięcie rakiетки z piłką. W pierwszej fazie nauki ważne jest, by przyswoić sobie odpowiedni moment uderzenia piłki. W późniejszych etapach zawodnik sam musi ocenić, w którym momencie należy trafić w piłkę, by uzyskać oczekiwany efekt – zależy on od sytuacji i przebiegu konkretnej akcji.

## RÓŻNE SPOSOBY ZAGRAŃ FORHENDOWYCH

### Topspin

Podstawowy element rotacyjnego ataku. Charakteryzuje się tym, że piłka po uderzeniu leci dosyć wolno, ale ma bardzo silną rotację górną, zaś cały ruch wykonywany jest z dołu (opisany wcześniej). Ten sposób gry stosowany jest we współczesnym tenisie stołowym zazwyczaj w sytuacji, gdy rytm

gry jest zmienny, bowiem w czasie wymiany ciągłej jest po prostu mało skuteczny – z uwagi na niezbyt dużą siłę i prędkość przeciwnik ma większe możliwości przygotowania kontrataku...

### Sidespin (topspin z bocznią rotacją)

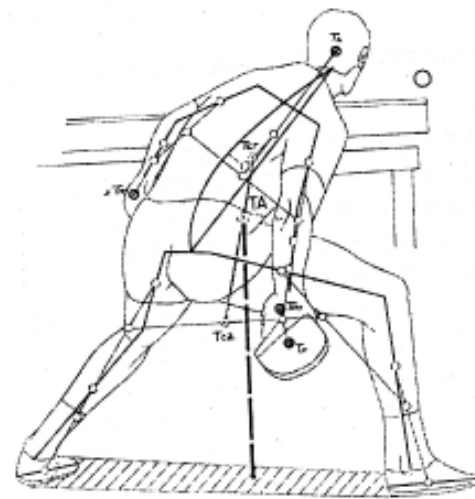
Jest to element, w którym zawodnik, oprócz górnej rotacji, nadaje piłce także rotację boczną w taki sposób, że ruch forhendem wykonywany jest bardziej do góry niż do przodu oraz z lewej strony do prawej lub z prawej do lewej.

### Hit spin (szybki topspin)

Uderzenie, w którym ruch jest bardziej ekspresyjny i bardziej zdecydowany niż przy zwykłym topspinie. Wykonuje się go bardziej do przodu, nadając piłce większą rotację górną, siła użyta do uderzenia zamienia się w dużą prędkość piłki, aczkolwiek zależna jest od kąta nachylenia rakiетки. Jeśli zawodnik wykona płaski ruch, wówczas piłka odbije się szybciej, niż gdy ruch wykonamy bardziej do góry. Różne wariacje gry szybkim top spinem są podstawą gry ofensywnej, dostosowuje się je do rytmu gry i często łączy z innymi uderzeniami. Hit spin wykonywany z pełną siłą używany jest także wymiennie ze zbiciem, jako uderzenie kończące.

### Stopspin (topspin ze stołu)

To jedna z odmian szybkiego topspina. Piłka zostaje uderzona zaraz po odbiciu się od stołu, szybkim ruchem i z przyspieszeniem nadgarstka.



Rys. 2 - Środek ciężkości ciała (TA) w fazie początkowej uderzenia topspin forhend

### Counter spin (kontra topspin)

Potocznie zwany „kontra”. Zawodnik wykonuje topspin zamkniętą rakiетką i bardziej do przodu niż do góry, by „odwrócić” rotację nadaną piłce przez przeciwnika, który również atakuje. Jest to jeden z trudniejszych elementów w grze ofensywnej, zazwyczaj przyswajają się go, gdy wszystkie inne elementy techniczne są dobrze opanowane. Ten rodzaj topspina wykorzystywany jest przez zawodnika w celu przejęcia inicjatywy w ataku lub kontynuowania go. Możliwe jest zagranie zarówno z drugiej strefy, jak i ze stołu.

### Feign spin (false spin)

Nie jest to właściwie top spin, a raczej zagranie przypominające topspin. Nie posiada bowiem rotacji, co ma na celu wprowadzenie przeciwnika w błąd, utrudnienie mu właściwej oceny sytuacji. We współczesnym tenisie stołowym używany jest stosunkowo rzadko. Wykonuje się go uderzając piłkę w ostatniej chwili całą rakiетką lub często okładziną o mniejszej przyczepności.

R. Hudetz  
Tlum. A.K.

(W następnym numerze topspin bekhend)