شروع مجدد تمرینات تنیس روی میز

نوشته شده توسط ***Massimo Costantini***

ترجمه و تلخیص: حوری آقامیری مدرس فدراسیون جهانی

چگونه دوباره تمرین خود را به بهترین شکل شروع کنید؟ با چه فشاری؟ با چه نوع تمریناتی؟

ما نکاتی را برای شما بیان خواهیم کرد که هنگام بازگشت به تمرینات منظم و رسیدن به بهترین فرم بدنی شما مفید خواهد بود.

روند تدریجی

هر زمان که کشورهای مختلف اجازه بازگشت به تمرین را دادند، نکته اصلی که باید در نظر داشته باشیم تدریجی بودن روند بازگشت به تمرین می‌باشد.

باید از شروع مجدد جلسات با حداکثر شدت و مدت زمان خودداری کنید. تمایل به شروع مجدد آموزش ممکن است بسیار زیاد باشد، بنابراین متعادل نگاه داشتن شخص یک عنصر ضروری خواهد بود.

مشابه به شروع سریع در مسابقه دو است: شروع سریع به تنگی نفس و از دست رفتن سرعت خاتمه می‌یابد، چرا که تلاش و تنفس هماهنگ نیستند. ما باید محتاط، آگاه و منضبط باشیم.

روند تدریجی از اهمیت بالایی برخوردار است، بدن شما در مورد چگونگی ادامه فشار به شما اطلاع می‌دهد اما مطمئناً عادت دادن بدن به فشار بیشتر نیز ضروری است. مانند گفتگو است. ما به افراد دیگری سخنی می‌گوییم و آنها با واکنش های درونی و بیرونی خود واکنش نشان می‌دهند. بنابراین، باید آن را تحریک کنیم، بگذاریم استراحت کند، منتظر سازگاری باشد. باید بتوانیم پاسخ‌های آن را پیش بینی کنیم.

در ادامه به ترتیب مطالب زیر را بررسی می‌کنیم:

مدت زمان جلسات تمرینی و سه موضوع اصلی در تمرین یعنی مدت تمرینات، کیفیت و نوع تمرینات.

مدت زمان جلسات تمرینی

طول دوره‌های آموزشی قطعاً با یک دوره عادی آموزش و رقابت متفاوت خواهد بود.

شاید حدود دو ماه بازی نکرده باشید و هنگامی که که آمادگی تان برای مسابقات جهانی و انتخابی المپیک به اوج خود رسیده بود، تمرین را متوقف کرده باشید. بعد از گذشت تنها چند روز، ماهیچه های شما ضعیف می-شود

توصیه من این است که برای دو یا سه روز اول تمرین را با یک ساعت در هر جلسه شروع کنید، مانند زمانی که با محیط آشنا می‌شوید و از حس موفقیت لذت ببرید. در مرحله بعد من مدت زمان را تا دو ساعت برای هفت تا ده روز آینده افزایش می‌دهم تا در نهایت سه ساعت بهینه در هر جلسه حاصل شود.

نیازهای فردی

البته، روش اشاره شده یک ایده کلی است و هر شخص می‌تواند فشارهای مختلفی را در نظر بگیرد. به بدن خود گوش دهید. به عنوان مثال، افرادی که در منزل فرصتی برای تمرین با یار تمرینی یا ماشین های روبات داشته اند، به نسبت افرادی که تنها فرصتی برای انجام تمرین سرویس داشته اند ممکن است بتوانند با سرعت بیشتری پیشرفت کنند.

برخی از شما ممکن است یک برنامه بدنسازی دنبال کرده باشید. خلاصه اینکه استثنائاتی وجود خواهد داشت.

ممکن است کسی بگوید: "من هر روز ورزش می‌کردم و احساس می‌کنم آماده شود."

ازکجا شروع کنیم

زمانی که تمرینات پشت میز شروع شد، از کجا شروع شود؟

اول از همه، اجازه دهید از میز دور شویم، مطمئن شوید که کفش های تمرینی خود را پوشیدیم و به موضوع گرم کردن بدن بپردازیم. اصل تدریجی در مورد گرم کردن نیز صدق می‌کند.

کشش عمومی سبک، ترجیحا پویا، با هدف کشش گروه های عضلانی که برای عملکرد ورزشی ما به آن نیاز خواهیم داشت. بعد از سازگاری اولیه ماهیچه ها، من به سراغ تمرینات هماهنگی حرکتی ساده و آهسته می روم. با یک دویدن نرم با گامهای متفاوت ادامه دهید، برنامه گرم کردن حدود ۱۰ دقیقه طول بکشد.

اکنون ما برای تمرین پشت میز آماده هستیم.

تمرین ها

ما باید به خودمان ایده درباره تمرینات پشت میز بدهیم. سه جنبه را باید در نظر بگیریم: مدت زمان، کیفیت، نوع تمرین ها.

مدت زمان هر تمرین

اگر مفهوم تدریجی را دنبال کرده ایم، باید از همان روش منطقی برای این جنبه نیز پیروی کنیم. تمرین باید پنج تا شش دقیقه انجام شود و سپس نوبت یار تمرینی شماست. در بین تمرین‌ها ، چند دقیقه استراحت کنید و دوباره با یک تمرین دیگر شروع کنید.

پس از اینکه مدت زمان جلسه را افزایش دادیم، مدت زمان تمرینات را نیز به ۹-۱۰ دقیقه ای که قبلاً بازی می کردیم، افزایش خواهیم داد.

کیفیت

وقتی تمرینات را آغاز کردیم، باید تصمیم بگیریم چه کاری انجام دهیم. اکثر شما احتمالاً دوست دارید با یکدیگر مسابقه بدهید اما بهتر است اینطور نباشد.

این میل خور را کنترل کنید و به این واقعیت فکر کنید که گیم زدن حرکات غیرمنتظره و حداکثری را تحمیل می کند و بدن ما آماده نیست. شاید ذهن ما آماده باشد یا به اصطلاح تمایل ما این باشد؛ اما گیم های تمرینی در این مرحله فقط منجر به دردهای عضلانی ناخوشایند می شود که می تواند ما را در مسیر بازگشت به تمرین کند نماید.

هدف اصلی بازیابی اجزای بیومکانیکی درگیر درحرکات خاص مانند تاپ اسپین، بلوک، کانتر تاپ اسپین و حرکات پای اصلی با جا به جایی های عرضی، چرخشی و گام ضربدری است. نکته اصلی تمرینات بدون شک تداوم می باشد.

تمرینهایی مانند فورهند تاپ اسپین مورب، یا مورب وموازی بهترین تمرین هستند. همچنین تاپ اسپین بکهند با محل فرودهای مختلف و یا تاپ اسپین از دو یا سه موقعیت با یک محل فرود ثابت. تمام این ایده های تمرینی باید با هدف بالاترین تداوم و تکرار درست مهارت از نظر تکنیکی و حرکت پا انجام شود.

طول هر رالی

در طول تمرینات ما باید برای خودمان هدفی در راستای مدت زمان هر رالی قرار دهیم. به نظر من تعدادی حدود ۱۲-۱۶ ضربه در هر رالی هدف خوبی است. کیفیت باید ثابت باشد و یار تمرینی باید به طور مداوم توپ را برگرداند. در حال حاضر ، ما نیازی به تغییر پیچ یا سرعت نداریم.

بعد از چند جلسه اول، بعد از سه روز اول تمرین می توانیم تعداد توپ های بازی برای هر رالی را افزایش دهیم، شاید تا ۲۴ یا ۳۰ برسد. در واقع تعیین هدف مدت زمان هر رالی همیشه تحریک کننده است و به شما کمک

می کند تا عزت نفس را بهبود بخشید. با این حال برای انجام این کار، همانطور که در بالا ذکر شد، مهم است که به اجرای صحیح ضربات توجه کنید.

انواع تمرین ها

در پاراگراف قبلی من بعضی از برخی از انواع تمرین را که عمداً ساده و ابتدایی بودند، ذکر کرده ام که مدت زمان تمرین در اولویت قرار داشت.

گروه دیگری از تمرینات نیز وجود دارد که اهمیت دارند و شاید حتی مهمتر باشند ، که بتوانیم در این مرحله اولیه بازگشت به تمرین توجه خود را به آن معطوف کنیم و آن تمرینات انتقالی هستند.

برای پیدا کردن دوباره بهترین هماهنگی حرکتی و درنهایت فرم شما ،ضروری است که مفهوم انتقال بین دو جهت ضربه، فورهند و بکهند ،بازیابی شوند. ساده ترین تمرین انتقال، اجرای مستمر فورهند و بکهند است. این طرح ساده می تواند با چندین ترکیب ضربات اجرا شود ، به عنوان مثال دو بکهند / یک فورهند یا برعکس. یا تمرین مشابهی را با حرکت پیووت انجام دهید.

سادگی

من یک بار دیگر در این مرحله توصیه می‌کنم ، سادگی تمرین ها را حفظ کنید و بر روی تداوم ضربات بازیکن فعال و یار تمرینی تمرکز کنید.

بعد از گذشت چند روز، می‌توانیم به تمرین های پیچیده تری مانند "یک ضربه از وسط میز و یک ضربه تصادفی بین دو جهت " یا "ضربات تصادفی تمام میز" یا "یک یا دو ضربه از هر نیمه میز " برویم اما قبل از انجام این کار مطمئن شوید که به درجه خوبی از انتقال رسیده اید. بازو، تنه و پاها برای ضربات موفق‌تر به صورت هماهنگ حرکت نمایند.

در پایان جلسه مطمئناً می‌توانید مقداری تمرینات آمادگی و قدرت بدنی را انجام دهید. یک بار دیگر یادآوری می‌کنم که در میزان تمرین زیاده روی نکنید ودر انتها زمان آن است که جلسه تمرینی خود را با یک برنامه سرد کردن شامل تمرینات کششی استاتیک به پایان برسانید.

در اینجا بحث را به پایان می‌رسانیم، و در قسمت دیگری موضوع را ادامه خواهیم داد.

فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران