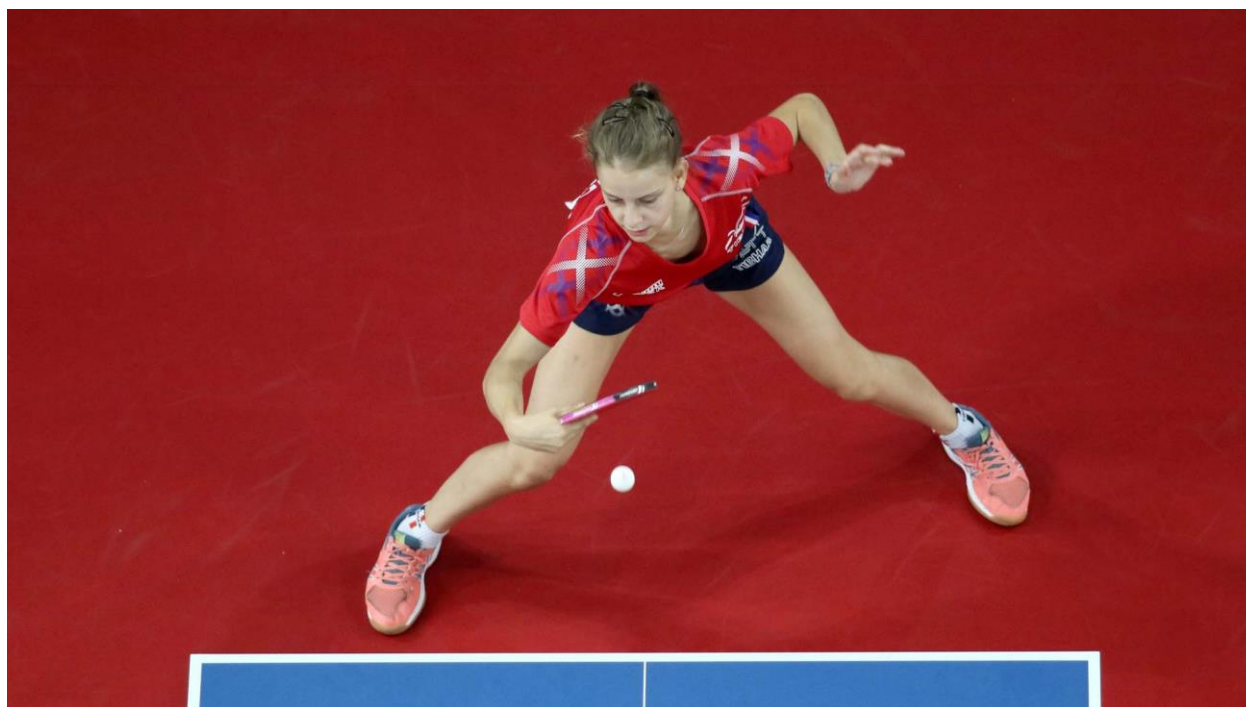


اول از همه، امیدوارم همه شما خوب باشید و به نوعی در حال بازگشت به زندگی عادی باشید و روال تمرین خود را از سر گرفته باشید.



شارلوت لوتس از فرانسه یکی از بازیکنانی که به تمرین بازگشته است (عکس: حسین سید)

قبل از اشاره به موارد تخصصی، می خواهم تأکید کنم که این توصیه ها را با توجه به محیط فردی و شرایط آن در نظر بگیرید تا اطمینان حاصل شود که فعالیتها در جلسه تمرینی شما با ایمنی انجام می شود.

ترجمه و تنظیم: حوری آقامیری، مدرس سطح یک مربیگری فدراسیون جهانی

اگر ما از زمان قرنطینه (مرحله ی اول) برای حفظ آمادگی جسمانی استفاده کرده ایم و حتی تمرین را ادامه داده باشیم، ویا در مرحله دوم این کار را از سر گرفته ایم، پس حالا آماده هستیم تا تمرینات مهم تر تنیس روی میز را انجام دهیم.

اول از همه، بگذارید شش عنصر یا هدف را برای یک جلسه تمرینی موفق، که شامل سه هدف اولیه و سه ملاحظه نهایی است، بیان کنیم:

- با بهترین توانایی تان تمرین کنید
- تا آنجا که میتوانید سخت تلاش کنید
- همیشه لذت ببرید

در پایان بحث ملاحظات نهایی را بیان می کنم.

بیاید طبق معمول با گرم کردن بیرون میز شروع کنیم.

گرم کردن بدن (۱۵ دقیقه)

حداقل ۱۵ دقیقه به این بخش مهم آماده سازی برای بازی اختصاص دهید. هنگام کشش و مواجهه با انتخاب بین تمرینات پویا یا ایستا، من حتما تمرینات پویا را پیشنهاد میدهم.

اکنون، که جلسه تمرینی شدیدتری پیش رو دارید، واقعاً توصیه می کنم که ضربان قلب خود را بالا ببرید (برای مثال با انواع جهش ها)؛ این مهمتر از همه به تداوم شما در تمرینات حرکت پا کمک می کند.

ما استاندارد ۱۰ دقیقه برای هر تمرین با فرض هر بازیکن راست دست را در برنامه زیر در نظر گرفته ایم.

گرم کردن پشت میز (۱۰ دقیقه - در کل ۲۵ دقیقه)

بعد از ۱۰ دقیقه گرم کردن معمولی پشت میز، که برای آن پنج دقیقه فورهند ضربدری و پنج دقیقه بکهند ضربدری را توصیه می کنم، شما آماده کار هستید.

برای ساده تر شدن، من یک جلسه با هدف بالا بردن کیفیت ضربه ها، ثبات در حرکت پا، و طبق معمول کیفیت مناسب از تداوم را پیشنهاد می کنم. وضعیت های مشابه تمرین را برای مراحل بعد نگه می دارم.

مانند قسمت اول، ما از اصل تدریجی پیروی خواهیم کرد.

تمرین شماره ۱ (۲۰ دقیقه - به طور کلی ۴۵ دقیقه)

یار تمرینی شما ضربات را دو بار در قسمت بکهند، یک بار به وسط و سه بار در سمت فورهند شما بزند، یک چرخه شش توپ بازی می شود.

کاری که شما باید انجام دهید این است که دو تاپ اسپین بکهند را از ناحیه بکهند و یک تاپ اسپین فورهند سریع از وسط بازی کنید. وقتی یار تمرینتان فورهند شما را بلوک می کند، ضربات بعدی با فورهند خواهد بود.

در آن مرحله، با یک حرکت پای جانبی به سمت راست، رسیدن به توپ آسان خواهد بود. شما باید سه تاپ اسپین پایی پشت سر هم به سمت بکهند یار خود بازی کنید و سپس دوباره چرخه شش ضربه را شروع کنید.

توصیه من همیشه این است که برای خودتان هدف قرار دهید که چند ضربه باید بازی کنید. مطمئناً قوی کردن ضربات، تعادل و تداوم به تعداد زیادی ضربه احتیاج دارد اما مراقب باشید که کیفیت هر یک از ضربه ها به خطر نیفتد. این تمرین ساده به شما کیفیت و کنترل خوبی از ضربه ها و همچنین پوشش خوبی از میز دهد.

بعد از ۱۰ دقیقه، نوبت یار تمرینی شما است، بنابراین نوبت شماست که بلوک کنید.

تمرین شماره ۲ (۲۰ دقیقه - به طور کلی ۶۵ دقیقه)

درست در بالا، ما در مورد مفهوم تدریجی صحبت کردیم. بعد از این نیم ساعت اول تمرین تنیس روی میز، وقت آن است تمرینات را پیچیده کنیم.

یار تمرینی شما باید دو بار در ناحیه بکهند، یک بار مستقیم در ناحیه بکهند و یک بار به وسط / فورهندضربه بزند. بنابراین شما باید یک اسپین بکهند به سمت بکهند حریف اجرا کنید، سپس با یک حرکت پای چرخشی یک تاپ اسپین فورهند به سمت ناحیه بکهند بزنید و با یک حرکت پای ضربدری میتوانید یک ضربه تاپ اسپین فورهند به سمت بکهند اجرا کنید. سرانجام شما به یک حرکت جزئی به سمت چپ احتیاج خواهید داشت، تا موقعیت و تعادل را بازیابی کنید و یک تاپ اسپین فورهند را به سمت بکهند بزنید. در این مرحله، شما برای شروع دور دوم و البته امیدوارم دوره‌های بیشتر آماده هستید.

یک بار دیگر بر روی ضربه هایی که باید انجام دهید متمرکز شوید و سعی کنید زیاد فکر نکنید که توپ توسط حریف در کدام ناحیه فرود خواهد آمد. صادقانه بگویم، این تمرین ها با محل فرود پیش بینی شده (با برنامه ریزی قبلی انجام می شوند)، بنابراین تمرکز بر روی حرکت پا، اجرای صحیح ضربه ها، کیفیت ضربه ها و در نهایت تداوم آسان خواهد بود.

البته بعد از ۱۰ دقیقه نوبت یار شما خواهد بود، بنابراین می توانید استراحت کنید.

قابل پیش بینی یا غیر قابل پیش بینی؟

قبل از شروع توضیح تمرین سوم، مهم است که یک فرضیه مطرح شود، که این نیز موضوع بحث مربیان نیز هست و من این کار را با طرح یک سؤال انجام می دهم: آیا تمرینات باید قابل پیش بینی یا غیر قابل پیش بینی باشد؟

به نظر می رسد یک جواب ساده داشته باشد اما بسیار پیچیده تر از آنچه انتظار دارید است.

ترجمه و تنظیم: حوری آقامیری، مدرس سطح یک مربیگری فدراسیون جهانی

البته تمرین ها برای رسیدن به یک هدف طراحی شده اند و مانند همه علوم و ورزشها، تنیس روی میز نیز از همین قاعده پیروی می کند. تکرار یک مهارت تکنیکی به تثبیت حرکت بیومکانیکی و بهبود عملکرد آن کمک می کند. همین امر در مورد حرکت پا و همه تعاملاتی که با پیشرفت بازی ایجاد می شود، صدق می کند.

با این حال، جریان بازی به خودی خود چیزی غیرقابل پیش بینی است، چه دلیلی وجود دارد که تمرینات را به گونه ای انجام دهیم که جایی برای غافل گیری در محل فرود توپ توسط حریف نباشد؟ اینجاست که همه چیز پیچیده می شود.

قهرمانان زیادی وجود دارند که حتی اگر بدانند که باید با شرایط غیر منتظره روبرو شوند، در حال تمرین و اجرای تمرینهای ساده و معمولی می باشند، جایی که ضریب دشواری تمرین صفر است. اگر تمرینات ورزشکاران خوب را تماشا کنید، حتما دیده اید که تعداد زیادی از بازیکنان، زن و مرد، یک تمرین کلاسیک دوبار فورهند و دوبار بکهند که انجام می دهند. اما چه چیزی در پس این سادگی است؟

به نظر من نکته مهم ما را به مفهوم اعتماد به نفس باز می گرداند. در حقیقت، این ورزشکار با یک حرکت ساده، که بارها و بارها تکرار می شود، با یک نیاز جسمی مشخص اما با استرس روانی بسیار متوسطی، عزت نفس خود را پیدا و تجدید می کند و احساس آمادگی برای کشف جهان می کند.

من به جرات این مطالب را با یک معادله نتیجه می گیرم:

سادگی = اطمینان

پیچیدگی = مردد بودن

تمرین شماره ۳ (۲۰ دقیقه - به طور کلی ۱۰۵ دقیقه)

بعد از دو تمرین حرکت پا، اکنون زمان آن است که یک بازی کنترل همراه با شرایط پیش بینی شده کمتر از تمرین های قبلی انجام شود.

ترجمه و تنظیم: حوری آقامیری، مدرس سطح یک مربیگری فدراسیون جهانی

این تمرین شامل یک سری تاپ اسپینهای بکهند به سمت بکهند است و بازگشت ناگهانی به انتخاب حریف به وسط یا گوشه فورهند. در این مرحله شما تاپ اسپین های فورهند را به سمت بکهند اجرا خواهید کرد و انتظار یک توپ ناگهانی از یار تمرینی به سمت بکهند خود را دارید.

به خودی خود، تمرین به اینجا ختم می شود و شما فقط باید آن را هر چند بار که می خواهید تکرار کنید، اما ما امکان تقویت تمرین (شاید بعد از پنج دقیقه اول) را با عناصر مختلف را فراهم میکنیم. من تعدادی از آنها را لیست می کنم:

- وقتی یار تمرینی به طور ناگهانی توپ را در ناحیه فورهند یا بکهند جا به جا می کند
- یار تمرینی ممکن است تصمیم بگیرد یک حرکت پرخشی را انجام دهد و سپس یک با فورهند از ناحیه بکهند، احتمالاً در هر نقطه از میز حمله کند.
- اگر در دور دوم تمرین به سمت فورهند یار تمرینی ضربه زدید، می توانید با تاپ اسپین های فورهند ادامه دهید.

راه حل های دیگری نیز می تواند وجود داشته باشد، اما من باقی را برای خلاقیت خود شما واگذار میکنم.

همانطور که مشاهده می کنید، اصل تدریجی رعایت می شود. این اصل بسیار مؤثر است زیرا شما را در یک مسیر پیشرونده همراه می کند و این امکان را به شما می دهد که همیشه با روشی کنترل شده وفق دهید.

استراحت (۱۰ دقیقه - به طور کلی ۱۰۵ دقیقه)

در این مرحله در صورت تمایل می توانید چند دقیقه استراحت کنید. استراحت اختیاری است. می توانید آن را بعد از تمرین سوم قرار دهید اما مخالفتی با انجام آن بعد از تمرین دوم وجود ندارد.

با این حال، در مورد "استراحت" در طول یک جلسه آموزشی، در فرصتی دیگر درباره این موضوع گسترده تر صحبت می کنم، زیرا در زمینه نیز مطالبی برای اشتراک گذاری دارم.

تمرین شماره ۴ (۲۰ دقیقه - ۱۲۵ دقیقه کلی)

فرصتی برای کوتاه کردن بازی وجود دارد. تاکنون تمرینات بدون تمرکز بیش از حد بر جنبه هایی از قبیل ضربات کوتاه، بلند، پوش با پیچ زیر یا بدون پیچ، فلیک فورهند و بکهند، حمله از فاصله نسبتاً دور یا نزدیک شروع شده اند.

با ورود به یک منطقه به اصطلاح بازی کوتاه، مجدداً برای پنج دقیقه اول مکان های قابل پیش بینی و برای پنج دقیقه دوم مکانهای قابل پیش بینی کمتری انتخاب می کنم.

بیاید اینگونه شروع کنیم: شما یک سرویس کوتاه پیچ زیر (توپ اول) را به وسط / فورهند بازی می کنید و منتظر بازگشت (توپ دوم) به صورت متناوب، یک بار به وسط / بکهند و یک بار به وسط / فورهند هستید.

توپ سوم یک ضربه کوتاه می باشد: یا پوش کوتاه به وسط / فورهند هنگامی که حریف به وسط / فورهند ضربه زده یا در صورتیکه حریف به وسط / بکهند ضربه زده، یک فلیک بکهند (فلیک موزی) را اجرا کنید. توپ چهارم از طرف حریف می تواند کوتاه یا بلند در وسط / بکهند باشد. از اینجا به بعد، رالی می تواند کاملاً آزاد شود.

بعد از پنج دقیقه اول می توانیم توالی بازگشت (توپ دوم) را از بین ببریم و یار تمرینی را برای انتخاب دریافت کوتاه آزاد بگذاریم، اما توپ سوم باید مانند پنج دقیقه اول بازی شود.

تمرین به برخی از عناصر تاکتیکی مانند سرویس، بازگشت و توپ سوم اشاره دارد. این اولین اجزا رالی برای داشتن شانس خوب برای کسب امتیاز بسیار اساسی خواهد بود.

تمرین شماره ۵ (۲۰ دقیقه - ۱۴۵ دقیقه کلی)

آخرین تمرین این جلسه بر روی یک بازی تقریباً کاملاً آزاد تنظیم می شود. هیچ تناقضی برای تلاش جهت انجام چند گیم وجود ندارد.

ترجمه و تنظیم: حوری آقامیری، مدرس سطح یک مربیگری فدراسیون جهانی

این پیشنهاد من است: هر بازیکن پنج دقیقه فرصت دارد تا یک سرویس کوتاه و حمله آزاد روی توپ سوم اجرا کند. یار تمرینی می تواند در هر نقطه ای دریافت کند اما مجبور است دریافت را با ضربه پوش بازگرداند. دقیقاً به این منظور که به بازیکن فعال فرصت رسیدن به هدف را بدهد. بنابراین همه چیز بسیار ساده است.

برای تکرار: سرویس کوتاه آزاد، بازگشت پوش آزاد و حمله ضربه سوم آزاد. باید این را روشن کنم که اگر به طور اتفاقی سرویس بلند اجرا شود، آنگاه یار تمرینی می تواند به جای دریافت پوش، حمله کند.

پنج دقیقه بعد برای هر بازیکن کاملاً آزاد است و همانطور که در بالا گفتم می توانید جلسه را نیز با دو یا سه گیم به پایان برسانید.

آمادگی جسمانی (۲۰ دقیقه - در کل ۱۶۵ دقیقه)

در مقاله دیگری به توصیه برای اضافه کردن تمرینات جسمانی، مانند قدرتی، انفجاری و هماهنگی اشاره کردم؛ کارهایی که می توانند در حالت ایستا یا پویا، کار در فضای داخل سالن (بدنسازی) یا در فضای باز (دویدن) انجام شوند.

سرد کردن (۲۰ دقیقه - به طور کلی ۱۸۵ دقیقه)

سرد کردن شامل تمرینات کششی بدن است. ما قبلاً برخی تمرینات را نشان داده ایم و بسیاری دیگر را می توان در اینترنت پیدا کرد.

باید یک توصیه را بیان کنم: همیشه کشش را به قسمت های مختلف بدن که بیشترین استرس را بر روی آنها قرار داده اید مربوط کنید. رایج است که بازیکنان، جوانان یا بزرگسالان را مشاهده کنید که تمرینات حرکات کششی را به روشی کاملاً بی تفاوت انجام می دهند، گویا این یک امر معمول و گاه خسته کننده است.

کشش بسیار مهم است و به همین ترتیب باید به بیشترین اهمیت و تمرکز توجه شود.

خوب، ما تقریباً سه ساعت در کنار هم گذرانیدیم. در این مرحله از جلسه، سه نکته آخر برای بیان وجود دارد، همانطور که در ابتدای مقاله اشاره کردم.

- بررسی کنید که آیا فعالیت مفیدی انجام شده است
- داشتن احساس انجام کار خوب و پیشرفت کردن
- از جلسه تمرینی که داشتید خوشحال باشید

در اینجا این آموزش ساده در مورد نحوه برنامه ریزی، اجرا و ایجاد یک جلسه آموزشی به پایان می رسد.

امیدوارم بزودی دوباره صحبت کنیم، ایمن بمانید، سالم بمانید، برای همه، برای زندگی؛ از تنیس روی میز لذت ببرید.