بسم الله الرحمن الرحیم

۵ نکته برای بهبود آمادگی جسمانی تنیس روی میز شما و تمرین کردن مانند یک قهرمان ورزشی

بِن لارکومب[1]، ۲۰۱۳

ترجمه و تنظیم: حسین امیری آرا
کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
مربی فدراسیون تنیس روی میز ج.ا.ایران

این مطلب درمورد همه جنبه‌های بدنی ورزش– بویژه آمادگی جسمانی تنیس‌روی‌میز است – و برای انجام دادن این مقاله بهترین نتیجه‌ای که من می‌توانستم داشته باشم این بود که با کمک یک متخصص به نام استیو برانسکیل[2] آن را به رشته تحریر درآوردم.

استیو مربی تنیس‌روی‌میز و مربی خصوصی است - بنابراین او باید در مورد آمادگی جسمانی تنیس‌روی‌میز چیزهایی را بداند. اگر اهل انگلستان هستید احتمالاً مطالبی را قبلاً از استیو شنیده‌اید. وی سرمربی پیشین باشگاه تنیس‌روی‌میز Ormesby(یکی از بزرگترین و موفق‌ترین باشگاه‌های انگلیس) بود و هم اکنون سرمربی باشگاه تنیس‌روی-میز Swerve است.

استیو خودش در سطح بالای تنیس‌روی‌میز بازی کرده است و مربی بسیاری از بازیکنان ترازاول بوده است. حتی اکنون، با وجود تلاشهای وی در زمینه مربیگری، وی همچنان رتبه ۱۰۰رنکینگ بازیکنان برتر انگلیس را حفظ کرده و خود را در بین ۲۵ پیشکسوت برتر این کشور پیدا می‌یابد. در مورد آمادگی جسمانی، استیو دارای مدارک و گواهینامه‌های بی-شماری در زمینه‌هایی مانند؛ تمرینات با وزنه، مربیگری آمادگی جسمانی، ارزیابی آمادگی جسمانی، تدوین برنامه‌های ورزشی، تغذیه[3]، ورزش‌درمانی[4] و ماساژورزشی است. به عنوان یک مربی مطمئنم که او دیدگاه گسترده و کاملی از روند تمرین و چگونگی بهتر کار کردن با بازیکنانش را به شما ارائه می‌کند. به هرحال، همین قدر درمورد استیو کافی است. اگر می‌خواهید اطلاعات بیشتری در مورد او کسب کنید، من در انتهای پست چند لینک درج خواهم کرد. این پست برگزیده همه چیز در مورد نکاتی در زمینه اجرای آسان است که به شما در بهبود آمادگی جسمانی تنیس‌روی‌میز کمک می‌کند. بنابراین، در حال حاضر، مطالب راجب به استیو به پایان رسید.

آمادگی جسمانی تنیس‌روی‌میز

طراحی یک برنامه آمادگی جسمانی برای تنیس‌روی‌میز درست مانند طراحی برنامه آمادگی جسمانی برای هر ورزش دیگری است. در مرحله اول، شما باید نوع خاصی از آمادگی جسمانی مورد نیاز را تصمیم بگیرید. باید به سؤالات زیر بپردازید:

---

[1] Ben Larcombe
[2] Steve Brunskill
[3] Nutrition
[4] Sport therapy

۱- عضلات اصلی مورد استفاده چیست؟
۲- از چه نوع حرکاتی استفاده می‌شود؟
۳- از کدام سیستم انرژی استفاده می‌شود؟
٤- از کدام نوع تار عضلانی استفاده می‌شود؟
۵- در کدام مرحله از فصل تمرین قرار می‌گیرد؟

به‌هرحال، تنیس‌روی‌میز به‌همان‌اندازه بسیاری از ورزش‌های دیگر آنچنان آسان و قابل پیش‌بینی نیست. عواملی مانند سطح بالای مهارت مورد نیاز، کوتاه بودن هر امتیاز، مدت زمان کوتاه یک بازی و طولانی بودن فصل برنامه تمرینی می‌تواند شرایط را دشوارتر کند. سطح توانایی و سطح تلاش بازیکن نیز نقش مهمی را در این مسئله ایفا می‌کند. بنابراین هدف از آنچه می‌خواهم بنویسم این است که: این براساس مرحله پیش از تمرین برای بازیکنی با توانایی خوب است که چندین سال بازی می‌کند، و در رنکینگ ارتقاء و صعود کند تا تبدیل به یک بازیکن تاپ شود. همچنین فرض را براین می‌گذارم که این بازیکن قبلاً از سطح خوبی از آمادگی جسمانی عمومی برخوردار است.

برای تبدیل شدن به یک بازیکن تنیس‌روی‌میز، شما باید ورزشکار شوید، همانطور که در هر ورزش دیگری ممکن است باشید. من فکر می‌کنم بیشتر مردم با اصطلاح "شما به اندازه‌ای که می‌خورید، هستید" آشنا هستند، به همین‌ترتیب این مطلب در مورد تمرین نیز صدق می‌کند."شما به همان اندازه که تمرین می‌کنید، می‌شوید" آهسته تمرین کنید، آهسته می‌شوید. سریع تمرین کنید، سریع می‌شوید.

تنیس‌روی‌میز یک بازی واکنشی سرعتی است که به حرکات بی‌هوازی انفجاری[5] نیاز دارد که این گونه تمرینات باید نوع اصلی برنامه تمرینی مورد نیاز را تشکیل دهد. اولین مشاهده من از تمرین آمادگی‌جسمانی استاندارد بازیکنان/ مربیان تنیس‌روی‌میز این است که معمولاً براساس آمادگی جسمانی عمومی، با دویدن زیاد(از ۸۰۰ متر تا چند مایل) است. در این روش از کشش تارهای عضلانی قرمز و کُند انقباض استفاده می‌شود و این حرکات استفاده شده شباهت بسیار کمی با حرکات استفاده شده هنگام بازی تنیس‌روی‌میز دارند. برای مقابله با این، من این پنج نکته را ایجاد کرده‌ام که به شما کمک می‌کند تا تمرینات بدنسازی تنیس‌روی‌میز خود را برای ورزش ما مرتبط‌تر و خاص‌تر کنید.

۱- دوی سرعت کوتاه:

مسافت‌های دویدن خود را به دوی سرعت کوتاه ۱۰ ، ۲۰ ، ۳۰ و ٤۰ متر جدا کنید. چندین بار این دوهای سرعت را تکرار کنید و زمان زیادی اجازه دهید تا بین دوره‌ها بازیابی شود. در دویدن خوب نیست خسته شوید زیرا این باعث می‌شود کُندتر عمل کنید، که این باعث می‌شود به هدفتان نرسید.

[5] Anaerobic explosive

بسیاری‌از بازیکنان پی‌نبرده‌اند که آخرین شواهد نشان داده‌اند که دوی سرعت کوتاه با شدت بالا باعث می شود دستگاه قلبی‌وعروقی و استقامت در حدود نیمی از زمان تمرینات قلبی‌وعروقی مرسوم مانند دویدن با مسافت طولانی‌و دوچرخه‌سواری بهبودیابد.بنابراین حتی اگر شما فقط سعی در بهبود "سطح عمومی آمادگی جسمانی" خود دارید، دوی سرعت کوتاه احتمالاً بهترین راه برای پیشبرد آن است.

دوی سرعت کوتاه باعث افزایش قدرت، توان و سرعت اندام بدن می‌شود که همگی برای تنیس‌روی‌میز ضروری و لازم هستند. همچنین به ایجاد حجم عضلانی اندک‌و در عین حال کاهش چربی بدن و کار با سیستم بی‌هوازی نیز کمک می‌کند. تنیس‌روی‌میز ورزشی با شدت بالا (همانند دوی سرعت کوتاه) است.همچنین به توان انفجاری (همانند دوی سرعت کوتاه) نیز نیاز دارد. بنابراین می‌بینید که در مزایای تمرین شباهت‌های زیادی وجود دارد.

۲- تمرین عرضی (پهلویی)[۶]:

تنیس‌روی‌میز عمدتاً یک بازی با حرکات عرضی است(به این معنی که مسیرهای اصلی حرکات پهلوبه‌پهلو[۷] هستند). بنابراین، همانطور که در ابتدا گفتم،"شما به همان اندازه‌ای که تمرین می‌کنید تبدیل می‌شوید". بسیاری از تمرینات آمادگی جسمانی تنیس‌روی‌میز شما باید از حرکات عرضی مانند پرش به بغل انجام شود.
تمرین عرضی توانایی شما در تغییر جهت را به سرعت افزایش می‌دهد، قدرت‌پا، توان‌انفجاری[۸]، پایداری[۹]، تعادل[۱۰] و هماهنگی[۱۱] را بهبود می‌بخشد. اصولاً، شما به هر چیزی برای بازی در تنیس‌روی‌میز نیاز دارید.

۳- از حرکات جهشی و پرشی زیاد استفاده کنید:

تمرینات پرشی را به برنامه آمادگی جسمانی خود اضافه کنید مانند پرش‌های تاک[۱۲](پرش‌های روبه بالا با جفت کردن پاها به داخل شکم). اینها برای بهبود توان و چابکی[۱۳] دینامیکی(پویا) شما عالی هستند. همچنین

---

[6] Train Laterally

[7] Side to side

[8] Explosive Power

[9] Stability

[10] Balance

[11] Coordination

[12] Tuck jumps

[13] Agility

آنها به تجهیزاتی نیاز ندارند و فقط در محدوده‌ی فضای کافی قابل انجام هستند. شما می‌توانید با استفاده از موقعیتهای مختلف پا مانند پرش پایک[14] (پرش‌های روبه بالا که پا هنگام پرش به طور کاملاً صاف روی هوا قرار دارد) یا پرش اسپلیت[15](پرش‌های روبه بالا که پا هنگام پرش کاملاً باز شده و حالت ۱۸۰ درجه می-گیرد)،آنها را به روش های مختلفی سازگار کنید. در هنگام فرود می‌توانید دوهای سرعت کوتاه و حرکات عرضی را نیز اضافه کنید. اینها احتمالاً بهترین نوع تمرینات برای ایجاد قدرت انفجاری هستند.

پرش زدن روی جعبه‌ها و پایین پریدن راه دیگری برای پیشبرد تمرین پرش و افزایش توان انفجاری است این تمرینات به عنوان پلیومتریک شناخته شده است و توسط بیشتر ورزشکاران تاپ استفاده می‌شود، این یک تمرین پیشرفته است که برای تقویت تاندون‌ها و رباط‌ها و ایجاد استحکام در مفصل بسیار مفید است.

٤- سرعت دست را توسعه دهید:

من هنگام بازی تنیس‌روی‌میز اعتقاد زیادی به اهمیت سرعت دست دارم. بازیکنان به سرعت زیاد در شانه، آرنج و مُچ نیاز دارند.کش‌های تمرینی مقاومتی برای تمرین سرعت و شتاب دست بسیار عالی هستند؛ زیرا به بازیکن اجازه می‌دهند حرکات یک ضربه و عضلات خاص مورد نیاز برای اجرای ضربه را هدف قرار دهد. افزایش تدریجی در فشار کش باعث می‌شود که مربی(تمرین‌دهنده) سرعت را در برابر مقاومت افزایش داده و سرعت ضربات را بهبود بخشد. همچنین استفاده از چوبهای سنگین می‌تواند به سرعت دست کمک کند و قدرت ضربات را افزایش دهد اما کش گزینه بهتر و ایمن‌تری را ارائه می‌دهد زیرا باعث افزایش و کاهش مداوم مقاومت می‌شود. همچنین، از تمرینات با وزنه غافل نشوید! چینی‌ها با وزنه تمرین می‌کنند و از مزایای باورنکردنی وزنه آگاهند که می‌تواند به سرعت و توان‌انفجاری بیفزاید. برخلاف تصور بسیاری از افراد، استفاده از وزنه‌های سنگین که در فاز مثبت به سرعت منتقل شده و در فاز منفی کنترل می‌شود، باعث افزایش توان و سرعت می‌شود و می‌تواند برای بازیکنان تنیس‌روی‌میز سودمند باشد. لازم نیست فقط به استفاده از وزنه‌های سبک با تکرارهای بالا بپردازید.

٥- سریع تمرین کنید:

تمرینات شرطی عمومی؛ مانند شنا سوئدی، درازنشست، لانچ، اسکات‌پا و غیره همه برای تنیس‌روی‌میز عالی هستند.با این حال، تأکید باید بیشتر بر سرعت، چابکی و تمرینات انفجاری باشد نه اینکه فقط به تکنیک خوب

---

[14] Pike jump

[15] Split jump

در ورزش پرداخته شود. فقط کافی است بازیکن شش مرتبه انفجار سریع در چندین نوبت فشار را در پاهای خود ایجاد کند یا اینکه پرش را به این فشارها اضافه کند یا اسکات پرشی انجام دهد. روشهای بسیاری برای مناسب تر کردن این نوع تمرین ها در ایجاد توان انفجاری وجود دارد.

در پایان، معتقدم بازیکنان تنیس‌روی‌میز باید پهلوان و قهرمان ورزشی شوند.آنها باید مانند قهرمانان غذا بخورند و مانند قهرمانان تمرین کنند.

تمرین، در صورت امکان، باید مطابق با ورزشی که ما بازی می‌کنیم، باشد. تنیس‌روی‌میز یک بازی کوتاه، سریع و انفجاری است که از حرکات عرضی بی‌هوازی با تعادل، چابکی و هماهنگی استفاده می‌کند.این نکته را بعدها به یاد بیاورید هنگامی که در حال تمرین بر روی آمادگی جسمانی تنیس‌روی‌میز هستید.

استیو برانسکیل

با تشکر فراوان از استیو برای آن پست جالب. من مطمئناً در آینده درمورد همه کارهایی که برای تمرینات بدنسازی تنیس‌روی‌میز انجام می‌شود، از فکر و هوش او بیشتر استفاده خواهد شد.

دریافت برنامه آموزش تنیس‌روی‌میز Xtreme :

اگر در مورد بهبود آمادگی جسمانی‌تان در تنیس‌روی‌میز مانند یک قهرمان جدی هستید، باید به TableTennisUniversity.com بپیوندیدو امروز وارد برنامه آموزش آنلاین تنیس‌روی‌میز Xtreme شوید.

این به شما کمک می‌کند تا سرعت، قدرت، چابکی، استقامت و توان خود را توسعه دهید ... و شروع به بهترین بازی تنیس‌روی‌میز زندگی خود کنید.

این دوره توسط اسکات‌آرمسترانگ[۱۶]، مربی خصوصی مجرب و با اشتیاق در ایجاد برنامه‌های تمرینی ویژه ورزشی برای مراجعین نخبه ایجاد شده است. این برنامه آموزشی شامل ۱۸ تمرین مخصوص تنیس‌روی‌میز، به شش قسمت تقسیم شده است. چه چیز دیگری می‌خواستید؟!

[16]Scott Armstrong