

Часть вторая: возвращение к столу

30 июня 2020 г.

Несколько недель назад мы ушли с обещанием подготовить мини-руководство к столу; как вы помните, я дал несколько идей о том, как возобновить определенный режим тренировок, который я назвал «Возвращение к столу: часть первая».

Прежде всего, я надеюсь, что у вас все хорошо, и вы каким-то образом возвращаетесь к нормальной жизни во всем мире и что вы возобновили тренировки.

Массимо Костантини, Высокоэффективный Элитный Тренер

Прежде чем углубляться в детали, я хотел бы подчеркнуть, что это мини-руководство должно учитывать вашу индивидуальную среду и ее условия, чтобы гарантировать, что работа на вашей тренировке выполнена безопасно.

Если мы использовали период блокировки (первый этап), чтобы поддерживать себя в форме и, возможно, не для всех, продолжили тренировки или возобновили это на втором этапе, то мы готовы сделать что-то более значимое для нашего настольного тенниса.

Прежде всего, давайте установим шесть элементов или целей для успешного сеанса, которые состоят из трех начальных целей и трех заключительных соображений:

- **Играй в меру своих возможностей**
- **Никогда не жалейте себя**
- **Всегда веселиться**

В конце сессии я раскрою последние соображения.

Начнем как обычно с разминки со стола.

Разогрев тела (15 минут)

Посвятите как минимум 15 минут этой важной части подготовки к игре. Когда растягивается и сталкивается с выбором динамического или статического: я бы сказал, динамического, конечно.

Теперь, когда нам предстоит более интенсивная тренировка, я действительно рекомендую вам увеличить частоту сердечных сокращений (например, с помощью спринтов); это будет служить, прежде всего, вашей последовательности в упражнениях на ногах.

Мы поддерживаем стандарт 10 минут для каждой тренировки, предполагая, что каждый игрок правша.

Разминка настольного тенниса (10 минут - всего 25 минут)

После обычной 10-минутной разминки за столом, для которой я бы порекомендовал пять минут прямого удара и пять минут прямого удара, вы готовы к работе.

Чтобы упростить, я предлагаю сессию с целью повышения качества ударов, стабильности посредством ходьбы и, как обычно, приличного качества последовательности. На этом этапе я бы держал игровую ситуацию в режиме ожидания.

Согласно первой части, мы будем следовать принципу постепенности.

Тренировка № 1 (20 минут - Всего 45 минут)

Ваш партнер будет дважды играть на заднем плане, один раз на середине и три раза на удар справа, цикл из шести сыгранных мячей.

Работа, которую вам нужно будет сделать, - сыграть два топспина с левой руки с обратной стороны и быстрый топспин с середины; когда ваш партнер блокирует ваш удар справа, возвращение будет с ударом справа.

В этот момент будет легко добраться до мяча с произвольным боковым движением вправо; вам нужно будет сыграть три последовательных топспина в направлении удара слева от вашего партнера, а затем снова начать цикл из шести ударов.

Мой совет - всегда ставить себе цель, сколько ударов вы должны сыграть. Конечно, усиление ударов, баланса и последовательности требует значительного количества ударов, но будьте осторожны, чтобы не поставить под угрозу качество каждого отдельного выстрела; Это простое упражнение даст вам хорошее качество и контроль ударов, а также хорошее покрытие стола.

Через 10 минут пришло время вашего партнера, и теперь ваша очередь блокировать.

Тренировка № 2 (20 минут - Всего 65 минут)

Чуть выше мы говорили о понятии постепенности. После первых полчаса настольного тенниса пришло время усложнить ситуацию.

Партнер должен будет дважды сыграть на заднем плане, один раз за чертой и один раз в середине / справа. Таким образом, вам придется выполнить удар слева на заднем плане; через шаг поворота ног, вы будете играть переда TopSpin на удар слева; с поперечным движением ног, вы сыграете удар сверху на удар справа. Наконец, вам понадобится небольшое движение влево, чтобы восстановить положение и равновесие и сыграть удар сверху на удар слева. К этому моменту вы готовы начать второй раунд и, надеюсь, еще много!

Еще раз сфокусируйтесь на тех ударах, которые вы должны выполнить, и постарайтесь не слишком задумываться о том, где мяч будет размещен партнером. Честно говоря, эти упражнения выполняются с прогнозирующим размещением (с заранее заданным намерением), поэтому вам будет легко сосредоточиться на работе ног, правильном выполнении ударов, качестве ударов и, наконец, последовательности.

Конечно, через 10 минут настанет черед вашего партнера, так что вы можете перевести дух.

Предсказательный или непредсказуемый?

Прежде чем начать объяснение третьего упражнения, важно сделать предпосылку, которая также является предметом обсуждения среди тренеров, и я делаю это, задавая вопрос: должны ли упражнения или упражнения быть прогнозируемыми или не прогнозируемыми?

Казалось бы, простой ответ, но он намного сложнее, чем вы ожидаете.

Конечно, тренировки предназначены для достижения цели, и, как и все науки и спорт, настольный теннис следует тому же правилу. Повторение технического жеста будет способствовать стабилизации биомеханического движения и повышению его производительности. То же самое относится к работе ног и ко всем взаимодействиям, которые развиваются по ходу игры.

Тем не менее, игра в ее прогрессе не является прогностической, что может быть причиной для выполнения упражнений, когда нет ничего удивительного в перехвате размещения мяча противником? Это где все усложняется.

Есть много чемпионов, которые, даже если они знают, что им приходится сталкиваться с неожиданными ситуациями, тренируются и играют в простые, обычные упражнения, где коэффициент сложности упражнения равен нулю. Если вы наблюдаете за тренировкой хороших спортсменов, вам не следовало бы избегать того, что подавляющее большинство спортсменов, мужчин и женщин, играют в классику два раза слева и два раза вперед - упражнение обезоруживающей простоты. Но что стоит за этой простотой?

На мой взгляд, критический момент возвращает нас к концепции уверенности в себе. Фактически, простым жестом, повторенным много раз, с соответствующей физической приверженностью, но с очень скромным уровнем умственного напряжения, спортсмен находит и обновляет свою самооценку и чувствует себя готовым исследовать мир.

Смею завершить это краткое философское отклонение уравнением:

- **простота = уверенность**
- **Сложность = нерешительность**

Тренировка № 3 (20 минут - Всего 105 минут)

После двух упражнений на ногах настало время для игры на контроль в сочетании с менее предсказательными ситуациями, чем в предыдущих упражнениях.

Тренировка включает в себя серию ударов слева направо к удару слева и ожидание внезапного возвращения выбора партнера либо в середине, либо в углу слева; в этот момент вы будете разыгрывать серию топ-булавок с правой стороны, всегда на заднем фланге и ожидая неожиданного мяча от партнера, наложенного на ваш удар слева.

Само по себе упражнение заканчивается здесь, и вам просто нужно повторять его столько раз, сколько вы пожелаете, но мы не исключаем возможности усиления упражнения (возможно, после первых пяти минут) с различными элементами. Я перечислю некоторые из них:

- **когда партнер внезапно переходит на передний или задний удар, не стесняйтесь помещать мяч на передний край партнера и продолжайте свободно**
- **партнер может принять решение совершить поворотное движение ног, а затем контратаковать ударом слева, возможно, в любом месте на столе.**
- **если во втором раунде упражнения вы играете на ударной стороне партнера, то вы можете продолжить серию регулярных вращений столешницы.**

Могут быть и другие решения, но я оставляю вам немного творчества.

Как видите, принцип постепенности соблюдается. Принцип очень эффективен, потому что он сопровождает вас на прогрессивном пути, давая вам возможность всегда адаптироваться контролируемым образом.

Перерыв (10 минут - Всего 105 минут)

На данный момент, если вы хотите, вы можете сделать перерыв на несколько минут. Перерыв не является обязательным. Вы можете вставить его после третьей тренировки, но ничто не говорит против вставки после второй тренировки.

Однако по теме «перерывов» во время тренинга у меня будет возможность более подробно рассказать об этом в будущем, так как и здесь я хочу поделиться своими соображениями.

Тренировка № 4 (20 минут - Всего 125 минут)

Там может быть место, чтобы сократить игру. До сих пор тренировки были открыты, не слишком сосредотачиваясь на таких аспектах, как короткий, длинный, обратный и плоский толчок, удар слева и справа, контратака с близкого или среднего расстояния.

Войдя в так называемую короткую игровую зону, я бы снова выбрал прогнозируемые места размещения в первые пять минут и менее прогнозируемые места размещения во вторые пять минут.

Давайте начнем так: вы играете простую короткую подачу с обратным вращением (первый мяч) к середине / переднему краю и поочередно ждете возвращения (второй мяч), один раз в середину / слева и один раз в середину / удар справа.

Третий шар будет видеть один удар: либо короткий толчок к середине / переднему краю, когда партнер получает от среднего / переднего удара, либо щелчок слева направо (банановый щелчок), когда партнер получает от среднего / заднего удара. Четвертый мяч от партнера может быть либо коротким (свободным), либо длинным до середины / слева. С этого момента ралли может стать абсолютно бесплатным.

После первых пяти минут мы можем исключить чередование возврата (второй мяч) и оставить партнеру возможность получать в любом случае короткий, но третий мяч должен быть сыгран так же, как и в первые пять минут.

Упражнение намекает на некоторые тактические элементы, такие как подача, возврат и третий шар. Эти первые моменты ралли будут иметь основополагающее значение для того, чтобы иметь хороший шанс положить точку в вашем кармане.

Тренировка № 5 (20 минут - Всего 145 минут)

Последнее упражнение сессии будет посвящено почти полностью бесплатной игре. Нет никаких противоречий в попытках сыграть в несколько игр.

Вот мое предложение: у каждого игрока есть пять минут, чтобы сделать короткую подачу и свободную атаку на третий мяч; партнер сможет получать в любом месте, но должен подтолкнуть возврат. Именно дать активному игроку возможность достичь цели. Так что все очень просто.

Повторим: бесплатная короткая подача, свободный ответный удар и бесплатная атака третьего мяча. Я должен прояснить, что если, к сожалению, подача идет долго, то партнер, очевидно, может атаковать первым, не добиваясь возврата.

Следующие пять минут для каждого игрока абсолютно бесплатны, и, как я сказал выше, вы также можете завершить сеанс двумя или тремя играми.

Фитнес (20 минут - Всего 165 минут)

В другом посте я упомянул рекомендацию добавить физическую работу, такую как усиление, взрывчатость и координация; работа, которая может быть выполнена в статическом или динамическом режиме, работа в помещении (упражнения) или работа на улице (бег).

Перезарядка (20 минут - Всего 185 минут)

Охлаждение предполагает растяжение вашего тела. Мы уже указали упражнения и многие другие можно найти в Интернете.

Я должен дать рекомендацию: всегда соединяйте растяжки с различными частями тела, на которые вы больше всего воздействуете. Нередко можно увидеть, как игроки, молодые люди или взрослые делают упражнения на растяжку совершенно безразлично, как будто это рутина, иногда скучная вещь.

Растяжение чрезвычайно важно, и как таковое должно быть уделено первостепенное значение и концентрация.

Ну, мы провели почти три часа вместе и поняли, что время пролетело незаметно. На этом этапе сессии есть три последних соображения, о которых я говорил в начале статьи.

- **Хотите знать, была ли сделана полезная работа?**
- **Ощущение, что вы хорошо поработали и улучшили**
- **Будучи счастливым от сессии, которую вы сыграли**

Здесь заканчивается этот простой урок о том, как настроить, запустить и сделать тренинг полезным.

Надеюсь, мы скоро поговорим, будьте в безопасности, будьте здоровы, для всех, на всю жизнь; наслаждайтесь отличным настольным теннисом.