

Вернуться к столу

12 мая 2020 г.

Присоединяйтесь к нам для нового эпизода «Оставайтесь дома», конечно, мы надеемся, что пребывание дома будет закончено как можно скорее.

Сегодня мы говорим о теме, которая действительно волнует и интересует всех нас: возвращение к столу для настольного тенниса.



Подготовка к игре (Фото: предоставлено ITTF High Performance)
Массимо Костантини, Высокоэффективный Элитный Тренер

Как лучше всего начать тренировку? С какими нагрузками? Что за тренировки?

Мы дадим вам несколько советов, которые могут быть полезны при возвращении к регулярным тренировкам и возвращению к вашей лучшей форме.

Постепенность

Как только местные органы власти объявляют, что мы можем вернуться к обучению, главное, что нужно учитывать, - это постепенность.

Вы должны избежать ошибки возобновления сессий с максимальной интенсивностью и продолжительностью. Желание возобновить тренировку может быть подавляющим, поэтому стимуляция будет необходимым элементом.

Это похоже на слишком быстрое начало бега: слишком быстрый старт приводит к одышке и последующей потере скорости, поскольку усилие и дыхание не скоординированы. Мы должны быть осторожными, образованными и дисциплинированными.

Постепенность важна, потому что ваше тело должно консультировать вас, как продвигать его дальше, но это, безусловно, необходимо для приучения тела; это как в диалоге. Мы говорим что-то другому, и они отвечают своими внутренними и внешними реакциями. Поэтому мы должны стимулировать это, дать ему отдохнуть, ждать адаптации; мы должны быть в состоянии предвидеть его ответы.

Желая дать иерархию постепенности, я бы указал подкатегорию, продолжительность тренировки, а затем упражнения с тремя основными целями: продолжительность тренировок, качество упражнений, тип упражнений.

Продолжительность тренировки

Продолжительность тренировок, безусловно, будет отличаться от обычного периода тренировок и соревнований.

Вы, возможно, не играли в течение примерно двух месяцев, останавливаясь, когда ваша физическая форма достигла своего пика во время подготовки к чемпионату мира и олимпийской квалификации.

Через несколько дней ваши мышцы снижаются в тонусе. Из первоначального энтузиазма в отношении новизны, которая произошла с нами, и острых ощущений нового образа жизни, возникает некая неопределенность и разочарование.

Чем больше времени проходит, тем больше ваша физическая и умственная подготовленность уступает место чувству смирения с мыслью о возобновлении как можно скорее.

Попробуем справиться с желанием перезагрузить постепенно. Я советую начинать с одного часа на сессию в течение первых двух или трех дней, как если бы вы знакомились с окружающей средой и наслаждались чувством достижения. Затем я бы увеличил продолжительность до двух часов в течение следующих семи-десяти дней, пока, наконец, не будет достигнуты оптимальные три часа на сеанс.

Индивидуальные потребности

Конечно, эта простая идея носит общий характер, поэтому индивидуальность также может указывать на различные нагрузки; слушай свое тело. Например, те, кто имел возможность играть дома с партнерами или роботизированными машинами, могут прогрессировать быстрее, чем те, кто имел возможность практиковать только свои услуги.

Некоторые из вас, возможно, следовали фитнес-программе. Короче, будут исключения.

Это все, кто-то может сказать: «Я тренируюсь каждый день и чувствую себя готовым начать».

Очень хорошо, но это не имеет ничего общего с «понгистическими» усилиями, которые действительно специфичны; на самом деле, одна из самых интересных тем - это связь между техническим «понгистическим» жестом и его взаимодействием с конкретной физической подготовкой.

Мы говорили и повторяли, что наш спортивный жест не является ни цикличным, ни статичным, поэтому физическая подготовка этого жеста вне контекста стола все еще является предметом изучения и оценки.

С чего начать

Итак, как только тренировки за столом возобновились, с чего начать?

Прежде всего, давайте отойдем от стола, удостоверимся, что у нас есть кроссовки и остановимся на разогреве тела. Принцип постепенности также применим к разминке.

Легкое общее растяжение, предпочтительно динамическое, с целью растяжения мышечных групп, которые нам понадобятся для работы нашего спорта.

После первоначальной адаптации мышц я переключился на простые и медленные упражнения на координацию движений. Продолжайте бегать трусцой с разной походкой, а разминка длится около 10 минут.

Теперь мы готовы к столу.

Тренировка

Мы должны дать себе представление о работе за столом. У нас есть три аспекта: продолжительность, качество, тип упражнений.

Продолжительность

Если мы следовали концепции постепенности, мы должны следовать тому же логическому методу и для этого аспекта. Упражнение должно быть выполнено в течение пяти-шести минут, а затем переключиться на вашего партнера. В перерывах между тренировками уделите пару минут расслаблению, а затем начните снова с другого упражнения.

После того как мы увеличим продолжительность тренировки, мы также увеличим продолжительность упражнений до девяти - десяти минут, которые мы привыкли играть.

Качество

Как только мы за столом, мы должны решить, что делать. Большинство из вас, вероятно, хотели бы поиграть в игру, но нам лучше этого не делать.

Оставь это желание. Подумайте только о том, что игра навязывает неожиданные и максимальные движения, наше тело не готово. Может быть, наш ум, или, скорее, наше желание; Обучающие игры на этом этапе приведут только к неприятным мышечным болям, которые могут замедлить нас на пути к восстановлению фигуры.

Основная цель состоит в том, чтобы восстановить биомеханические отсеки, участвующие в определенном движении, таким как верхнее вращение, блокировка, контртопсина и базовые движения ног с боковыми движениями, поворотом, полушагом и поперечным шагом. Оперативное слово - несомненная последовательность.

Тренировки, такие как диагональ, верхняя часть шпинделя или диагональ и прямая линия, являются наиболее полезными. Также верхние вращения с обратной стороны с различными положениями или верхние вращения с двух или трех положений с фиксированным размещением. Все эти идеи упражнений должны быть выполнены с целью обеспечения максимальной согласованности и, возможно, проверки правильности повторения технического жеста и движения ног.

продолжительность

Во время наших тренировок мы должны ставить себе цель на время каждого розыгрыша. На мой взгляд, количество 12-16 мячей, сыгранных за розыгрыш, является хорошим результатом. Качество должно быть постоянным, и партнер должен будет постоянно возвращать мяч; на данный момент нам не нужно менять вращение или скорость; это произойдет позже, когда мы поговорим о второй части.

После первой группы сессий, после первых трех дней, мы можем перейти к увеличению количества шаров для каждого розыгрыша, возможно, до 24 или 30. Факт постановки цели продолжительности всегда стимулирует и помогает улучшить самооценку. Однако, чтобы сделать это, как упомянуто выше, важно проверить правильность выполнения удара. Постарайтесь быть дисциплинированным с самим собой.

Типы тренировки

В предыдущем параграфе я уже упоминал некоторые типы упражнений, которые были преднамеренно простыми, элементарными, где основной аспект является приоритетным.

Существует еще одна группа упражнений, которая также является приоритетной и, что, возможно, более важно, на которой мы могли бы обратить наше внимание на этом первом этапе, возвращаясь к таблице: переход.

Чтобы снова найти наилучшую координацию движений и, в конечном итоге, вашу форму, крайне важно восстановить концепцию перехода между двумя ударами крыла - ударом слева и справа. Самым простым из всех переходов является удар слева / справа, воспроизводимый непрерывно. Эта простая схема может быть реализована с несколькими комбинациями штрихов, например, двумя бэкхэндами / одним ударом справа или наоборот. Или то же самое с поворотным движением.

Простота

На этом этапе я рекомендую еще раз сохранить простоту упражнений и сосредоточиться на абсолютной последовательности мяча как для активного игрока, так и для партнера.

Через несколько дней мы можем перейти к более сложным упражнениям, таким как «случайные средние и угловые» или «случайные полные таблицы» или «один или два для каждого крыла», но перед этим убедитесь, что вы достигли хорошей степени переходов, где рука, туловище и ноги движутся синхронно для лучшего успеха выстрела.

В конце занятия вы, конечно же, можете сделать несколько упражнений для физического укрепления и подготовки; еще раз, не переусердствуйте с количеством, и тогда настанет время завершить тренировку хорошей тренировкой, состоящей из растяжек; на этот раз статично.

Я рекомендую вам вернуться в зал настольного тенниса с большим желанием, чем обычно.

Итак, здесь мы должны попрощаться. Мы скоро поговорим снова для второй части.