

**Program szkolenia w sporcie: TENIS STOŁOWY
Opracowanie: Jerzy Grycan
2017.08.18**

SPIS TREŚCI	strona
1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia i czas trwania szkolenia sportowego –	2
2. Etap pierwszy – FUNdamenty 1 – wiek 6-8 lat –	3
2.1. Charakterystyka i specyfika etapu –	3
2.2. Cele i zadania etapu –	3
2.3. Treści szkoleniowe – wymagania szczegółowe –	6
3. Etap drugi – FUNdamenty 2 – wiek 9-12 lat –	25
3.1. Charakterystyka i specyfika etapu –	25
3.2. Cele i zadania etapu –	25
3.3. Treści szkoleniowe – wymagania szczegółowe –	31
4. Etap trzeci – Sztuka treningu – wiek 13-16 lat –	55
4.1. Charakterystyka i specyfika etapu –	55
4.2. Cele i zadania etapu –	56
4.3. Treści szkoleniowe – wymagania szczegółowe –	57
5. Etap czwarty – Sztuka walki – wiek 17-18-19 lat –	104
5.1. Charakterystyka i specyfika etapu –	104
5.2. Cele i zadania etapu –	104
5.3. Treści szkoleniowe – wymagania szczegółowe –	105
6. Bibliografia -	116
7. Aneks 1. Monitorowanie szkolenia – testy i próby.....	118
8. Aneks 2. Normy sprawności fizycznej dla kobiet.....	123
9. Aneks 3. Normy sprawności fizycznej dla mężczyzn.....	127

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I – 6-7 lat	X U „FUNdamenty 1”		X U „FUNdamenty 1”	
	II – 7-8 lat	X U „FUNdamenty 1”		X U „FUNdamenty 1”	
	III – 8-9 lat		X S1 „FUNdamenty 2”		X S1 „FUNdamenty 2”
	IV – 9-10 lat		X S1 „FUNdamenty 2”		X S1 „FUNdamenty 2”
	V – 10-11 lat		X S1 „FUNdamenty 2”		X S1 „FUNdamenty 2”
	VI – 11-12 lat		X S1 „FUNdamenty 2”		X S1 „FUNdamenty 2”
	VII – 12-13 lat		X S2 “Sztuka treningu”		X S2 “Sztuka treningu”
	VIII – 13-14 lat		X S2 “Sztuka treningu”		X S2 “Sztuka treningu”
szkoła ponadpodstawowa	I – 14-15 lat		X S2 “Sztuka treningu”		X S2 “Sztuka treningu”
	II – 15-16 lat		X S2 “Sztuka treningu”		X S2 “Sztuka treningu”
	III – 16-17 lat		X S3 “Sztuka walki”		X S3 “Sztuka walki”
	IV – 17-18 lat		X S3 “Sztuka walki”		X S3 “Sztuka walki”
	V ²⁾ – 18-19 lat		X S3 “Sztuka walki”		X S3 “Sztuka walki”

¹⁾ W tabeli symbolem **X** należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6–letnie.

²⁾ Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.

2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

		Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego
Etap szkolenia sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa
Typ szkoły, etap edukacyjny, cele, zadania i treści szkolenia sportowego		
szkoła podstawowa	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	ETAP PIERWSZY - FUNDAMENTY 1 – przygotowanie ukierunkowane – specyfika, cele i zadania etapu: Charakterystyka i specyfika etapu: Etap Fundamenty 1 jest okresem opanowania przez dzieci zarówno podstawowych umiejętności sportowych jak i podstawowych umiejętności gry w tenisa stołowego. Kluczowym komponentem rozwoju jest radość (po angielsku FUN). Celem etapu jest uzyskanie gotowości technicznej, taktycznej, fizycznej i psychicznej do udziału w swoich pierwszych zawodach, jednak nie chodzi o jak najwcześniejszy w nich udział i uzyskiwanie „dobrych wyników”. Na tym etapie najważniejsze jest rozwinięcie podstaw motorycznych i technicznych - koordynacji specjalnej czyli opanowania właściwej struktury podstawowych elementów gry (uchwytów, postawy gotowości, pracy nóg, podstawowych uderzeń: ataków, bloków, topspinów, przebić, podcięć, serwów i odbiorów), które staną się FUNDAMENTEM przyszłego mistrzostwa. Optymalny wiek dla tego etapu to 6-8 lat. Czas trwania etapu 1-3 lata. Kryteria doboru do oddziału sportowego i szkoły sportowej: szczególne zainteresowanie ruchem, sportem i tenisem stołowym; pozytywna opinia trenera lub nauczyciela po szkoleniu przedwstępnym; najlepszym znanym narzędziem do wstępnego doboru jest stosowany w wielu czołowych krajach 2-3 miesięczny kurs zawierający naukę podstawowych umiejętności technicznych, ćwiczenia wstępne, ćwiczenia koordynacji i zwinności; uzyskanie minimum 7 punktów w testach sprawności fizycznej; wniosek rodziców. Cele i zadania etapu szkolenia: PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE - Opanowanie prawidłowej (racjonalnej) struktury ruchu podstawowych elementów techniki gry: uchwyt rakiety, postawa gotowości, praca nóg, atak forhend (blisko stołu; w półdystansie; smecz; topspin pewny), atak bekhend (blisko stołu; w półdystansie; topspin pewny); blok prosty bekhend, blok prosty forhend; przebicie bekhend (wolne, szybkie), przebicie forhend (wolne, szybkie); serwy forhendowe (podstawowe; szybkie; z dolną rotacją; boczne; serwy bekhendowe (podstawowe; szybkie; z dolną rotacją; boczne; w przysiadzie; podcięcie lekkiego ataku forhendem; podcięcie lekkiego ataku bekhendem; dojscie do skrótu forhendem; dojscie do skrótu bekhendem. - Opanowanie prawidłowej struktury i regularności podstawowej techniki złożonej: atak bekhend i forhend; atak bekhend i forhend odwrócony; przebicie i atak; serw i atak; obrona bekhendem i forhendem; obrona podcięciem i przebicie; odbiór serwu.
klasy I–II (I etap edukacyjny)		
Oddział sportowy		
Szkoła sportowa		

		<p>- Osiągnięcie pewności podstawowych uderzeń na poziomie „, zagranie 100 uderzeń bez błędu”, aby na drugim etapie dziecko mogło podjąć grę przy stole z innymi dziećmi.</p> <p>- Zdanie testów technicznych Liu Tianyanga na poziomie 4:</p> <p>POZIOM 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uchwyt. Postawa. Liu Tianyang mówi, że „błędne uderzenie, aby je skorygować potrzeba 7 razy więcej czasu niż nauka od razu dobrze; jeśli dziś nauczysz się błędnego uchwytu, to będziesz potrzebował 7 razy więcej czasu na skorygowanie go; to wpłynie negatywnie na Twój cały dalszy rozwój; dlatego należy trenować z pełną uwagą i z pełnym zaangażowaniem od początku; na pierwszym etapie należy wykonywać 3 główne grupy ćwiczeń wstępnych z piłeczką: trzymanie, podbijanie i odbijanie od ściany; należy przez cały czas pilnować prawidłowego uchwytu; prawidłowym uchwytem trzymać piłkę przez 30 sekund bez błędu, 100 razy podbić piłkę, i 100 razy odbić od ściany”. <p>POZIOM 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca nóg krokiem pojedynczym, krokiem skokami, krokiem dostawnym. Znaczenie pracy nóg na zawodach - praca nóg zapewnienia uderzeniom odpowiedni ruch; praca nóg przy każdym uderzeniu zapewnia dostosowanie środka ciężkości i powrót do postawy gotowości. Danbu - najmniejszy krok, w różnych kierunkach, można dodać małe kroczyki, do fh, do krótkiej piłki, do bh. Bingbu - lekko, szybko, stabilnie. Tiaobu - gdy piłka jest szybka, to bingbu nie wystarczy, lepiej zrobić tiaobu; jednocześnie odbicie i przemieszczenie obu nóg. • Serw podstawowy. Naprzemiennie serw podstawowy po przekątnej i po prostej po 10 razy, zadaniem jest co najmniej 18 razy prawidłowo lub lepiej. • Atak-fh-blisko. Struktura. Jakość: Kontynuacja ataku-fh 130 razy/dwie-minuty lub więcej. • Blok-bh lub kuaibo-bh. Struktura. Jakość: Kontynuacja bloku lub kontry bh 130 razy/dwie minuty lub więcej. • Blok-bh+Atak-fh. Struktura. Jakość: Blok-bh-Atak-fh lub Kontra-bh-Atak-fh 31 razy/minute lub lepiej. • Odbiór serwu podstawowego. Odbiór bekhemdem i forhendem serwów, po 10 każdy, normą do osiągnięcia - zagranie prawidłowo 18 odbiorów serwu lub więcej. <p>POZIOM 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca nóg wypadem (kuabu). Kuabu - na bazie danbu należy wykonać znacznie obszerniejszy krok; gdy piłka jest daleko i szybka; krok jest dynamiczny, np. grając blok-bh przeciwnik nagle zmieni kierunek do szerokiego forhendu; gdy piłka jest wolna możemy zrobić bingbu albo tiaobu, ale gdy piłka jest bardzo szybka, musimy zrobić kuabu; robimy dynamiczny wypad nogą bliższą przylatującą piłce; Ma Lin w takiej sytuacji często stosował kuabu dla kontratopspina. • Praca nóg -powrót do postawy gotowości. • Serw szybki fh. Serwy szybkie naprzemiennie po prostej i po przekątnej po 10 razy, należy zagrać 17 lub więcej prawidłowych serwów. • Serw fh z dolną rotacją. • Atak szybki fh z pracą nóg 3-1. Struktura. Jakość: Atak-fh-silny z 3 punktów 20 uderzeń, zagranie 17 prawidłowych uderzeń lub więcej; twp. Test ataku-fh z 3 punktów: fhb+fhś+fh-2/3 stołu - 20 uderzeń; norma 17 i więcej; TWP • Blok-bh lub kontra bh. Struktura. Jakość: Blok-bh lub kuaibo-bh 70 razy lub więcej w ciągu minuty. • Blok-kontra-bh+atak-fhb. 3. Blok-kuai-bo-bh+atak-fhb 30x i więcej w ciągu minuty. • Przebiecie wolne bh i fh. Charakterystyka i znaczenie: ruch stosunkowo długi; szybkość stosunkowo wolna; uderzane w fazie opadania;
--	--	--

		<p>stosunkowo duża rotacja i zmienność rotacji; jest podstawą do opanowania ataku; dlatego ważne jest dobre opanowanie wolnego przebiecia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbiór. Odbiór bekhendem i forhendem serwów szybkich (10x) i z dolną rotacją (10x), należy osiągnąć 17 lub więcej prawidłowych odbiorów. Test. 6. Odbiór bh i fh serwów szybkich i podciętych granych nieregularnie po całym stole, 20 razy, zadaniem jest 17 lub więcej trafionych odbiorów. <p>POZIOM 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca nóg krokiem skrzyżnym (jiaochabu) . Jiaochabu jest krokiem do ataku, do gry fali. Przy topspinie silnym stosuje się jiaochabu. • Serw fh z lewo-boczną górną lub dolną rotacją. Zagranie po 24 serwy-fhb-bocznych-górnych i -bocznych-dolnych w 6 punktów, zadaniem jest po 20 lub więcej prawidłowych serwów; • Serw-fhb-szybki-boczno-górny + Atak. • Serw+Atak. • Smecz fh po półwysokiej piłce. Struktura. Jakość: w prawym rogu z 2/3 stołu zagranie 20 smeczów-fh z 3 punktów przeciw piłce podwyższonej, zadaniem jest 17 lub więcej poprawnych uderzeń. • Atak bh uchwyt dłoniowy. Struktura. Jakość: z 1/2 stołu, lewej połówki, zagranie 60 lub więcej ataków-bh w ciągu minuty. • Kontra bh odwrotna strona piórka. Struktura. Jakość: zagranie 130 lub więcej ataków-bh-odwrotnym-piórkiem w ciągu 2 minut. • Blok lub kontra bh + Atak fhb + Atak fh. Struktura. Jakość: Zagranie 20 lub więcej cykli uderzeń: blok-bh/kuaibo-bh+atak-fhb+atak-fh. • Blok lub kontra bh + Atak fhb + Atak fh - nieregularnie. Zagranie 30 uderzeń lub więcej blok-bh/kuaibo-bh+atak-fh z całego stołu i nieregularnie w jeden punkt. • Przebiecie szybkie bh, fh. • Odbiór serwów-fhb-bocznych. • Przebiecie wolne bh. <p>PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE</p> <p>- Zdobycie wszechstronnego doświadczenia ruchowego, opanowanie różnorodnych umiejętności ruchowych z akcentem na koordynację nóg, równomierny rozwój prawej i lewej części ciała.</p> <p>- Zaliczenie umiejętności ruchowych objętych programem wychowania fizycznego w szkole: gry i zabawy; mini gry sportowe; podstawy gimnastyki i rytmiki; podstawy atletyki terenowej; nauczanie się podstaw pływania; jazda na rowerze, na nartach, na łyżwach (według lokalnych tradycji i możliwości);</p> <p>- Wszechstronny rozwój cech motorycznych z akcentem na zwinność i gibkość. Zaliczenie norm sprawności fizycznej.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Orientacyjne normy</th><th>Chłopcy</th><th>Dziewczęta</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>szybkość - bieg 30 m (s)</td><td>6.0 - 5.5</td><td>6.4 - 5.9</td></tr> <tr> <td>zwinność – “koperta” (s)</td><td>30.5 - 27.5</td><td>31.5 - 29.5</td></tr> <tr> <td>siła NN – skok w dal z miejsca (cm)</td><td>150 – 170</td><td>140 - 160</td></tr> <tr> <td>siła RR – rzut piłką lekarską 2 kg (cm)</td><td>410 - 520</td><td>380 - 490</td></tr> <tr> <td>siła brzucha – “leżenie-siad” 1 min. (x)</td><td>34 - 42</td><td>34 - 42</td></tr> <tr> <td>wytrzymałość – bieg 12 min. (m)</td><td>2300 - 2500</td><td>2000 – 2300</td></tr> <tr> <td>gibkość – skłon tułowia w przód (cm)</td><td>(+3) - (+8)</td><td>(+4) - (+9)</td></tr> </tbody> </table>	Orientacyjne normy	Chłopcy	Dziewczęta	szybkość - bieg 30 m (s)	6.0 - 5.5	6.4 - 5.9	zwinność – “koperta” (s)	30.5 - 27.5	31.5 - 29.5	siła NN – skok w dal z miejsca (cm)	150 – 170	140 - 160	siła RR – rzut piłką lekarską 2 kg (cm)	410 - 520	380 - 490	siła brzucha – “leżenie-siad” 1 min. (x)	34 - 42	34 - 42	wytrzymałość – bieg 12 min. (m)	2300 - 2500	2000 – 2300	gibkość – skłon tułowia w przód (cm)	(+3) - (+8)	(+4) - (+9)
Orientacyjne normy	Chłopcy	Dziewczęta																								
szybkość - bieg 30 m (s)	6.0 - 5.5	6.4 - 5.9																								
zwinność – “koperta” (s)	30.5 - 27.5	31.5 - 29.5																								
siła NN – skok w dal z miejsca (cm)	150 – 170	140 - 160																								
siła RR – rzut piłką lekarską 2 kg (cm)	410 - 520	380 - 490																								
siła brzucha – “leżenie-siad” 1 min. (x)	34 - 42	34 - 42																								
wytrzymałość – bieg 12 min. (m)	2300 - 2500	2000 – 2300																								
gibkość – skłon tułowia w przód (cm)	(+3) - (+8)	(+4) - (+9)																								

		<p>- Rozwój koordynacji specjalnej.</p> <p>PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE</p> <p>- Ukształtowanie silnej motywacji wewnętrznej, zainteresowania treningiem sportowym i tenisem stołowym.</p> <p>- Ukształtowanie prawidłowych nawyków, związanych z dyscypliną treningową, reżimem dnia i higieną osobistą - przestrzeganie dyscypliny treningowej (zaangażowanie treningowe), systematyczność, punktualność, dbałość o higienę osobistą i otoczenia, wzajemne poszanowanie).</p> <p>- Rozwój świadomości celów i zadań treningu i zawodów; zdobywanie podstawowej wiedzy o tenisie stołowym, treningu, ćwiczonej technice, taktyce, zawodach, odpoczynku, zasadach higieny, współpracy, itd.</p> <p>PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE</p> <p>- Ukształtowanie gotowości do uczestniczenia w zawodach – poznanie przepisów gry, podstawowych ogólnych zasad taktycznych, wstępne określenie systemu gry, rozwój świadomości taktycznej.</p>
treści szkolenia sportowego wymagania szczegółowe	–	<p>TREŚCI SZKOLENIA – wymagania szczegółowe:</p> <p>Charakterystyka obciążenia: Proponowana ilość godzin w ramach szkoły sportowej: -8-10 tygodniowo (co daje rocznie 320-400 godzin zajęć) oraz 4 godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego</p> <p>Zalecana objętość treningowa na tym etapie w oparciu o światową literaturę (należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków itp.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - roczna 400-600 godzin, - tygodniowa 8-12 godzin. <p>Intensywność – mała.</p> <p>Struktura treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie fizyczne 50-70%, 200-400 godzin (ogólne 140-180, specjalne 60-120); - przygotowanie techniczne 25-30%, 100-180 godzin (technika pojedyncza 80-150, złożona 20-50); - przygotowanie psychiczne 5-10%, 20-40 godzin; - przygotowanie taktyczne 10%, 40-80 godzin. <p>Zawody 3-5 dni.</p> <p>Zalecana objętość treningowa w szkole sportowej w oparciu o światową literaturę, gdzie należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków:</p> <ul style="list-style-type: none"> -roczna około 600 godzin lekcyjnych, -tygodniowa – 15 godzin lekcyjnych.

		<p>Intensywność – mała.</p> <p>Struktura treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie fizyczne wszechstronne – około 160 godzin; - przygotowanie fizyczne ukierunkowane – około 80 godzin (w ramach treningu technicznego); - przygotowanie techniczne – około 320 godzin; - przygotowanie psychiczne – około 40 godzin; - przygotowanie taktyczne – około 80 godzin; - Zawody 3-5 dni <p>TRENING FIZYCZNY WSZECHESTRONNY –</p> <p>5 godzin tygodniowo (160 godzin w roku) powinno zawierać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gry i zabawy ruchowe; - Mini gry sportowe i zabawy z piłkami o różnej wielkości (rzucanie, celowanie, szybkości reakcji itp.), zawierające elementy piłki nożnej, koszykówki, piłki ręcznej, siatkówki, badmintona, tenisa, ringo itp.; - Atletyka terenowa: bieg, skok, rzut, itp.; - Gimnastyka, rytmika, taniec, ćwiczenia ze skakanką, równoważne, przy muzyce, itp.; - Pływanie, jazda na rowerze, nartach, łyżwach, itp. (według lokalnych tradycji i możliwości); <p>Uwaga! Trening powinien umożliwiać:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdobywanie wszechstronnego doświadczenia ruchowego; • opanowanie różnorodnych umiejętności ruchowych z akcentem na koordynację nóg; • równomierny rozwój prawej i lewej części ciała; • wszechstronny rozwój cech motorycznych z akcentem na zwinność i gibkość; • zaliczenie umiejętności ruchowych objętych programem wychowania fizycznego w szkole; • zaliczenie norm sprawności fizycznej dla tego etapu. <p>TRENING FIZYCZNY UKIERUNKOWANY –</p> <p>W ramach każdego treningu technicznego należy poświęcić około 20-25 minut dziennie (około 2 godziny w tygodniu oraz około 80 godzin w roku) ćwiczeniom sprawności ukierunkowanej zawierającej ćwiczenia wstępne z raketką i piłką, imitacje uderzeń oraz imitacje pracy nóg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gry i zabawy z piłką i raketką – Ćwiczenia rozgrzewki z raketką. Zabawy z piłeczkami. Balansowanie piłki na raketce. Odbijanie piłki z raketką. „Gaszenie” piłki na raketce. Odbijanie piłki od podłogi. Odbijanie piłki od ściany. Odbicia piłki w parach. Przetaczanie piłki na stole. Zabawy z podkręcaniem piłki. Ćwiczenia uderzeń na trenażerach; - Ćwiczenia imitacji uderzeń; - Ćwiczenia imitacji pracy nóg, ćwiczenia postawy gotowości – Trening techniki postawy i pozycji gotowości: Postawa Gotowości. Pozycje Gotowości. Sprawdzaj swoją postawę gotowości w lustrze. Ćwicz szybki powrót do postawy gotowości, wykonując wszystkie wstępne ćwiczenia, ćwiczenia imitacji pracy nóg, ćwiczenia imitacji uderzeń itp. Pamiętaj o szybkim powrocie do postawy gotowości podczas każdego ćwiczenia technicznego przy stole. Studiuj postawę i pozycje gotowości „mistrzów”, zwłaszcza reprezentujących twój styl gry.. <p>Uwaga! Trening powinien rozwijać koordynację specjalną w tenisie stołowym.</p> <p>ROZGRZEWKA</p> <p>Cele. Celem rozgrzewki jest: osiągnięcie fizycznej, mentalnej oraz emocjonalnej gotowości do występu na treningu lub na zawodach – zwiększenie świadomości ciała, aktywacji, koncentracji na zadaniu, podniesienie temperatury ciała, przyspieszenie procesów oddychania, krążenia, akcji serca</p>
--	--	--

		<p>i dostarczania tlenu do mięśni, pobudzenie mięśni do szybkich i dynamicznych skurczów, zwiększenie koordynacji ruchu, koordynacji ciała-umysłu, gibkości, szybkości, siły; zapobieganie urazom i kontuzjom.</p> <p>Wskazówki metodyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uważna rozgrzewka przed każdym treningiem i zawodami; • wybór 12-20 ćwiczeń o niskiej i umiarkowanej intensywności, które najbardziej odpowiadają celom treningu lub zawodów; • zmienianie ćwiczeń na rozgrzewce, aby zachować jej atrakcyjność; • dostosowanie ćwiczenia (rodzaju, intensywności, tempa, ilość powtórzeń itp.) do swojej aktualnej, 'tu i teraz', sytuacji (stopnia zmęczenia, stanu emocjonalnego, sytuacji w zespole, stopnia skupienia na zadaniu itp.); • rozpoczęcie fizycznej części rozgrzewki od ćwiczenia dużych mięśni, a następnie przejście do mięśni małych; od ćwiczeń wolnych do ćwiczeń bardziej dynamicznych; od ćwiczeń ogólnych, do bardziej ukierunkowanych, a następnie do ćwiczeń specjalnych; • rozwijanie swoich indywidualnych ćwiczeń na rozgrzewkę, tak aby pomagały dziecku w najlepszy sposób osiągnąć stan optymalnej gotowości; • statyczny stretching nie jest wskazany podczas rozgrzewki! – wzmacnia uczucie zmęczenia, obniża koordynację, zmniejsza gotowość mięśni do silnych, dynamicznych skurczów oraz obniża poziom gry; • w zimnych warunkach rozpoczynanie rozgrzewki w dresie; • włączenie aktywizującej muzyki może być pomocne w przygotowaniu ciała-umysłu (np. harmonizując działalność mózgu) do głównego ćwiczenia; • wykonywanie wszystkich ćwiczeń uważnie, w skupieniu na ciele, ruchu, oddechu itp.; • wykonanie rozgrzewki przez około 10-20 minut. <p>Marsz i trucht: marsz, chodzenie na palcach, na piętach, na zewnętrznych częściach stopy, ze stopami w pozycji 'V', marsz ze skrętami tułowia, z krążeniem ramion, medytacja w marszu itp.; trucht, trucht w miejscu, trucht z dodatkowymi zadaniami – krążeniem ramion, wymachami ramion, naprzemiennymi wymachami ramion, dotykanie podłoża, medytacja biegowa itp.; różne sposoby przemieszczania się – krokiem dostawnym, skrzyżnym, z wymachem ramion w górę, w przód-tył, slalomem, ze zmianą tempa, z przyspieszeniami itp.; skip A i B, półskip – 'kolana do góry', 'pięty o pośladki' itp.; lekkie podskoki i odbicia – obunóż, na jednej nodze, lewa-prawa, przód-tył itp.; ćwiczenia szybkości reakcji, zmiana kierunku ruchu itp.; mini gry lub zabawy.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące: ćwiczenia karku – nie są zalecane powolne ruchy głowy do przodu i do tyłu, balansowanie lewa-prawa, krążenia w lewo, w prawo i szybkie ruchy; ćwiczenia barków, ramion, przedramion, nadgarstków, palców – wymachy, krążenia, rozluźnienia itp.; ćwiczenia tułowia i bioder – krążenia, wymachy, rozluźnienia itp.; ćwiczenia nóg – wymachy, krążenia, odbicia, skipingi itp.</p> <p>Ćwiczenia specyficznej koordynacji: imitacja pracy nóg: jednym krokiem, skokami, skrzyżna itp.; imitacje uderzeń: koordynacja oddechu z uderzeniem, koordynacja ruchu uderzeniowego, koordynacja ruchu całego ciała itp.</p> <p>Rozgrzewka na stole: ćwiczenia podstawowych indywidualnych uderzeń i kombinacji uderzeń oraz pracy nóg.</p> <p>TRENING ŚWIADOMOŚCI CIAŁA I RUCHU</p> <p>Cel treningu świadomości ciała. Świadomość ciała to kontakt z odczuciami, wrażeniami, potrzebami i napięciami płynącymi z organizmu. Świadomość ciała jest podstawą rozwoju fizycznego, umysłowego, społecznego i duchowego. Paradoksalnie, mimo możliwości, jakie stwarza uprawianie sportu, wśród ludzi uprawiających sport wyczynowy ten kontakt jest bardzo często mocno przytępiony i zaburzony. Efektem braku</p>
--	--	--

		<p>świadomości ciała są niepotrzebne napięcia, stres, obniżona koordynacja, brak lekkości i precyzji ruchu, urazy, kontuzje i choroby. Celem treningu świadomości ciała jest utrzymywanie dobrego kontaktu z ciałem i w konsekwencji, działanie zgodnie z wewnętrzną mądrością organizmu podczas gry, treningu, i innych sytuacji. Istnieje wiele systemów ćwiczeń świadomości ciała, jak na przykład joga, taijiquan czy ćwiczenia Feldenkraisa. Wszystkie mogą uzupełnić specjalny trening jako podstawowy element treningu wszechstronnego, urozmaicić go i wnieść świadomość do każdego ćwiczenia ruchowego, w treningu tenisa stołowego. Na przykład wybrane ćwiczenia świadomości mogą być elementem każdej rozgrzewki, jeśli nauczyciel lub trener ma takie dodatkowe umiejętności.</p> <p>TRENING KOORDYNACJI I ZWINNOŚCI</p> <p>Cele. Celem treningu koordynacji i zwinności jest: opanowanie i rozwój prawidłowych - dobrze skoordynowanych (ekonomicznych, dokładnych) oraz o wysokiej jakości (pewnych, szybkich, silnych, rotacyjnych itp.) umiejętności technicznych gry w tenisa stołowego, umożliwiających dostosowanie się do różnorodnych sytuacji w grze na zawodach (do różnych warunków, stylów, sprzętu itp.); opanowanie różnorodnych ogólnych i ukierunkowanych umiejętności ruchowych, wspomagających opanowanie i doskonalenie specyficznych umiejętności gry w tenisa stołowego oraz harmonijny rozwój całego organizmu; zapobieganie urazom i kontuzjom.</p> <p>Wskazówki metodyczne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Do treningu koordynacji i zwinności przydatne mogą być: materiały szkoleniowe do treningu technicznego, lustro, kamera wideo, większa ilość (co najmniej 200 sztuk) piłek do 'treningu wieloma piłkami', znaczniki do ćwiczeń pracy nóg dla początkujących itp.; • Najlepszy czas na rozwój zdolności koordynacyjnych i zwinności jest wiek 6-12 lat (dla równowagi 6-8, dla specyficznej koordynacji ruchowej 9-12 lat), jest to najlepszy okres, dla intensywnego uczenia się ogólnych oraz specyficznych umiejętności technicznych; • Należy najpierw rozwijać ogólne a następnie specyficzne umiejętności; • Im więcej różnorodnych umiejętności opanuje dziecko (im bogatsze zdobędzie doświadczenie ruchowe), tym lepiej dla dalszego rozwoju koordynacji i zwinności specjalnej; • Każdego roku należy wprowadzać co najmniej 15% nowych ćwiczeń (w tym również specjalnych); • Trening koordynacji i zwinności można uzupełnić ćwiczenie wizualizacji poprawnego wykonania każdej nowej umiejętności ruchowej; • W przypadku większości ogólnych (uzupełniających) umiejętności, należy opanowywać je, bez szczególnego zagłębiania się; • Ucząc się nowej umiejętności należy powtarzać każdy ruch powoli i uważnie, unikając zbędnych napięć, dbając o przyjemność odczuć związanych z każdym ruchem, obserwując swoje ciało, dostrzegając subtelne różnice w wykonaniu każdego ruchu; • Powtarzając ćwiczenie w umyśle, należy pamiętać, że korekcja obrazu ruchu jest ważniejsza, niż korekcja pojedynczego ruchu; • Należy dbać o następującą kolejność doskonalenia zwinności: 1 – rozwijanie dokładności ruchu bez szybkości; 2 – stopniowe zwiększanie szybkość, utrzymując dokładność; 3 – rozwijanie zdolności przystosowania do różnych i zmiennych warunków, zachowując dokładność i szybkość; 4 – rozwijanie specyficznej wytrzymałości umiejętności, zachowując dokładność, szybkość i zdolność przystosowania przez odpowiednio długi czas bez wyraźnych objawów zmęczenia; • Stosowanie stopniowo coraz bardziej złożonych ćwiczeń w nowych warunkach, na przykład gry przeciwko różnym stylom, przeciwko różnym sprzętom, w różnych warunkach itp.; • Stałe zmienianie ćwiczeń treningowych, na przykład stosowanie różnych pozycji wyjściowych, różnego sprzętu, różnych warunków ćwiczenia itp.; • Pamiętanie o ćwiczeniu ręki niegrającej; • Wykonywanie ćwiczenia koordynacji i zwinności po dobrej rozgrzewce, wtedy gdy zawodnik jest wypoczęty, najlepiej w pierwszej części sesji treningowej (z wyjątkiem czwartej fazy doskonalenia); • Należy ćwiczyć uważnie, z nieosądzającą świadomością, z pozytywną postawą.
--	--	---

		<p>Gry i zabawy ruchowe: ringo; badminton; tenis; piłka nożna; zmodyfikowana piłka nożna – w podporze tyłem; koszykówka; piłka ręczna; uni-hokej; ‘dwa ognie’ itp.</p> <p>Gry i zabawy z piłkami: podrzucanie piłki z wykonywaniem różnych zadań – klaśnięcia przed sobą, za plecami, przysiad, obrót – złapanie piłki; podania i chwyt różnych piłek, różnymi technikami, z partnerem, z partnerem naprzeciw ściany itp.</p> <p>Ćwiczenia gimnastyczne: przewroty w przód, w tył itp.; przerzuty bokiem; stania na rękach, na głowie itp.; przeskoki przez skrzynię; skoki z obrotami, półobrotami itp.; tory przeszkód z różnymi zadaniami – slalom, przewrót, pełzanie, przejście przez równoważnie, skoki itp.; podpór przodem – skokiem przejście do podporu tyłem – skokiem przejście do podporu przodem; przysiad podparty – podpór przodem – przysiad podparty – wyskok w górę; jak wyżej wyskok w górę z klaśnięciem.</p> <p>Ćwiczenia w parach: walka o klepięcie ramienia; uda; kolana itp.; ćwiczenia lustrzane; ćwiczenia akrobatyczne; naprzeciw siebie cwał bokiem w przeciwnym kierunku w lewo i w prawo po około 5 metrów, za każdym razem podczas mijania klaśnięcie rąk partnera z naprzeciwką; jak wyżej, ale tym razem obiegnięcie partnera; jak wyżej, ale tym razem dwukrotne obiegnięcie; trucht w parach, w ustawieniu jeden za drugim, prowadzący podaje sygnał palcami, z której strony biegnący za nim ma go ominąć, zmiana ról; jak wyżej, ale tym razem stojący z tyłu albo przeskakuje, albo przechodzi pod nogami.</p> <p>Ćwiczenia ze skakanką: bieg w miejscu; bieg w miejscu do tyłu; ‘nogi razem’, do przodu; ‘nogi razem’, do tyłu; ‘nogi skrzyżowane’ do przodu; ‘nogi skrzyżowane’ do tyłu; skoki na jednej nodze; skoki z wysokim unoszeniem nóg; skoki w przysiadzie; skoki w przysiadzie, skakanka w jednej ręce; dwóch kręci skakanką, jeden skacze; skoki parami; skoki w biegu.</p> <p>Ćwiczenia zręcznościowe: na stole, kręcenie palcami (przedramieniem) piłeczki do tenisa stołowego w prawo, w lewo itp.; kręcenie krzesłem używając nadgarstka; żonglerka dwoma, trzema piłeczkami; jedną, dwoma rękami itp.</p> <p>Ćwiczenia wstępne z piłeczką i z rakiетką.</p> <p>Gry i zabawy specjalne: gra niegrającą (niedominującą) ręką; ‘karuzela’¹, ‘karuzela ze slalomem’ itp.; uderzanie piłki z wykonaniem określonego zadania, na przykład pełny obrót, przysiad itp.; ‘raz odbicie prawą ręką, a raz lewą’; ‘przyjęcie piłki na rakiетkę, przebicie głową; odbijanie piłki podeszwą buta; odbijanie piłki zza pleców, pod nogami, stojąc tyłem do stołu itp.; gra gołą dłonią; gra deską bez okładziny; gra różnym uchwytem (np. piórkowym), sprzętem, stylem itp.; gra na dwóch stołach; gra trzech na trzech (przy jednym stole).</p> <p>Ćwiczenia imitacji pracy nóg.</p> <p>Ćwiczenia imitacji uderzeń: ćwiczenia serwisu z piłką na drucie, z piłką, z balonem, z kamieniem, kołem itp.; ćwiczenia imitacji uderzeń bez piłki, na kole, w różnej pozycji (stojąc, w klęku, w siadzie itp.</p> <p>Ćwiczenia zwinności specjalnej wieloma piłkami: adaptacja do różnej rotacji – atakowanie piłki podciętej, topspinowej, bez rotacji itp.; adaptacja do różnej siły – lekkiej, mocnej itp.; adaptacja do różnego miejsca upadku piłki – krótko-długo, lewa-prawa itp.; gra na dwóch stołach.</p> <p>TRENING SZYBKOŚCI</p>
--	--	---

¹ Inaczej gra w ‘bieganego’ wokół stołu, polega na odbiciu piłki i obieganiu stołu przez 3 lub więcej osób.

		<p>Szybkość jest szczególnie ważną częścią przygotowania pingpongisty. Szybkość powinna być akcentowana w każdym elemencie systemu przygotowania do mistrzostwa. Na przykład trening siły powinien być głównie treningiem siły dynamicznej, trening koordynacji powinien rozwijać dokładne i szybkie ruchy, trening techniczny powinien rozwijać szybkość jako najważniejszą cechę jakości techniki, trening taktyczny powinien dać zawodnikowi zdolność do dostosowania się do szybko zmieniających się sytuacji w grze, trening mentalny natomiast powinien prowadzić do szybkiego czytania i do zdolności antycypowania rozwoju sytuacji w grze.</p> <p>Cel treningu szybkości: rozwój ogólnej, ukierunkowanej i specjalnej szybkości reakcji, ręki grającej, startu, ruchu w różnych kierunkach, zmiany kierunku i antycypacji; rozwój szybkości uderzeń i pracy nóg, adekwatnie do sytuacji w grze.</p> <p>Wskazówki metodyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • energia dla ruchów maksymalnie szybkich pochodzi z wysoko energetycznych zasobów fosforanowych, które są beztlenowe-bezmleczanowe; • Szybkość rozwija się ćwiczeniami o wysokiej intensywności, aktywizując włókna mięśniowe szybkokurczliwe, przy wysokim pobudzeniu układu nerwowego; • Nadmiar tkanki tłuszczowej jest szkodliwy dla rozwijania szybkości; • Okresem wrażliwym (krytycznym) dla rozwoju szybkości przemieszczania się jest około 7-14 roku życia (dziewczęta 7-12), a szybkości reakcji 9-12; • Szybkość należy rozwijać od samego początku pracy z początkującymi, pamiętać jednak należy o tym, że ćwiczenia wysoko intensywne prowadzą szybko do zmęczenia i należy ograniczać ilość powtórzeń; • W planie rocznym trening szybkości powinien zacząć się od początku okresu przygotowawczego i stopniowo zwiększać jego objętość aż do okresu startowego gdzie szybkość powinna być akcentowana; • W planie tygodniowym trening szybkości powinien mieć miejsce po dniu odpoczynku lub po treningu o małym obciążeniu; • Trening szybkości jest najbardziej skuteczny, kiedy zawodnik jest wypoczęty (niezmęczony), i dlatego najlepiej jest robić ćwiczenia szybkościowe na początku sesji treningowej i stosować długie okresy wypoczynku po każdym ćwiczeniu; ćwiczenia wybrane jako ćwiczenia szybkości powinny być dobrze opanowane w wolnym tempie; • Należy przeprowadzać ćwiczenia szybkości po dokładnej rozgrzewce. <p>Ćwiczenia szybkości reakcji. Używaj różnych sygnałów – różnych ruchów ręki, ruchów piłki, dźwięków odbicia się piłki, gwizdka itp. Akcentuj stosowanie sygnałów wzrokowych. Ćwiczenia: zmiana kierunku ruchu po sygnale – na przykład cwał bokiem w lewo lub w prawo, trucht do przodu lub do tyłu, przysiad lub wyskok w górę, położenie się lub wyskok w górę itp.; wolny cwał bokiem w prawo lub w lewo, po ustalonym sygnale szybki doskok do stołu i powrót; wolny trucht i po umówionym sygnale nagle zatrzymanie, nagła zmiana kierunku, nagle położenie się i powrót itp.; w parach, walka o nadeptnięcie stopy partnera, o dotknięcie ramienia, o dotknięcie kolana itp.; w postawie gotowości, na różne sygnały trenera imitacja różnych uderzeń lub pracy nóg w tenisie stołowym; w parach, postawa gotowości naprzeciw siebie – ‘gra cieniowa’, jeden z pary inicjuje zagranie (uderzenie), drugi z pary odpowiada; 2-3 x 40-60 sekund; w parach, jeden z pary stoi naprzeciw ścianie trzymając raketkę w rękę, drugi stoi za nim i rzuca piłkę o ścianę w różne miejsca, główny ćwiczący obserwuje sytuację, dostosowuje swoją pozycję i odbija piłkę; ćwiczenia specjalne nieregularne.</p> <p>Ćwiczenia szybkości rąk. Ćwiczenia: szybkie podania i chwyt piłki (kółka ringo) itp.; szybkie zginanie i prostowanie przedramienia ręki grającej; szybkie imitacje uderzeń (atak forhend, topspin forhend, smecz, topspin bekhend, podcięcie bekhend itp.); szybkie imitacje kombinacji uderzeń – na przykład podcięcie bekhend i atak forhend, topspin i smecz, topspin rotacyjny i topspin silny, przebiecie i topspin, atak bekhend i atak forhend itp.; ćwiczenia wieloma piłkami pojedynczej lub złożonej techniki (na przykład 3-8 x 10-30 sekund).</p> <p>Starty. Ćwiczenia: starty z różnych pozycji – stania, klęku, siadu, leżenia, przysiadu, podporu itp.; twarzą do kierunku ruchu, twarzą przeciwnie do kierunku ruchu itp.; 5-10 m sprintu; starty z różnymi dodatkowymi ruchami – na przykład obrót, półobrot, przysiad, podpór przodem itp.</p>
--	--	---

		<p>Przyspieszenia. Ćwiczenia: berki; wyścigi; sztafety; sprinty – na przykład 10, 20, 30 m itp.; sprinty różnymi sposobami – na przykład cwał bokiem, przodem, tyłem itp.; stepowanie – np. 10-30 sekund; bieg w miejscu, bieg z oparciem o ścianę itp.; skip A i B itp.; sprint w dół po powierzchni pochylej.</p> <p>Biegi ze zmianą kierunku. Ćwiczenia: bieg lewa – prawa, przód – tył; slalomy – przodem, tyłem, cwałem bokiem, twarzą w tym samym kierunku itp.; po różnych zygzakach – ‘koperta’, ‘ósemka’, ‘gwiazda’, wokół stołu, po nieregularnych figurach itp.; berki, wyścigi; sprinty z dodatkowymi zadaniami do wykonania – np. ‘sprint – podpór przodem – sprint’, ‘sprint – obrót – sprint’, ‘sprint – podwójny pełny obrót – sprint’ itp.; slalomy między stołami – na przykład ‘trucht do przodu – sprint cwałem bokiem – trucht do tyłu – sprint cwałem bokiem’ itp.; ćwiczenia przy stole - ustawienie wzdłuż stołu, dotykane naprzemian prawego i lewego rogu stołu; ustawienie za stołem, dotykane na przemian lewego stojaka siatki i prawego rogu stołu, prawego stojaka siatki i lewego rogu, prawego i lewego stojaka siatki itp.; jak wyżej, ale z dodatkowymi zadaniami, na przykład obrót wokół osi, imitacja uderzenia, przysiad itp.</p> <p>Imitacje pracy nóg. Ćwiczenia: praca nóg jednym krokiem; praca nóg skokami; skrzyżna praca nóg; różne kombinacje uderzeń i pracy nóg - bekhend i forhend; bekhend i forhend z rogu bekhendowego; bekhend, forhend obrocony i forhend; flip forhend, atak bekhend, atak obrocony, atak forhend, atak bekhend; podcięcie bekhend, odbiór dropszota forhend itp.; testy zwinności specjalnej.</p> <p>Imitacje akcji. Ćwiczenia: uderzenia z pracą nóg – odbiór szybkich krótkich i długich piłek; atak bekhend i forhend; atak bekhend i atak forhend obrocony; atak bekhend, atak forhend obrocony i atak forhend; flip, atak bekhend, atak forhend obrocony i atak forhend; podcięcie bekhend i forhend; podcięcie bekhend i kontratopspin forhend; ‘gra cieniowa’.</p> <p>Trening wieloma piłkami. Piłki mogą być nagrywane przez trenera, sparingpartnera, a czasem też robota. Ćwiczenia szybkości mogą przyjmować przykładową formę: 4-10 x 20 sekund pracy + 100 sekund odpoczynku. Ćwiczenia: regularna praca nóg, jak na przykład odbiór szybkich krótkich i długich piłek; atak bekhend i forhend; atak bekhend i atak forhend obrocony; atak bekhend, atak forhend obrocony i atak forhend; flip, atak bekhend, atak forhend obrocony i atak forhend; podcięcie bekhend i forhend; podcięcie bekhend i kontratopspin forhend itp.; ćwiczenia nieregularnej pracy nóg jak na przykład atak forhend z połowy (2/3, całego itp.) stołu; atak bekhend i forhend obrocony z (2/3 itp.) stołu; odbiór na przemian długiej i krótkiej piłki; przebiecie i podcięcie z całego stołu; podcięcie i kontratak z całego stołu itp.; praca nóg do gry podwójnej.</p> <p>Trening szybkości specjalnej jedną piłką.</p> <p>TRENING GIBKOŚCI</p> <p>Gibkość jest istotną cechą motoryczną w tenisie stołowym. Ważna jest zwłaszcza gibkość nóg, tułowia i ręki grającej. W związku z różnymi wymaganiami technicznymi, nieco inna gibkość jest potrzebna dla różnych stylów gry. Na przykład obrońca potrzebuje większej gibkości niż zawodnik atakujący. Gibkość powinna mieć swój wkład w tworzenie skoordynowanego, płynnego, szybkiego oraz silnego ruchu. Gibkość jest bardzo ważna z taktycznego punktu widzenia, jest niezbędna dla gry ze zwodami. Gibkość jest ściśle związana ze stanem umysłu – elastyczny umysł to także elastyczne ciało. Jestem jednak przekonany, że zbyt duża gibkość, na przykład w barku ręki grającej, może mieć niekorzystny wpływ na grę, a nawet prowadzić do kontuzji.</p> <p>Cele treningu gibkości: wydłużanie mięśni i ścięgien, utrzymywanie ich elastyczności; zwiększanie ruchomości i zakresu ruchu w stawach; przyspieszenie odnowy po wysiłku, redukcja napięć mięśniowych, stymulowanie przepływu krwi, unikanie przykurczów; zapobieganie urazom i kontuzjom.</p> <p>Wskazówki metodyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> Najlepszym okresem wrażliwym (‘krytycznym’) dla rozwoju gibkości jest wiek około 7-12 lat; Najlepszą metodą dla rozwoju gibkości dzieci jest stretching dynamiczny (ćwiczenia kształtujące), stretching pasywny nie jest wskazany i należy go unikać w pracy z dziećmi;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> Najlepsze efekty w możliwie najkrótszym czasie pracy z dorosłymi daje metoda streczingu PNF: (1) przyjęcie pozycji do streczingu, (2) naciskanie w przeciwnym kierunku napinając mięśnie antagonistyczne przez 5-10 sekund, (3) relaks, (4) rozciągnięcie mięśni aż poczujesz uczucie rozciągnięcia (nie ból) przez 20-60 sekund. Można powtórzyć cały proces 2-4 razy; Gibkość może być trenowana przez cały sezon; Należy pilnować, aby dziecko było zrelaksowane i oddychało swobodnie przez cały czas ćwiczenia, im bardziej jesteś rozluźnione tym lepiej dla ćwiczenia gibkości; Izometryczny statyczny streching i streching z partnerem najlepiej jest wykonywać po treningu lub po zawodach; Nie należy wykonywać statycznego streczingu przed wysiłkiem – osłabia mięśnie, nie zapobiega kontuzjom (sprawność zapobiega!!), uzasadnione jest robienie streczingu po wysiłku dla przyspieszenia procesów odnowy; Bardzo korzystne może być włączanie ćwiczenia dynamicznego streczingu do treningu wcześniej rano, nie jest wtedy wskazane wykonywanie streczingu statycznego, jest on między innymi zbyt wyczerpujący dla układu nerwowego; Jeśli to tylko możliwe należy wykonywać streching pod prysznicem, w saunie, w dżakuzi, w solance lub w wannie; Nigdy nie rozciągać statycznie zimnych mięśni!! Należy wykonywać streching uważnie, koncentrując się na mięśniach podczas streczingu. <p>Streching dynamiczny (ćwiczenia kształtujące). Przyjąć pozycję wyjściową do danego ćwiczenia. Zacząć najpierw od wolnego ruchu, a następnie stopniowo zwiększać tempo. Stopniowo zwiększać zakres ruchu. Przykładowe ćwiczenia: krążenia barków; krążenia ramion; wymachy ramion w górę, w tył itp.; wymachy ramion boczne; skłony tułowia w bok (ręce na biodrach, jedna na biodrze, a druga w górę itp.); skręty boczne tułowia – w postawie zasadniczej, w rozkroku, w postawie gotowości itd.; krążenia tułowia w postawie gotowości; w leżeniu przodem, skłony tułowia do leżenia podpartego przodem; jak wyżej z pomocą partnera; marsz długimi wypadami, z pogłębianiem wypadu; marsz wypadami w bok, z pogłębianiem; ćwiczenia z drabinką gimnastyczną; ćwiczenia z partnerem.</p> <p>Ćwiczenia jogi. Ćwiczenia jogi mogą być znakomitą uzupełnieniem treningu gibkości dla zawodników tenisa stołowego.</p> <p>Ćwiczenia statycznego streczingu. Streching statyczny, rozwija gibkość statyczną we wszystkich stawach. Jest uznawany za bardziej bezpieczną formę niż streching dynamiczny.</p> <p>Ćwiczenia streczingu statycznego z partnerem. Jest to bardzo atrakcyjna forma ćwiczenia gibkości. Ważne, aby partner też rozumiał ćwiczenie.</p> <p>ĆWICZENIA KOŃCOWE</p> <p>Wykonywanie przez 7-15 minut końcowych ćwiczeń o niskiej (zmniejszającej się) intensywności powinno być rytuałem po każdym treningu i zawodach.</p> <p>Cele: pomoc w usunięciu kwasu mlekowego z mięśni po wysiłku, zmniejszenie możliwości wystąpienia bólu mięśni, przyspieszenie procesów odnowy; obniżenie temperatury ciała i spowolnienie pracy serca; zapobieganie kontuzjom i urazom; relaks.</p> <p>Ćwiczenia ciągle o niskiej intensywności: wolny bieg, trucht, marsz, gra lewą ręką itp.</p> <p>Ćwiczenia kompensacyjne: unoszenia tułowia w leżeniu tyłem, kolana ugięte około 90 stopni – „brzuszek”; w leżeniu na plecach – „rowerek”; w leżeniu na plecach podciąganie na przemian lewego i prawego kolana do klatki piersiowej; w leżeniu na plecach unoszenie klatki piersiowej do góry; w leżeniu przodem unoszenie jednocześnie lewej ręki i prawej nogi, a następnie prawej ręki i lewej nogi; jak wyżej w leżeniu na brzuchu</p>
--	--	---

		<p>unoszenie jednocześnie obu rąk i nóg; „superman” – w klęku podpartym unoszenie jednocześnie prawej ręki i lewej nogi, wytrzymanie parę sekund i uniesienie przeciwnej ręki i nogi; prostowanie pleców; pływanie itp.</p> <p>TRENING TECHNICZNY –</p> <p>8 godzin tygodniowo (320 godzin w roku) należy poświęcić nauce i doskonaleniu techniki gry:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uchwytu rakiety piórkowego lub dłoniowego - uchwyt europejskie (dłoniowe); uchwyt azjatyckie (piórkowe); podstawowe uchwyt i ich zasady – ich silne i słabe strony; - postawy i pozycji gotowości; - pracy nóg – małymi krokami; krokiem pojedynczym; krokiem dostawnym; krokiem skokami; wypadem; krokiem skrzyżnym; - praca nóg w różnych sytuacjach w grze: praca nóg do bloku i ataku szybkiego blisko stołu; praca nóg przy siatce – odbiór forhendem; praca nóg przy siatce – odbiór bekhendem; praca nóg do topspina forhendem; praca nóg do topspina bekhend i forhend; praca nóg do ataku forhendowego z rogu bekhendowego – “forhendu odwróconego”; praca nóg do ataku z szerokiego forhendu po ataku odwróconym; praca nóg do podcięcia bekhend i forhend; praca nóg w obronie bekhend i forhend daleko od stołu; praca nóg w obronie po długich i krótkich piłkach przeciwnika. - ataku forhendowego - blisko stołu; w półdystansie; smecz; topspina pewnego; - ataku odwróconego forhendem – blisko stołu; w półdystansie; smecz; topspina pewnego; - ataku bekhendowego – blisko stołu; w półdystansie; topspina pewnego; - bloku podstawowego bekhendowego i forhendowego; - przebiecia bekhendowego oraz forhendowego wolnego oraz szybkiego; - serwów forhendowych – podstawowych; szybkich; z dolną rotacją; z boczną rotacją; - serwów bekhendowych – podstawowych; szybkich; z dolną rotacją; z boczną rotacją; - serwów w przysiadzie – forhendowych oraz bekhendowych; - podcięcia bekhendowego lekkiego ataku oraz forhendowego lekkiego ataku; dojście do skrótu; <p>- podstawowej techniki złożonej: kombinacja ataku bekhendowego i forhendowego; kombinacja ataku bekhendowego i odwróconego forhendem; kombinacje przebiecia i ataku; kombinacje serwu i ataku; kombinacje podcięcia bekhendowego i forhendowego; kombinacje podcięcia oraz przebiecia;</p> <p>Uwaga! W treningu należy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • akcentować opanowanie prawidłowej (racjonalnej) struktury ruchu podstawowych elementów techniki gry; • stale dążyć do osiągnięcia regularności co najmniej 100 uderzeń bez błędu podstawowych uderzeń, umożliwiającej na następnym etapie podjęcie gry na stole z innymi dziećmi; • uwrażliwiać dzieci na estetykę i naturalność ruchu; <p>METODY TRENINGU TECHNICZNEGO</p> <p>W treningu technicznym możemy wykorzystać następujące metody: trening świadomości, wizualizacji, imitacji, metodę podstawową, trening wieloma piłkami, metodę zadaniową, ‘mężczyźni pomagają kobietom’, zmianę warunków gry.</p> <p>Trening świadomości. Cały czas, podczas każdego ćwiczenia praktykować „nieosądzającą świadomość”, świadomość tego, „co się dzieje tu i teraz”. Wyznaczyć jasny cel każdego ćwiczenia – koordynację, pewność, szybkość, siłę, rotację, miejsce upadku piłki, zmienność, przystosowanie itp. Przygotowanie pozytywnej postawy na każdy trening techniczny: uważność, koncentrację, 100% wysiłku, odpowiedzialność itp. Codzienna</p>
--	--	--

		<p>praca z dzienniczkiem treningowym – zapisywanie celów, planów, monitorowanie przebieg treningu i efektów. Trenowanie ze świadomością taktyczną.</p> <p>Wizualizacja. Efektywność każdej techniki zależy od jasności obrazu ruchu w umyśle. Od lat liczne badania nad wizualizacją wykazują jej niezwykłą efektywność (na przykład Cai Jiling w nauczaniu serwu wysoko podrzucanego). Słynny golfista amerykański Jack Nicklaus wyznał kiedyś, że „udane uderzenie to 50% wizualizacji, 40% przygotowania, oraz 10% wykonania”. W procesie nauczania ruchu, dla wytworzenia odpowiedniego obrazu w umyśle zawodnika, możemy wykorzystać różne metody: demonstracje wykonania ruchu przez trenera lub zawodnika, film szkoleniowy, kinogramy, rysunki itp. Warto wykorzystać opracowane rysunki technik gry dla ich wizualizacji. Dla stworzenia i doskonalenia wewnętrznego obrazu każdego ruchu i ćwiczenia warto obserwować mistrzów tenisa stołowego – na żywo, na wideo, DVD itp. Wskazane jest wykorzystanie wszystkich zmysłów dla wizualizacji wykonania ruchu. Można wykorzystać różne techniki wizualizacyjne.</p> <p>Metoda imitacji. Ćwiczenie imitacji uderzeń i pracy nóg jest niezwykłą metodą rozwoju świadomości ciała i koordynacji ruchu. Wielu mistrzów świata poświęcało dużo czasu tej metodzie. Jest powszechnie stosowaną metodą w Chinach czy Japonii. Można wykorzystać rysunki techniczne do ćwiczenia imitacji. Warto wykorzystać lustro dla uzyskania natychmiastowej informacji zwrotnej. Bardzo pomocne może być wykorzystanie różnego rodzaju trenażerów (na przykład „koło do topspina”) do ćwiczenia imitacji uderzeń. Pomocne mogą być znaczniki dla pracy nóg.</p> <p>Trening wieloma piłkami. Zwykle wykorzystanie dużej ilości piłek jest metodą dla zwiększenia intensywności uczenia się i treningu technicznego w tenisie stołowym. Metoda ta początkowo zastosowana przez japońskich trenerów siatkówki szybko znalazła zastosowanie w latach 60-tych w chińskim tenisie stołowym. Metoda ta była jednym z czynników, dzięki którym Chińczycy dominują w światowym tenisie stołowym od prawie 50 lat. Z badań z tamtych lat, prowadzonych przez profesora Wang Jiazheng’a wynika, że w porównaniu do gry jedną piłką, największe znaczenie ma dla doskonalenia najtrudniejszych pojedynczych technik do gry pojedynczej i do gry podwójnej. Stosunkowo najmniejsza różnica jest w przypadku ćwiczenia pracy nóg, gdzie gra jedną piłką może też mieć wysoką intensywność. Ilość powtórzeń zwiększa się czasem aż dwukrotnie, jeśli stosujemy tę metodę. Metoda treningu wieloma piłkami jest znakomitą drogą do nauczania nowej techniki, oraz rozwoju sprawności ukierunkowanej i specjalnej. Ważne, aby nie nadużywać tej metody, bo może to prowadzić do urazów i kontuzji. Ważne są proporcje treningu wieloma piłkami i jedną piłką.</p> <p>Piłka może być nagrywana przez maszynę do wyrzucania piłek (robota) lub osobę. Wbrew pozorom robot ma małe znaczenie w nauczaniu. Osoba nagrywająca piłki może to robić odpowiednio elastycznie, w zależności od przebiegu procesu nauczania (szkolenia). W metodzie wieloma piłkami osoba (trener, partner) nagrywająca piłki musi się tego nauczyć. Są dwie podstawowe techniki nagrywania: „z odbiciem od stołu”, i „z bezpośredniego odbicia z ręki”. Piłkę można nagrywać blisko siatki (na przykład przy nagrywaniu podciętej lub pustej piłki, krotko lub długo), daleko od siatki (na przykład przy nagrywaniu topspina) lub też daleko za stołem (na przykład przy nagrywaniu podcięcia lub loba). Trening wieloma piłkami może mieć różne formy: trening jednej osoby; trening dwóch osób na jednej stronie stołu; trening dwóch osób po przeciwnych stronach stołu itp.</p> <p>Metoda zadaniowa. Jedną z najlepszych metod doskonalenia pewności i dokładności uderzenia lub kombinacji uderzeń jest wyznaczenie zadania do wykonania. Na przykład „zagrać 30 topspinów forhendowych na blok bez błędów”. Czas może być ograniczony lub nieograniczony. Część testów Liu Tianyanga na poziomach 1-4 są zastosowaniem metody zadaniowej.</p> <p>TRENING TAKTYCZNY –</p> <p>2 godziny tygodniowo należy poświęcić na rozwój taktyczny, na ukształtowanie gotowości do uczestniczenia w zawodach – - Przepisy gry w tenisa stołowego;</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Podstawowe ogólne zasady taktyczne: „pewności”, „szybkości”, „rotacji”, „dokładności”, „zmiany miejsca upadku piłki”, „zmiany rytmu gry”, „zmiany rotacji”, „granie ekonomicznie”, „granie nieprzewidywalnie”, „granie twórczo”, „granie swojego stylu gry”; - Typy-style gry w tenisie stołowym; wstępne określenie systemu gry; - Rozwój świadomości taktycznej; - Gry treningowe z twórczym zastosowaniem poznanej techniki; - Obserwacja zawodów i udział w zawodach. <p>OGÓLNE ZASADY TAKTYCZNE</p> <p>Gra właściwa jest istotą zawodów tenisa stołowego i najważniejszym ćwiczeniem w treningu. Ogólne zasady taktyczne to zasady „jak grać”, które mają zastosowanie w każdej grze, bez względu na styl gry naszego podopiecznego i jego przeciwnika. Mają na celu zorganizowanie gry (uderzeń, kombinacji uderzeń) tak, aby uzyskać możliwie najlepszy rezultat gry. Ważne jest nauczenie się stosowania tych zasad podczas gier na zawodach. Należy ćwiczyć stosowanie ich jak najpełniej podczas gier treningowych.</p> <p>Trener powinien uczyć dzieci sztuki walki od początku do końca gry i zawodów: „Walcz o zwycięstwo od pierwszej do ostatniej piłki”, „Rozwijaj w sobie „waleczność” podczas gry”, „W granicach przepisów gry w tenisa stołowego i zasady fair play zrób wszystko co możesz, aby wygrać”. „Miej jasny cel”; „Twórz i podtrzymuj stan optymalnej gotowości podczas gry – koncentrację uwagi, pozytywną postawę, determinację, pewność, itp.”; „Od początku do końca zawodów, od początku do końca każdej akcji itd., używaj wszystkich swoich zasobów w drodze do celu”; „Obserwuj uważnie sytuację”; „Sprawdź czy zbliżasz się do celu”; „Elastycznie zmieniaj to, co robisz, aż osiągniesz to, czego chcesz”; „Bądź czujny i gotowy do odpowiedzi na każdą sytuację w grze”; „Pamiętaj, ‘prowadzenie’ czy ‘prowadzenie przeciwnika’ nie jest końcem gry!”; „Pamiętaj, że mecz skończy się po ostatniej piłce”; „Walcz o zwycięstwo od pierwszej do ostatniej piłki”.</p> <p>W ramach treningu taktycznego należy wpajać dzieciom ogólne zasady taktyczne:</p> <p>1. Graj pewnie, szybko, mocno, rotacyjnie i dokładnie. Graj pewnie. Bądź bardziej regularny od swojego przeciwnika. Zagraj jedną piłkę dłużej od niego. Graj dokładnie. Dbaj o miejsce upadku piłki w takie miejsca, aby Twój przeciwnik miał jak najtrudniej do odegrania. Graj szybko. Graj tak, aby Twój przeciwnik miał jak najmniej czasu na odegranie piłki. Graj możliwie jak najbliżej stołu. Uderzaj piłkę w fazie wznoszącej. Graj krótkim ruchem. Umiejętnie wykorzystuj siłę przylatującej piłki itd. Ale też zmieniaj szybkość swoich uderzeń. Graj rotacyjnie tak, aby maksymalnie utrudnić odbiór Twojego uderzenia. Graj mocno. Włączaj do gry uderzenia kończące. Konstruuaj akcje w taki sposób, aby doprowadzić do swojego uderzenia kończącego, mocnego i ‘nie do odebrania’ przez przeciwnika.</p> <p>2. Graj ze zmianą rytmu. Zmieniaj rytm uderzeń, kombinacji i całej swojej gry, aby maksymalnie utrudnić Twojemu przeciwnikowi dostosowanie się do Twojej gry. Połącz serwy nisko i wysoko podrzucane, obok serwów krótkich graj serwy szybkie itd. W zależności od swojego stylu gry zmieniaj rytm ataku. Na przykład w ataku topspinowym połącz topspin rotacyjny z silnym, topspin szybki i rotacyjny albo topspin rotacyjny z atakiem szybkim itd. Na przykład w ataku szybkim graj atak z różną siłą. W obronie i kontrataku połącz blok naprzemian „używając siły przylatującej piłki” (jieti), „absorbując siłę” (jianli) i „wykorzystując własną siłę” (fali). Graj obronę i kontrę bliżej lub dalej od stołu. Zmieniaj rytm przebiecia – pewnie, szybko, z boczną rotacją itp. Zmieniaj rytm swoich returnów.</p> <p>3. Graj ze zmianą rotacji. Graj serwy z różną rotacją. Na przykład krótkie z dolną rotacją i bez rotacji, szybkie bez rotacji i z górną rotacją, serwy w przysiadzie z boczno-dolną i boczno-górną rotacją, bekhendowe z prawo-boczno-dolną i prawo-boczno-górną rotacją itp. Staraj się zawsze przewidzieć, jaki odbiór planuj zagrać Twój przeciwnik. Czytaj jego zamierzenia i zagraj takie podanie, które sprawi jemu największą trudność. Na przykład, kiedy spodziewasz się ataku krótkiej piłki (flipa), to zagraj silnie podcięty serw, kiedy natomiast spodziewasz się dropszota, zagraj serw bez rotacji z zaakcentowanym fałszywym wykończeniem, jakbyś grał serw z dolną rotacją itp.</p>
--	--	---

	<p>4. Graj zmieniając miejsce upadku piłki. Wybijaj swojego przeciwnika z równowagi. Posyłaj piłkę tam, gdzie Twój przeciwnik ma kłopoty z odegraniem piłki – na przykład w szeroki forhend, w szeroki bekhend, w środek (nie środek stołu, ale miejsce, w którym przeciwnik waha się czy zagrać bekhendem czy forhendem – to jest strefa niezdecydowania), krótko, długo czy też pół-długo (to znaczy taką piłkę, która po pierwszym odbiciu od stołu przeciwnika leci tuż za końcową linię – to jest strefa niezdecydowania czy piłka będzie długa czy krótka) itp. Odkrywaj słabe punkty swojego przeciwnika. Na przykład, jeśli Twój przeciwnik gra uchwytem europejskim, to najprawdopodobniej jego słabym punktem jest środek. Posyłaj swoje podania tam. Bądź cały czas świadomy pozycji swojego przeciwnika. Jeśli na przykład stoi blisko stołu to zagraj szybki serw. Jeśli utrzymuje raketkę poniżej poziomu stołu to zagraj serw krótki itp. Jeśli Twój przeciwnik gra niezdecydowanie, to poślij długie i półdługie serwy tak, aby nie wiedział kiedy może atakować, a kiedy nie. Jeśli dodatkowo dasz piłce długiej ekstra rotacje, to Twoje podania mogą być jeszcze bardziej skuteczne. Szybkie podania mogą być jeszcze bardziej skuteczne, jeśli Twój przeciwnik spieszy się lub gra atak obszernym ruchem. Zmieniaj miejsce upadku w zależności od pozycji Twojego przeciwnika. Jeśli stoi blisko stołu to bardzo skuteczny może być atak w środek. Jeśli ustawia się bliżej rogu bekhendowego, zagraj w forhend itp. Obserwuj cały czas swojego przeciwnika i posyłaj mu piłkę tam, gdzie jest najmniej przygotowany. Zwykle częsta gra w środek, może być skuteczna przeciwko większości zawodników, zwłaszcza grających uchwytem europejskim. Na przykład zaserwuj krótko do forhendu i zaatakuj w środek. Zaserwuj w jedno miejsce, a zaatakuj inne. Na przykład krótki serw do środka i atak w szeroki bekhend lub szeroki forhend, szybki serw do forhendu i atak, kontratak lub silny blok do bekhendu. Zmieniaj miejsce upadku w sposób jak najbardziej nieczytelny, najlepiej ze zwodami.</p> <p>5. Graj swoją grę. Poznawaj siebie. Poznawaj silne i słabe strony swojej gry. Organizuj swoją grę wokół swoich silnych stron (silnej strony). Rozwijaj swoją główną broń, na której możesz polegać w najbardziej krytycznych momentach gry. Rozwijaj swój styl gry. Rozwijaj styl gry, który odpowiada najbardziej Twojej indywidualnej osobowości, budowie ciała, cechom motorycznym, umiejętnościom technicznym, trendom rozwoju tenisa stołowego na świecie itp. Wybierz sprzęt, który najbardziej umożliwia wyrazić Twój styl gry: atak topspinowy, atak szybki, obronę, kombi-atak itp. Monitoruj (obserwuj) zastosowanie i skuteczność różnych elementów swojej gry. Wybierz uchwyt, który najbardziej odpowiada Twojej grze. Udoskonalaj, rozwijaj serwis i atak, atak i kontratak, odbiór i kontratak, obronę i kontratak, przebicie i kontratak wokół swojej silnej strony. Udoskonalaj swoją grę na treningach i zawodach. Ćwicz to, co jest Ci najbardziej potrzebne na zawodach. Bądź sobą. Graj swoją grę.</p> <p>Jeśli grasz/planujesz grę stylem ataku topspinowego, to buduj swoją grę wokół ataku topspinowego, który jest Twoją silną stroną. Twórz zmienność rotacji i jednocześnie zmienność rytmu i miejsca upadku. Grając przeciwko atakowi topspinowemu, pierwszy atakuj topspinem i zmuś swojego przeciwnika do gry pasywnej, wolnej i bez rotacji. Przeciwnikowi szybkiemu wykorzystaj swoją rotację i zmianę rotacji tak, aby uniemożliwić przeciwnikowi atak szybki. Przeciwnikowi obrońcy wykorzystaj swój rotacyjny topspin ze zmianą miejsca upadku i zmianą rotacji, w połączeniu z silnym topspinem lub smeczem. Możesz też przeciwko obronie połączyć rotacyjne topspiny z dropshotami, a następnie silnym topspinem lub smeczem. W ataku topspinowym zbuduj swój odbiór serwu z zastosowaniem głównie przebicia i topspina.</p> <p>Jeśli grasz/planujesz grę obustronnym atakiem topspinowym uchwytem europejskim, to buduj swoją grę wokół topspina forhendowego i bekhendowego, połączonych z atakiem szybkim bekhendem i smeczem forhendowym. Zaakcentuj zmienność rotacji, miejsca upadku i rytmu.</p> <p>Jeśli grasz/planujesz jednostronnym atakiem topspinowym uchwytem piórkowym, to buduj swoją grę wokół topspina forhendowego z całego stołu, połączonego z atakiem szybkim bekhendem i forhendem. Zaakcentuj zmienność rotacji, miejsca upadku oraz rytmu.</p> <p>Jeśli grasz/planujesz grę stylem ataku szybkiego, to buduj swoją grę wokół ataku szybkiego i bloku. Rozwijaj zmienność szybkości, miejsca upadku, siły i rotacji. Przeciwnikowi topspinowemu wykorzystaj swoją szybkość, zmianę szybkości, zmianę miejsca upadku i siły tak, aby Twój przeciwnik miał kłopoty z zagranieniem topspina z dużą rotacją lub z dużą siłą. Przeciwnikowi szybkiemu używaj swojej szybkości i zmienności, dla przejęcia inicjatywy i zapobieżenia szybkim i silnym uderzeniom. Przeciwnikowi obronie wykorzystaj uderzenia liftowane (kuaila) ze zmianą miejsca upadku i siły, w połączeniu ze zbiciami piłki podciętej (tuji) lub smeczem. W swoim ataku szybkim wyeksponuj uderzenia szybkie – atakujące i blokowane.</p>
--	--

		<p>Jeśli grasz/planujesz grę stylem ataku topspinowego forhendem i ataku szybkiego bekhendem, to buduj swoją grę wokół kombinacji uderzeń topspinowych i szybkich. Twórz zmienność rotacji, szybkości, siły i miejsca upadku dla przejścia i utrzymania inicjatywy. Tak samo jeśli grasz atakiem szybkim forhend i topspinowym bekhend uchwytem piórkowym.</p> <p>Jeśli grasz/planujesz grę stylem obronnym, to buduj swoją grę wokół podcięcia i przebicia ze zmianą miejsca upadku, rotacji oraz ataku i kontrataku.</p> <p>6. Graj mądrze i elastycznie. Obserwuj swojego przeciwnika cały czas podczas gry. Bądź świadomy tego, jak gra Twój przeciwnik (jakim gra stylem, jakim sprzętem, którą ręką, czym wygrywa, czym przegrywa itp.). Bądź świadomy warunków gry. Przygotuj najlepsze strategie przeciwko tej konkretnej osobie. Bądź świadomy tego, co dzieje się ‘tu i teraz’ podczas gry. W każdej akcji wyeksponuj swoją silną stronę, a ukryj słabą. Zaatakuj słabą stronę przeciwnika. Wyeliminuj jego silną stronę. Zmusz przeciwnika do grania swoich słabych uderzeń. Obserwuj przeciwnika przed swoim podaniem. Zaserwuj piłkę w miejsce trudne do odebrania. Obserwuj przeciwnika jak serwuje. Odbierz jego podanie tak, aby mu maksymalnie utrudnić atak 3 piłki. Poślij piłkę tam gdzie jest najmniej przygotowany. Wykorzystaj rotację podania przeciwnika na swoją korzyść, na przykład wykorzystaj jego bekhendowy serw z boczną rotacją tak, aby zagrać pod maksymalnie szerokim kątem do forhendu itp. Obserwuj uważnie przeciwnika jak się broni po Twoim ataku. Grając swoje najsilniejsze uderzenia, atakuj słabe miejsca przeciwnika. Zmuszaj go do obrony w półdystansie, do pasywnej gry itp. Obserwuj uważnie jak Twój przeciwnik atakuje, jak ustawia się, jak przenosi ciężar ciała itp. Wykorzystaj siłę przylatującej piłki. Graj tam, gdzie Twój przeciwnik traci równowagę, gdzie nie jest przygotowany do mocnego uderzenia, tam gdzie może się zawahać. Zachowaj równowagę pomiędzy atakiem a obroną. Szukaj równowagi między agresywną i pasywną grą. Zaatakuj, gdy masz dogodną piłkę, kiedy jesteś przygotowany. Zaatakuj na przykład lżejszą piłkę niższej jakości. Unikaj nadużywania swoich specjalnych technik – podań, returnów czy ataków. Zadbaj o to, aby w Twojej grze były niespodzianki.</p> <p>7. Graj ekonomicznie. Używaj minimalnego wysiłku w swojej grze, a przeciwnika zmuszaj do największego wysiłku. Staraj się minimalnym kosztem uzyskać maksymalne efekty. Utrzymuj swojego przeciwnika w ruchu. Sam zachowuj równowagę i pozostawaj ugruntowany i skupiony. Zmuszaj swojego przeciwnika do utraty równowagi. Graj zmiennie. Zmieniaj miejsce upadku. Na przykład przytrzymaj piłkę w bekhendzie i nagle zmień do forhendu. Albo graj do środka tam, gdzie Twój przeciwnik waha się, czy zagrać bekhendem czy forhendem. Kombinuj topspiny z dropszotami przeciwko obronie. Graj zmiennie aktywny i pasywny blok. Elastycznie graj różne uderzenia. W obronie przechodź nieoczekiwanie do kontrataku. Zmieniaj miejsce upadku tak, aż przeciwnik straci równowagę i zmęczy się. Graj pewnie, zwłaszcza przeciwko technicznie, fizycznie lub mentalnie słabemu przeciwnikowi.</p> <p>8. Graj aktywnie. Bądź aktywny w grze. Przejmuj inicjatywę. Bądź szybszy. Zmieniaj miejsce upadku, szybkości, rotacji w swojej grze. Organizuj grę wokół swoich ‘zwycięskich’ kombinacji tak, aby Twój przeciwnik dostał piłkę maksymalnie trudną do przystosowania się. Graj aktywnie przy swoim podaniu i ataku trzeciej piłki. Zmieniaj szybkość, miejsce upadku, rotację. Graj różne podania podobnym ruchem tak, aby mieć jak najwięcej okazji do ataku trzeciej piłki. Graj aktywnie odbiór serwu, aby przejąć inicjatywę. Atakuj każdy długi serw i czasami, jeśli to możliwe, również większość krótkich serwów. Czasami, może Ci się opłacać gra bardziej, a innym razem mniej agresywna. Czasami mądrze jest odbierać podanie głównie przebicciem. Innym razem najlepszym rozwiązaniem może być dropszot. Kiedy odbierasz podanie, stosuj różne techniki – dropszoty, flipy, głębokie i długie przebiccia, topspiny, szybkie ataki itp. Na przykład przebij długo do bekhendu, zagraj flipa do forhendu lub do środka, a dropszota do środka. Aktywnie zmieniaj miejsce upadku. Aktywnie zmieniaj rotację, na przykład mieszając przebiccia z rotacją i bez rotacji. Graj elastycznie w zależności od sytuacji. Zadbaj o to, aby Twój odbiór był trudny do przewidzenia dla przeciwnika. Kombinuj różne odbiory po podobnych serwach, aby być jak najbardziej nieprzewidywalnym. Graj aktywnie czwartą piłkę. Zmieniaj miejsce upadku zmuszając przeciwnika do maksymalnego wysiłku. Na przykład przebij do forhendu i blok lub kontratak do bekhendu, albo flip do środka i blok lub kontratak do forhendu itp. Graj aktywnie w kontrataku. Aktywnie zmieniaj miejsce upadku (do środka, do szerokiego forhendu, do szerokiego bekhendu itp.), szybkości (lekko-mocno) i rotację dla przejścia i utrzymania inicjatywy w kontrataku.</p>
--	--	---

		<p>9. Graj nieprzewidywalnie. Bądź jak najbardziej „nieczytelny” dla swojego przeciwnika. Utrzymuj go w niepewności. Używaj jak najwięcej zwodów i innych elementów zaskoczenia – fałszywe zamachy, fałszywe wykończenia ruchu przy serwie, odbiorze, w ataku itp. Mieszaj ze sobą uderzenia fałszywe z prawdziwymi. Kiedy serwujesz, odbierasz podanie, atakujesz lub bronisz się, tworzysz iluzję, zmuszasz przeciwnika do błędnej oceny sytuacji. Przygotuj jak najwięcej niespodzianek w swojej grze. Dlatego podczas gry, tak samo jak przy innych ćwiczeniach technicznych i taktycznych, zostaw zawsze miejsce na improwizację. Graj arytmicznie – czasami jednostajne, monotonne uderzenia, a czasami nagle i szybkie. ‘Blefuj’ jak podczas gry w karty. Dbaj o to, aby Twoja gra była jak najbardziej nieprzewidywalna. Jeśli grasz kombinowaną rakietą – ‘kombi-atak’ lub obronę, to w pełni wykorzystaj tę zasadę w każdej swojej akcji dla zmylenia przeciwnika. Poczuj się w grze jak iluzjonista. Zmieniaj strony rakiety, rotację, miejsce upadku piłki i rytm robiąc podobne ruchy. Graj podobne serwy różnymi stronami rakiетки. Tak samo możesz grać uderzenia obronne, atakujące czy przebicia różnymi stronami rakiетки. Pełna realizacja tej zasady może pomóc Ci osiągnąć najwyższy poziom w swoim stylu gry tak, aby przeciwnik miał największe trudności w dostosowaniu się do Twojej gry. Graj nieczytelnie przy swoim podaniu i ataku trzeciej piłki. Im większy repertuar fałszywych ruchów w tym elemencie, tym bardziej możesz ‘przeszkodzić’ swojemu przeciwnikowi, tym skuteczniejszy będzie Twój serw i atak trzeciej piłki. Trzymaj swojego przeciwnika w niepewności, czy chcesz zagrać krótko, długo czy szybko, czy chcesz zagrać po prostej czy po przekątnej itp. Graj kombinacje serwów wykonywanych podobnym ruchem. Jeśli na przykład zamierzasz zagrać po prostej, to zrób przesadny ruch lewą ręką tak jakbyś grał po przekątnej, ale tuż przed uderzeniem piłki skręć nadgarstek dla zagrania po prostej. Granie takich fałszywych ruchów może być szczególnie skuteczne przeciwko obrońcy, który stoi nieco dalej za stołem. Używaj różnego wykończenia uderzenia. Zastosuj to dla serwów o podobnej rotacji. Na przykład jeden podcięty serw z normalnym wykończeniem, a drugi podcięty serw z fałszywym wykończeniem, jakby po serwie ‘pustym’, bez rotacji. Używaj różnej szybkości ruchu. Na przykład zagraj ‘pusty’ serw bardzo szybkim ruchem. Wielu zawodników może mieć iluzję, że jest to mocno podcięty serw. Wykonuj kombinacje serwów z różnym podrzutem – niskim, średnim, wysokim, bardzo wysokim itp. Serwuj z różnych pozycji. Podawać możesz nie tylko z rogu bekhendowego, ale również ze środka lub z rogu forhendowego. Obecnie większość zawodników nie gra podań z rogu forhendowego, ale jest to jedna z opcji dla stworzenia zaskoczenia przeciwnika. Możesz też zmylić przeciwnika wzrokiem, na przykład spojrzeć w róg bekhendowy, a zaserwować w róg forhendowy. Zmieniaj rytm przygotowania się do gry. Możesz czasem podchodzić do podania w normalnym tempie, możesz też zwolnić tempo, czekając nieco ze swoim podaniem, ale czasami możesz przyspieszyć. Graj nieczytelnie przy odbiorze serwu. Używaj zwodów. Przyjmij pozycję umożliwiającą nieczytelne zastosowanie różnych technik. Na przykład odbierz krótki serw z rogu forhendowego dropszotem po prostej i z podobnej pozycji wykonaj też inne techniki: dropszota po przekątnej, długie przebiecie z boczną rotacją po prostej, długie przebiecie po przekątnej, flipa do środka itp. Tak samo możesz odbierać krótkie piłki z rogu bekhendowego lub ze środka. Graj nieczytelnie w ataku i kontrataku. Stosuj naprzemiennie, co najmniej dwa rozwiązania. Unikaj grania jednego schematu. Graj podobnym ruchem uderzenia po prostej i po przekątnej, mocno rotacyjny topspin i fałszywy topspin itp. Graj ze zwodem zwłaszcza przeciwko obrońcy. Im dalej za stołem stoi Twój przeciwnik, tym bardziej trzymaj go w niepewności, gdzie chcesz posłać piłkę.</p> <p>10. Graj twórczo. Bądź uważny i twórczy w każdej sytuacji podczas gry w tenisa stołowego. Bądź elastyczny w planowaniu, realizacji i weryfikacji swojej taktyki gry. Bądź niezależny w swoim myśleniu taktycznym w czasie gry. Bądź przygotowany na niespodzianki. Zachowaj otwarty umysł. Nie dopuszczaj swojego przeciwnika do przystosowania się do Twojej gry. Używaj kombinacji podań z różną rotacją, różnym podrzutem, różnym ruchem itp. W zależności od Twoich silnych i słabych stron oraz silnych i słabych stron przeciwnika używaj elastycznie różnych kombinacji, zgodnie z aktualną sytuacją w grze. Ucz się od najlepszych – co robią w różnych sytuacjach w grze, jak grają różne ‘zwycięskie’ akcje, jak grają w różnych fazach gry itp. Twórczo włączaj to co najlepsze u ‘mistrzów’ do swojej gry. Najczęściej na początku gry możesz grać nieco więcej długich i szybkich podań. W środku meczu możesz najczęściej grać głównie krótkie podania. W końcówkach seta lub meczu możesz najczęściej zagrać boczno- górne, ‘puste’ lub inne podania, których przeciwnik się najbardziej obawia. Zatrzymaj sobie coś specjalnego (na przykład jeden lub dwa podania), na krytyczne momenty gry. Ucz się podczas gry, wyciągaj wnioski ze swoich błędów. Są one fantastyczną okazją do nauczania się czegoś nowego o sobie i swojej grze. Są znakomitą okazją do twórczego udoskonalenia swojej gry. Upewnij się, abyś nie popełniał takich samych błędów. Jeśli wygrywasz, to kontynuuj swoją taktykę, ale gdy przegrywasz, to zmień coś. Nie zmieniaj taktyki, która daje dobre efekty.</p>
--	--	---

		<p>TRENING MENTALNY</p> <p>W ramach każdego treningu (fizycznego, technicznego i taktycznego) należy rozwijać świadomość dzieci: Ukształtowanie silnej motywacji wewnętrznej, zainteresowania treningiem sportowym i tenisem stołowym. Ukształtowanie prawidłowych nawyków, związanych z dyscypliną treningową, reżimem dnia i higieną osobistą. Świadomość celów i zadań treningu i zawodów. Przekazywanie podstawowej wiedzy o tenisie stołowym, treningu, ćwiczonej technice, taktyce, zawodach, odpoczynku, zasadach higieny, współpracy, itd. Wdrażanie do dyscypliny treningowej (zaangażowania treningowego), systematyczności, punktualności, dbałości o higienę osobistą i otoczenia, wzajemne poszanowanie).</p> <p>TRENING ŚWIADOMOŚCI</p> <p>Świadomość jest nieosądzającą uważnością na to, co jest. Świadomość to rejestrowanie tego, „co” i „jak” się dzieje tu i teraz (nie „dlaczego”!). Jest procesem używania wszystkich swoich zmysłów dla doświadczania siebie i otoczenia (lub też innych dostępnych środków, jeśli są potrzebne – na przykład urządzeń typu sport-tester, EEG itp.) oraz poradzenia sobie z sytuacją taką, jaka jest. Świadomość to zdawanie sobie sprawy z tego „jaka jest teraz sytuacja”, „co się teraz dzieje”, „gdzie jestem”, „co tu robię”, „czego doświadczam”, „jakie mam zasoby dla poradzenia sobie z sytuacją”, „co mogę teraz zrobić” itd. Świadomość jest głównym elementem i pierwszym krokiem do uważnego działania.</p> <p>Aby grać skutecznie w tenisa stołowego, potrzebujesz świadomości tego, co robi przeciwnik, jakie są jego ruchy, jaki robi zamach, jaki jest moment kontaktu piłki z raketką, jak się piłka odbija od rakietki, czy dźwięk jest wysoki czy niski, jaki jest tor lotu piłki, jak szybki, jakie jest miejsce upadku piłki itd. Należy obserwować swojego przeciwnika cały czas podczas gry.</p> <p>Cel treningu świadomości. Rozszerzyć i pogłębić świadomość siebie i otoczenia w procesie treningu, zawodów i odnowy, umożliwiające jak najpełniejszy proces doskonalenia siebie, swoich umiejętności, swojej gry itp.</p> <p>Materiały pomocnicze: dzienniczek treningowy; urządzenia pomocnicze: sport tester, EEG, relaksator, kamera wideo.</p> <p>W procesie szkolenia FUNDamenty 1 i 2 trener może zastosować następujące ćwiczenia rozwoju świadomości dziecka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozwijaj świadomość ciała. Świadomość ma szczególne znaczenie dla sportowców. Świadomość ciała i ruchu jest podstawą techniki i taktyki gry w tenisa stołowego. Aby grać, potrzebujesz świadomości tego, co się dzieje w Twoim ciele. Rozwijaj swoją wrażliwość na wszelkie bodźce, związane ze swoim ciałem. Bądź świadomy swojego ciała podczas różnych sytuacji na treningu, zawodach i podczas odnowy. Uświadamiaj sobie odczucia z ciała podczas różnych czynności: kiedy leżysz, siedzisz, stoisz, rozgrzewasz się, grasz itp. Ucz się identyfikować odczucia w różnych częściach ciała. Bądź świadomy swojego oddechu, napięcia mięśni szczęk, karku czy ramion. Na przykład: „Usiądź... przyjmij wygodną pozycję... skieruj swoją uwagę na czoło... oczy... policzki... szczęki... język... bądź świadomy wszystkich odczuć płynących stamtąd... czy odczuwasz tam napięcie... zbadaj swój kark... jak się tam czujesz... przenieś teraz swoją uwagę na barki... ramiona... przedramiona... nadgarstki... palce... jakie sygnały do Ciebie docierają z różnych części lewej i prawej ręki... skup się teraz na klatce piersiowej... poczuj bicie swojego serca... obserwuj jak oddychasz... spędź trochę czasu obserwując, jak używasz różnych części klatki piersiowej podczas oddechu... czy Twój oddech jest płytki czy głęboki... poświęć teraz trochę czasu innym częścią tułowia... jakie masz odczucia z górnej części pleców... dolnej części... miednicy... bioder... poczuj wewnętrzną temperaturę... wibracje... ciśnienie... skanuj teraz w podobny sposób kolejno pośladki... uda... kolana... stopy... bądź świadomy odczuć płynących z Twojej prawej... i lewej nogi”. • Graj z nieosądzającą świadomością. Bądź świadomy tego, ‘co się dzieje’ podczas gry. Wykorzystaj wideo do rozszerzenia swojej świadomości ruchu. Ćwicz nieosądzającą świadomość podczas gry.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Rozwijaj świadomość piłki - toru lotu, wysokości odbicia, miejsca odbicia, długości i kierunku, szybkości - dźwięku po odbiciu piłki od rakiety przeciwnika itp. - Rozwijaj świadomość swojego przeciwnika - jego pozycji, postawy gotowości, ruchu, długości zamachu, użycia różnych części ciała, kierunku użycia siły, miejsca kontaktu z piłką, kąta rakiety podczas kontaktu z piłką itp. - Rozwijaj świadomość odczuć podczas uderzenia piłki - poczuć piłkę całym ciałem, poczuć raketkę, zwróć uwagę na odczucia swego ciała w momencie kontaktu z piłką – w ręce grającej, w palcach, nadgarstku, przedramieniu, ramieniu, barku, tułowi, biodrach, nogach itd. - Rozwijaj świadomość swojego ciała i ruchów swojego ciała - ręki grającej, palców, nadgarstka, przedramienia, ramienia, barków, tułowia, bioder, pracy nóg, nie grającej ręki itp. - Rozwijaj świadomość faz ruchu - postawy gotowości, zamachu, ruchu uderzeniowego, kontaktu z piłką, wykończenia ruchu, powrotu do postawy gotowości. <ul style="list-style-type: none"> • Graj ze świadomością taktyczną. Bądź świadomy tego, co się dzieje podczas gry. Obserwuj efekty każdej swojej akcji podczas gry. Bądź świadomy, jakie jest zastosowanie i jaka jest (Twoja i Twojego przeciwnika) skuteczność różnych strategii podczas gry. Wykorzystaj wideo i arkusze obserwacji gry dla rozszerzenia swojej świadomości taktycznej podczas gry. • Prowadź dziennik doświadczeń. Droga do mistrzostwa w tenisie stołowym jest znakomitą okazją do uczenia się o sobie i rozwoju osobistego. Obserwuj się w różnych sytuacjach na treningach, zawodach i podczas procesu odnowy. Zaczynaj prowadzić codzienne notatki na temat swoich doświadczeń, sytuacji, Twoich reakcji, marzeń, uczuć, działań i ich rezultatów itp. Napisz codziennie o jakimś swoim osiągnięciu. Napisz codziennie o tym, jak poradziłeś sobie z jakąś trudną (nową, nieoczekiwaną itp.) sytuacją. Jeśli udało Ci się zrobić coś wyjątkowo dobrze, to napisz więcej szczegółów. Pisz swoją własną historię sukcesów. Czytaj ją od czasu do czasu. <p>KOMPONENTY ŚWIADOMOŚCI W TENISIE STOŁOWYM</p> <p>Na etapach FUNDAMENTY 1 i 2 trener powinien stopniowo rozwijać specyficzną świadomość dziecka w następujących obszarach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naukowa świadomość: każdy może grać w tenisa stołowego, ale nie każdy dobrze; aby grać dobrze, to trzeba opanować mentalne i fizyczne umiejętności zgodnie z obiektywnymi prawami tenisa stołowego; aby to osiągnąć potrzeba, wielu wysiłków Twoich i innych ludzi na treningu i zawodach, studiowania naukowej i kulturalnej wiedzy, zgłębienia praw tenisa stołowego, i używania ich jako kierunkowskazu w praktyce. • Ciężka i pomysłowa praca: bez ciężkiej pracy nie może być wyników; sama ciężka praca nie wystarczy; potrzeba pomysłowej pracy; możesz zostać dobrym zawodnikiem tylko wtedy gdy pracujesz ciężko i pomysłowo; ciężka praca, bez używania mózgu prowadzi do nikąd; ciężka praca jest jednak podstawową zasadą. • Atrakcyjny i jasny cel: cel jest niezwykle ważną siłą prowadzącą do silnej woli i odważnych praktycznych działań, jeśli zawodnik(czka) nie ma atrakcyjnego i jasnego celu to nie będzie miał również woli i nie podejmie praktycznych odważnych działań; dzieci zazwyczaj zaczynają grę tylko dla przyjemności; ale w miarę robionego postępu trener powinien zaszcześcić zawodnikowi atrakcyjny i jasny cel. • Obserwowanie piłki: to podstawa dogłębnego oceniania w tenisie stołowym; zawodnik powinien uważnie obserwować ruch przeciwnika (zwłaszcza w momencie uderzenia) i dalej tor lotu piłki; wielu ludzi nie dokonuje szybkiej i odpowiedniej oceny, bo nie obserwują piłki odpowiednio uważnie. • Szybki powrót do postawy gotowości: po uderzeniu powinieneś szybko przenieść ciężar ciała i wrócić do postawy gotowości przed
--	--	---

		<p>kolejnym uderzeniem; niektórzy mają małą świadomość powracania do postawy gotowości po uderzeniu i pozostawiają ciężar ciała, ramię i raketkę w pozycji wykończenia uderzenia, i brakuje im czasu na powrót do postawy gotowości.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwinna praca nóg: piłka przylatuje nieregularnie w różne miejsca i w różnym rytmie, musisz przemieszczać się zwinnie aby przyjmować jak najdogodniejszą pozycję do zagrania z najwyższą jakością; w tenisie stołowym potrzeba techniki uderzeń, ale także jak najlepszej techniki pracy nóg. • Szukanie jak najlepszego punktu kontaktu piłki: chodzi o jak najlepszą pozycję kontaktu między raketką, piłką i pozycją ciała; zależy od stylu gry; należy uwzględniać indywidualne warunki, zawodnik powinien cały czas szukać najodpowiedniejszego punktu uderzenia w danym momencie. • Połączenie ataku szybkiego i topspinowego: z wyjątkiem wysokiej piłki blisko siatki, wszystkie inne uderzenia atakujące mogą być połączeniem uderzenia szybkiego i topspinowego; gdy grasz atak szybki potrzebujesz zwiększenia szybkości i siły, ale też trochę potarcia piłki, dostosowując odpowiednio kąt, siłę i topspin uderzenia w momencie kontaktu z piłką; gdy grasz topspin, pomyśl tak: "najpierw uderzenie, potem potarcie". • Czucie ruchu uderzeniowego: po każdym uderzeniu piłki Twoje mięśnie powinny mieć jasne uczucie całego uderzenia, zwłaszcza czucie piłki w momencie kontaktu z piłką; gdy uderzenie było nietrafione, powinieneś uświadomić sobie 'co było nie tak', i co powinieneś natychmiast skorygować; gdy poprawiasz swoją technikę, Twoje myśli powinny być coraz bardziej specyficzne; gdy piłka poleciała w aut, powinieneś ustalić jak daleko piłka poleciała, co w ruchu spowodowało błąd; tylko taka świadoma praca umożliwia stały postęp techniczny. • Uchwycenie istoty uderzenia: konieczne jest zobaczenie zewnętrznego obrazu uderzenia, ale jeszcze ważniejsze jest zbadanie jego istoty; dobre uderzenie charakteryzuje się szybkim ruchem rakiety, wysoką pewnością trafień, i zdolnością do poradzenia sobie z różnymi przylatującymi piłkami. • Świadomość czasu i przestrzeni podczas uderzenia: np. dla odbioru topspina przy "kuaidai" uderzasz piłkę wznoszącą, "gongda" w najwyższym punkcie, "podcięcie" w fazie opadającej; szybkość Twojego ruchu musi być dostosowana do szybkości przylatującej piłki; możesz zagrać silne uderzenie dając własną siłę lub pożyczając siłę przylatującej piłki; świadomość przestrzeni wiąże się m.in. z ruchem ruchu rakiety, jej kątem, sposobem zastosowania siły itp. • Świadomość dostosowania się: • Dostosowanie siły – gdy piłka jest wolna i wysoka uderz mocno; gdy jest to przebita piłka z dolną rotacją, uderz wykorzystując głównie swoją siłę, ale jednocześnie pożyczając nieco jej własną siłę; gdy przylatuje silny topspin ze średnią siłą, pożyczaj siłę, ale jednocześnie dodawaj własną; jeśli przylatuje bardzo mocna piłka, to możesz uderzyć ją bez zastosowania własnej siły, i w następnym uderzeniu szukać okazji do dodania własnej siły. • Dostosowanie kąta rakiety – należy go dostosować w zależności od siły i rodzaju rotacji oraz wysokości toru lotu piłki; jeśli przylatuje niska piłka lub z silną dolną rotacją, raketka powinna być odpowiednio otwarta; jeśli piłka jest niska i bez rotacji, to kąt rakiety powinien być prawie prosty; jeśli piłka jest wysoka lub ma górną rotację, to kąt rakiety powinien być nachylony. • Dostosowanie zamachu – w zależności od rytmu, wysokości toru lotu piłki i rotacji przylatującej piłki, należy odpowiednio dostosować szybkość, amplitudę i wysokość zamachu; jeśli przylatująca piłka to topspin, powinieneś trzymać raketkę nieco wyżej i szybko rozpocząć
--	--	---

		<p> ruch uderzeniowy do przodu bez zamachu; jeśli przylatująca piłka jest niska i z dolną rotacją, powinieneś trzymać raketkę odpowiednio nisko; jeśli przylatuje do Ciebie bardzo szybka piłka, musisz skrócić amplitudę zamachu i przyspieszyć własny ruch uderzeniowy; jeśli przylatująca do Ciebie piłka jest wolna i wysoka, wydłuż zamach, aby zwiększyć siłę smeczka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dostosowanie ruchów palców - bez względu na to której części ciała używasz przy mocnym uderzeniu, ostatecznie zawsze palce oddziałują na raketę; będąc bliżej piłki, niż każda inna część ciała, palce są najbardziej wrażliwe podczas uderzenia; podczas serwowania, w szczególności, wszystkie triki które stosujesz w momencie uderzenia zależą od akcji Twojego nadgarstka i palców; należy stale dostosowywać użycie palców do okoliczności. • Dostosowanie kierunku uderzenia – gdy przylatująca piłka jest niska lub z dolną rotacją, należy zastosować kierunek siły uderzenia atakującego nieco w górę; jeśli piłka jest niska i bez rotacji, to siła Twojego uderzenia powinna być skierowana głównie w przód; jeśli przylatująca piłka jest wysoka lub z górą rotacją, to kierunek siły Twojego uderzenia powinien być w w-przód-nieco-w-dół. • Świadomość różnych typów przylatujących uderzeń: zawodnik powinien nieustannie pracować nad rozróżnianiem różnych typów uderzeń które do niego przylatują, aby znaleźć najlepszy sposób na odebranie ich, i wyjaśnienia spraw, na które trzeba uważać przy każdym z tych uderzeń; niektórzy zawodnicy dobrze radzą sobie tylko ze znajomymi uderzeniami; gdy napotykają nieznaną i dziwne uderzenie, to nie umieją go odebrać; w takiej sytuacji najlepiej zatrzymać się i pomyśleć, co jest takiego specjalnego w tego typu uderzeniu? czy jest długie lub krótkie? wolne lub szybkie? z silną rotacją? świadome różnicowanie przylatujących uderzeń umożliwia znajdowanie sposobów radzenia sobie z nimi; krok po kroku rozwijając swoje umiejętności różnicowanie uderzeń stale podnosi się poziom gry zawodnika. • Świadomość powiązania zmienności i stabilności: powinieneś rozwijać zdolność coraz subtelniejszego identyfikowania przylatujących piłek, i odpowiednio zmieniać sposoby radzenia sobie z nimi, ale... powinieneś jednocześnie rozwijać stabilne-sprawdzone sposoby radzenia sobie z przylatującymi uderzeniami jednego typu. • Świadomość taktyczna: uwaga powinna być skupiona na tym jak używasz swoich umiejętności technicznych; z jednej strony należy być skupionym na tym jak stosujesz odpowiednią taktykę podczas zawodów, tylko wtedy możesz wykorzystać swoje umiejętności techniczne; z drugiej strony powinieneś rozwijać swoją świadomość taktyczną na każdym treningu technicznym; na przykład ćwicząc forhend po przekątnej pamiętaj o zagranii też pod bardzo szerokim kątem "poza światło stołu" lub grając do środka "w ciało partnera"; taki sposób trenowania da Tobie znacznie lepsze efekty niż gra "bezmyślna". • Świadomość strategiczna: na treningu i na zawodach powinno się mieć kompleksowe spojrzenia na sytuację, tak jak całoroczny kalendarz rozgrywek, porządek ważności, cele i zadania do zrealizowania na każdym zawodach itp.; czasami koncentrując się na zawodach najważniejszych, należy zrezygnować z zawodów mniej ważnych; podczas dużych zawodów należy zadbać o sprawy strategiczne jak: selekcja zawodników na zawody, ustalenie priorytetów (zawody drużynowe, gra pojedyncza, gra podwójna). • Świadomość miejsca upadku piłki: jest to szczególnie ważne podczas zawodów; ogólnie mówiąc, bardzo szerokie piłki, zagrania 'w ciało', skrót i głębokie piłki na koniec stołu to zagrania z 'dobrym miejscem upadku piłki'; jednakże, dla różnych zawodników różne miejsca upadku są trudne do odebrania; na przykład dla zawodnika, który gra dominująco atak fh bardzo trudny jest odbiór długiego przebiecia z silną dolną rotacją szeroko, zwłaszcza po wcześniejszych piłkach granych szeroko do fh; przed meczem zawodnik powinien odkryć jakie miejsca są szczególnie niewygodne dla przeciwnika i powinien poznać w jakie miejsca on posyła piłki nawykowo. • Pamiętanie gry: podczas gry powinieneś nauczyć się pamiętać taktykę jaką stosujesz Ty i Twój przeciwnik; np. takie szczegóły jaki rodzaj serwów zagrał przeciwnik, jak je odbierałeś, co wtedy zrobił przeciwnik itp.; dzięki temu wraz z upływem czasu będziesz mógł znacznie
--	--	---

		<p>rozwinąć swoją świadomość taktyczną.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Świadomość rotacji: należy mieć pełną świadomość znaczenia rotacji jako kluczowego czynnika dla zdobycia punktu; podczas treningu należy podejmować świadomy wysiłek aby zwiększać i zmieniać rotację serwów, przebić, topspinów, lobów itp.. • Świadomość przejmowania inicjatywy w grze: należy stale dążyć do przejęcia inicjatywy w grze; jest to bardzo ważne; jest starochińskie powiedzenie: 'gdy dwie osoby są równie silne, wygra ten bardziej odważny'; osoba, która przejmuje pierwszą inicjatywę w grze wykazuje większą odwagę; po przejęciu inicjatywy należy ją utrzymać aż do wygrania akcji. • Świadomość dostosowania do zmieniających się okoliczności: Podczas gry zawodnik powinien uważnie czytać taktyczne ruchy przeciwnika i szybko zmieniać własną taktykę; Podczas gry każdy zawodnik stale zmienia swoją taktykę w nadziei uzyskania przewagi; Zawodnik który uważniej obserwuje i szybciej potrafi zmienić swoją taktykę odpowiednio do zmieniającej się sytuacji ma większe szanse na zwycięstwo. • Świadomość zmiany rytmu gry: to jest tak samo ważne jak świadomość zmiany miejsca upadku czy rotacji; na przykład po serii silnych topspinów możesz nieco zwolnić i zagrać rotacyjny topspin; zmianę rytmu możesz także zastosować przy serwach, grając z różnymi serwami podobnym ruchem. <p>WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU</p> <p>Materialne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obiekty i urządzenia: sala, niskie stoły do tenisa stołowego (2-3 razy w tygodniu po 1,5 - 2 godziny), pływalnia – raz w tygodniu 1 godzina, sala gimnastyczna z wyposażeniem, boisko do gier i zabaw, mini-gier sportowych, lodowisko, itp. (2-3 razy w tygodniu po 1.5 - 2 godziny), sala audiowizualna, szatnie, natryski, itp. Stworzyć praktycznie nieograniczony dostęp do gry w tenisa stołowego dla najbardziej utalentowanych osób. • Sprzęt treningowy: lekkie rakietki typu allround, piłki do tenisa stołowego, trenażery (robot, stanki biomechaniczne, piłki na sprężynie, piłki na drucie, lustro do ćwiczeń imitacyjnych itp.), sprzęt do przygotowania fizycznego (piłki, łyżwy, skakanki itp.). • Ubranie treningowe: strój do gry, obuwie, dres, buty biegowe itp. • Kompleks materiałów i środków dydaktycznych dla etapu przygotowania wszechstronnego (zestaw kinogramów, wideo itp.). <p>Spoleczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trener, instruktor, nauczyciel wychowania fizycznego; wiedza i umiejętności techniczne, podnosząca, życzliwa, zaangażowana i twórcza postawa (ważny „ukryty program”), zwracanie szczególnej uwagi na podmiotowe traktowanie dziecka, dużą różnorodność i atrakcyjność form i metod treningowych. • Sparringpartnerzy – zapewnienie dziecku silnych sparing-partnerów (trener, rodzice, starsi koledzy z klubu itp.), tak, aby początkujący grali nie tylko z innymi początkującymi. • Organizacja zajęć – trening techniczny indywidualnie lub w małych grupach (2 – 4 osoby), trening sprawności fizycznej specjalnej połączony z treningiem technicznym, zawody i trening sprawności fizycznej ogólnej w większych (6 – 16 osobowych) grupach, zajęcia teoretyczne w formie krótkich pogadanek na przerwach, w szatni, itp., zawody oceniające wszechstronność (wyniki, postępy techniczne, sprawność fizyczną, wiedzę, postawę, itp.), zawody zespołowe. • Obozy i konsultacje z czasie ferii i wakacji, zgodnie z rozporządzeniem Poz.671 Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017r.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> Środowisko społeczne dziecka – taka integracja całego środowiska (trener, rodzice, nauczyciele, grupa kolegów, sparing-partnerzy), aby były zaspakajane potrzeby uznania, aprobaty, własnej wartości i sukcesu dziecka, szczególnie ścisła współpraca trenera z rodzicami (wspólny front wychowawczy, pomoc rodziców w organizacji procesu treningowego, itp.).
<p>szkoła podstawowa klasa III (I etap edukacyjny) szkoła podstawowa klasy IV–VI (II etap edukacyjny)</p> <p>Oddział sportowy, szkoła sportowa.</p> <p>Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego.</p>	<p>specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego</p>	<p>ETAP DRUGI - FUNdamenty 2 - szkolenie specjalne 1 – specyfika, cele i zadania etapu</p> <p>Charakterystyka etapu:</p> <p>Etap FUNdamenty 2 to inaczej etap ‘nauki trenowania’ (‘learn to train’ wg Istvan’a Balyi). To kluczowe 3-4 lata przed okresem dojrzewania, decydujące o opanowaniu pełnej techniki gry w tenisa stołowego. Na tym etapie, w ramach wszechstronnego rozwoju, bardzo ważne jest również opanowywanie techniki różnych sportów, objętych programem wychowania fizycznego. Założeniem tego etapu (podobnie jak pierwszego) jest czerpanie przez dzieci radości z nauki podstaw gry (FUNdamenty). W treningu technicznym na tym etapie najważniejsze jest rozwinięcie pełnej techniki gry, w zależności od indywidualnych predyspozycji. Przykładowo, dziecko o predyspozycjach do stylu gry opartego na ataku topspinowym, powinno opanować cały repertuar uderzeń topspinowych, a dziecko o predyspozycjach do stylu gry opartego na obronie podcięciem, powinno opanować cały repertuar podcięć. Rozwijając silne strony każdego dziecka, należy dbać o jakość podstawowych uderzeń: pewność, szybkość, siłę, rotację i dokładność miejsca upadku piłki. To jest w tenisie stołowym drugi FUNdament mistrzostwa. Optymalny wiek to 9 – 12 lat. Czas trwania etapu to 3 – 5 lat.</p> <p>Kryteria doboru do oddziału sportowego i szkoły sportowej: - opanowanie w możliwie największym zakresie celów poprzedniego etapu: Poziom 4 wg Liu Tianyang’a, normy sprawności fizycznej – uzyskanie minimum 7 punktów w testach, motywacja, wskazanie szkoły, klubu, rodziców; - wysoka motywacja do treningu, opanowanie podstawowej techniki.</p> <p>Kryteria doboru do oddziału mistrzostwa sportowego i szkoły mistrzostwa sportowej: - opanowanie w możliwie największym zakresie celów poprzedniego etapu: opanowanie struktury podstawowej techniki; Poziom 4 wg Liu Tianyang’a, normy sprawności fizycznej – uzyskanie minimum 14 punktów w testach, wskazanie szkoły, klubu, rodziców; rekomendacja trenera Kadry wojewódzkiej lub narodowej (OZTS, PZTS); - wysoka motywacja do treningu; szczególne predyspozycje do innych stylów gry niż atak topspinowy (dla stworzenia „Małego świata” grupy szkoleniowej opartej na różnorodnych stylach gry); wybór najbardziej utalentowanych dzieci w województwie (regionie) przy współpracy Szkoły Mistrzostwa Sportowego, OZTS oraz PZTS.</p> <p>Cele i zadania etapu szkolenia:</p> <p>PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE - Opanowanie wszechstronnej prawidłowej techniki gry – właściwej struktury ruchu w jednym z czterech typów gry: ataku szybkiego, ataku topspinowego, obrony podcięcie, lub kombi-ataku – i na tej bazie dalszy rozwój indywidualnego stylu gry.</p> <p>- Wstępny rozwój silnych stron, indywidualny rozwój jakości techniki – w zależności od systemu gry, opanowanie pełnego programu techniki silnej strony – ataku szybkiego, ataku topspinowego lub obrony:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Rozwój typu-stylu oraz techniki ataku szybkiego (uchwytem dłoniowym lub piórkowym; jednostronny lub obustronny; rozwój ataku w obronie lub kombi-ataku). Opanowanie wszechstronnej techniki ataku szybkiego, rozwój silnej strony: (1) ataku forhendowego – doskonalenie ataku blisko stołu, w półdystansie, piłki podciętej; nauka i doskonalenie ataku krótkiej piłki (flipa), smecza, zbitcia loba, zbitcia piłki podciętej (tuji), ataku piłki topspinowej (kuaidai); (2) ataku forhendowego obróconego (forhend z rogu bekhendowego); (3) ataku bekhendowego – doskonalenie ataku blisko stołu, w półdystansie, tyla; nauka i doskonalenie ataku krótkiej piłki (flipa), smecza, zbitcia piłki podciętej (tuji), ataku piłki topspinowej; (4) techniki złożonej – atak bekhend i forhend; atak bekhend i forhend odwrócony; atak forhend odwrócony i forhend; atak bekhend, forhend odwrócony i forhend. • Rozwój typu-stylu oraz techniki ataku topspinowego (uchwytem dłoniowym lub piórkowym; jednostronny lub obustronny; rozwój ataku topspinowego w obronie podcięciem lub kombi-ataku). Opanowanie wszechstronnej techniki ataku topspinowego oraz ataku szybkiego i topspinowego, rozwój silnej strony: (1) topspin forhendowego – nauka i doskonalenie topspina rotacyjnego (jiazhuang), topspina silnego (qianchong), kontratopspina w półdystansie, topspina z boczną rotacją, topspina szybkiego i kontratopspina blisko stołu; (2) topspina forhendowego obróconego; (3) topspina bekhendowego – nauka i doskonalenie topspina rotacyjnego, topspina silnego, kontratopspina w półdystansie, topspina z boczną rotacją, topspina szybkiego i kontratopspina blisko stołu; (4) techniki złożonej – atak szybki i topspinowy; topspin bekhend i forhend; topspin bekhend i forhend odwrócony; topspin forhend odwrócony i forhend, topspin bekhend, forhend odwrócony i forhend. • Rozwój typu-stylu oraz techniki obrony podcięciem ('pasywnej' lub 'aktywnej' uchwytem dłoniowym). Opanowanie wszechstronnej techniki obrony za stołem oraz obrony i kontrataku, rozwój silnej strony: (1) podcięcia forhendowego – doskonalenie podcięcia lekkiego ataku, dojścia do skrót; nauka i doskonalenie podcięcia ataku rotacyjnego, obrony lobowanej, podcięcia silnego ataku, obrony ataku „w ciało”, podcięcia z boczną rotacją, sidespina; (2) podcięcia bekhendowego – doskonalenie podcięcia lekkiego ataku, dojścia do skrót; nauka i doskonalenie podcięcia ataku rotacyjnego, obrony lobowej, podcięcia silnego ataku, obrony ataku „w ciało”, podcięcia z boczną rotacją, sidespina; (3) techniki złożonej podcięcia bekhendowego oraz forhendowego – podcięcie bekhend i forhend; podcięcie i dojście do skrót; przebicie i podcięcie; (4) techniki złożonej podcięcia i ataku oraz przebicie, bloku i podcięcia. • Opanowanie techniki bloku-kontrataku (jako ważnego fragmentu gry w ataku szybkim, ataku topspinowym, w kombi-ataku, i pomocniczym w obronie podcięcie). Opanowanie wszechstronnej techniki bloku i kontrataku, rozwój silnej strony: (1) bloku-kontrataku bekhendowego – doskonalenie bloku prostego (dang, tuidang); nauka i doskonalenie bloku silnego, bloku pasywnego (amortyzowanego), bloku z boczną rotacją, bloku z dolną rotacją; (2) bloku-kontrataku forhendowego- doskonalenie bloku prostego; nauka i doskonalenie bloku silnego i pasywnego; (3) techniki złożonej – blok-kontratak bekhend i forhend. • Opanowanie techniki przebicia-kontrataku (jako ważnego fragmentu gry we wszystkich typach-stylach gry). Opanowanie wszechstronnej techniki przebicia oraz przebicie i ataku: (1) przebicie bekhendowego – doskonalenie przebicie bezpiecznego wolnego i szybkiego, skrót (w grze przeciwko podcięciu); nauka i doskonalenie dropszota, przebicie z boczną rotacją, „pchnięcia” z boczną rotacją; (2) przebicie forhendowego - doskonalenie przebicie bezpiecznego wolnego i szybkiego, skrót; nauka i doskonalenie dropszota, przebicie z boczną rotacją, „pchnięcia” z boczną rotacją; (3) techniki złożonej – przebicie bekhend i forhend oraz przebicie i ataku. • Opanowanie techniki serwisu-ataku (jak szczególnie ważnego fragmentu gry we wszystkich typach-stylach). Opanowanie wszechstronnej techniki serwisowej oraz serwu i ataku: (1) serwów forhendowych - doskonalenie serwów podciętego i „pustego” z lewo-dolną i lewo-górną rotacją, szybkiego; nauka i doskonalenie serwów szybkiego z lewo-dolną i lewo-górną rotacją, serwów wysoko podrzucanych podciętego i szybkiego oraz z lewo-dolną i lewo-górną rotacją, serw z prawo-boczną rotacją; (2) serwów w
--	--	--

		<p>przysiadzie – nauka i doskonalenie serwów z prawo-górną i prawo-dolną rotacją, szybkich. (3) serwów bekhendowych – doskonalenie serwów podciętego i „pustego” z lewo-dolną i lewo-górną rotacją, szybkiego; nauka i doskonalenie serwów szybkiego z prawo-dolną i prawo-górną rotacją, z lewo-boczną rotacją, serwów wysoko podrzucanych podciętego i „pustego” oraz serwów z lewo-dolną i lewo-górną rotacją; (4) techniki złożonej: serwu i ataku.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opanowanie techniki odbioru-kontrataku (jako szczególnie ważnego fragmentu gry we wszystkich typach-stylach). Opanowanie wszechstronnej techniki odbioru serwu i kontrataku: (1) odbioru krótkich serwów; (2) odbioru długich serwów; (3) odbioru różnorodnych serwów; (4) techniki złożonej odbioru-kontrataku. <p>- Wstępny rozwój silnych stron, indywidualny rozwój jakości techniki – w zależności od stypu-stylu gry, opanowanie pełnego programu techniki silnej strony – ataku szybkiego, ataku topspinowego lub obrony.</p> <p>- Zdanie testów Liu Tianyanga (badających strukturę oraz jakość techniki) na poziomie od 5 do 9:</p> <p>POZIOM 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serw bh z dolną rotacją. Wykonanie: jeden z pierwszych serwów z rotacją; grany w 6 punktów; ustawienie połówne prawa noga z przodu, lewa noga z tyłu; środek ciężkości na prawej nodze; otwarta dłoń z piłeczką za linią końcową, powyżej powierzchni stołu; rakietka otwarta; wraz z podrzutem piłki zamach w lewo-w-tył-nieco-w-górę; jednocześnie wraz z zamachem skręt tułowia w lewo; gdy piłka opada rozpoczęcie ruchu uderzeniowego w-przód-w-dół-w-prawo; potarcie środkowo-dolnej do dolnej części piłki. Zagranie 12 serwów bh w 6 punktów (2 cykle), dla uzyskania normy 10 lub więcej prawidłowych uderzeń. • Serw+Atak. • Kontra fh po piłce topspinowej (kuaidai). Zagranie 50 lub więcej kuaidai-fh z 1/2 stołu oraz 50 kuaidai-bh z 1/2 stołu przeciwko topspinowi; nieregularnie; z partnerem grającym topspin fh. • Kontra bh po piłce topspinowej (kuaidai). • Topspin fh z dwóch punktów 1-2 stołu. 1. Zagranie 50 lub więcej topspinów-fh z dwóch punktów lewa-prawa z 1/2 stołu; z partnerem; jeśli partner popełni błąd, to kontynuujemy liczenie dalej; jeśli piłka dotknie siatki lub kanta stołu to też kontynuujemy liczenie. • Tila (topspin) fh po podciętej piłce. • Topspin fh rotacyjny. 2. Zagranie 20 cykli topspinów-fh-rotacyjnych przeciw piłce podciętej z dwóch punktów lewa-prawa z 1/2 stołu, uzyskanie normy 36 lub więcej prawidłowych uderzeń; wieloma piłkami; najpierw 20 uderzeń z rogu forhendowego - fh+fhś; potem z rogu bekhendowego -fhb+fhś. • Blok-Kontrabh+Topspinfhb. Zagranie 30 lub więcej cykli techniki złożonej blok-bh/kuaibo-bh+topspin-fhb; z partnerem. • Blok-kontra-bh+Topspinfh. Zagranie 30 lub więcej cykli techniki złożonej blok-bh/kuaibo-bh+topspin-fh; z partnerem. • Blok-kontra-bh+Topspinfh – nieregularnie. Zagranie 30 lub więcej cykli techniki złożonej blok-bh/kuaibo-bh+topspin-fh nieregularnie z całego stołu w 1 punkt. • Przebiecie-kontratak. • Odbiór szybkim przebieciem lub topspinem serwu z dolną rotacją. <p>POZIOM 6.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serw bh z prawo-boczną dolną-górną rotacją. Zagranie 24 razy serwu-bh-bocznego-górnego i -dolnego do 6 punktów, uzyskanie normy 20 lub więcej prawidłowych uderzeń.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Serwis-Atak. Zagranie 20 kombinacji serw+atak, topspin-fh-silny (dwa rodzaje serwów), uzyskanie normy 16 lub więcej prawidłowych kombinacji. • Topspin bh z dwóch punktów 1-2 stołu. Zagranie 30 lub więcej topspinów-bh-rotacyjnych (topspinów-bh-odwrotnym-piórką) kontynuując topspin z dwóch punktów przeciw górnej rotacji. • Topspin bh rotacyjny odwrotną stroną piórka. Zagranie 20 topspinów-bh-rotacyjnych (topspinów-bh-odwrotnym-piórką) kontynuując topspin z dwóch punktów przeciw dolnej rotacji, należy uzyskać normę 17 lub więcej prawidłowych uderzeń; twp. • Topspin silny fh. Zagranie 6 lub więcej topspinów-fh-silnych z nieregularnie przylatującej piłce na 1/2 stołu. • Topspin silny fh z pracą nóg nieregularną z 1-2 stołu. Zagranie 20 topspinów-fh-silnych z dwóch punktów przeciw dolnej rotacji, należy uzyskać normę 17 prawidłowych uderzeń. • Blok-Kontrabh+Topspin silny fhb. Zagranie 10 kombinacji blok-kuaibo-bh+topspin-fhb-silny do bekhendu partnera (3 uderzenia i więcej), należy uzyskać normę 8 lub więcej kombinacji; twp. • Długie przebicie bh, fh. • Dropszot bh, fh. • Dropszot-fh+Topspin-bh. • Długie przebicie bh, fh. Przebicie-fh-długie. Przebicie-bh-długie. • Dropszot-fh+Topspin-bh. <p>POZIOM 7.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serw-fh-z-dolną-rotacją-bez-rotacji. Zagranie 24 serwów-fh-z-rotacją-i-bez-rotacji do 6 punktów (dwie serie), uzyskanie normy 20 lub więcej prawidłowych uderzeń. • Serw-Atak. Zagranie 20 serwów-dolnych/pustych+Topspin-z-całego stołu (tła lub lachong), uzyskanie normy 16 lub więcej prawidłowych uderzeń; odbiór długo lub krótko; atak krótkiej piłki flipem. • Topspin bh silny (qianchong). Zagranie 6 lub więcej topspinów (lachong) z całego stołu w jeden punkt. • Topspin silny bh z pracą nóg z 2 punktów 1-2 stołu. 3. Zagranie 20 topspinów-bh-silnych z dwóch punktów z 1/2 stołu, uzyskanie normy 16 lub więcej prawidłowych uderzeń. • Flip fh, bh (uderzany i topspinowy). Zagranie po 10 flipów fh oraz bh - tiaoda oraz tiaola, uzyskanie normy 17 lub więcej prawidłowych uderzeń. • Przebicie bh, fh z boczną rotacją (pie). Zagranie po 10 pie (przebić z boczną rotacją) fh oraz bh, uzyskanie normy 17 lub więcej prawidłowych uderzeń. • Odbiór serwu. • Flip-bh,fh uderzany-topspinowy+Topspin-silny-fhb. Zagranie 20 kombinacji flip-fh (tiaoda, tiaola)+Topspin-fhb-silny, uzyskanie normy 16 lub więcej prawidłowych uderzeń; 10x do bekhendu, następnie 10x do forhendu. • Przebicie-bh-fh-z-boczną-rotacją+Topspin-silny-bh. <p>POZIOM 8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serw+Atak. • Uderzenie piłki topspinowej (tanji) bh. Zagranie 20 tanji-bh z dwóch punktów 1/2 stołu przeciw topspinowi rotacyjnemu, uzyskanie normy 17 lub więcej prawidłowych uderzeń; partner serwuje- odbiór przebicciem-bh do bh; partner; gra topspin-fhb-rotacyjny do bekhendu; tanji-bh naprzemian po przekątnej i po prostej. • Pchnięcie-bh-z-boczną-rotacją piłki z-dolną-rotacją. Zagranie 20 tuijii-bh, uzyskanie normy 17 lub więcej prawidłowych uderzeń. • Kontratopspin-fh-w-póldystansie-i-daleko-za-stołem. 5. Zagranie 10 lub więcej kontratopspinów-fh- w-póldystansie-i-daleko-za-stołem; średnia siła rotacji nagrywanej piłki; z 2/3 stołu; nieregularnie; 10 z rogu fh, a następnie 10 z rogu bh.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Kontratopspin-fh-z-2-3-stolu-w-póldystansie. • Topspin-szybki-bh-fh. Zagranie 20 topspinów-bh-szybkich z dwóch punktów 1/2 stołu przeciw serwom boczno-dolnym, i -górnym (po 10 każdy), uzyskanie normy 17 lub więcej prawidłowych uderzeń. • Topspin-bh-z-boczną-rotacją. • Topspin-szybki-bh-półdługiej-piłki-z-połowy-stolu-nieregularnie. Zagranie 20 kombinacji topspin-bh-szybki+Topspin-fhb-silny, uzyskanie normy 16 lub więcej prawidłowych kombinacji. • Przebiecie-bh+Uderzenie-bh-piłki-topspinowej. • Pchnięcie-z-dolną-rotacją-lub-Cela-bh-z-boczną-rotacją+Topspin-fh-silny. Zagranie 20 cela-bh po krótkich serwach o różnej rotacji, uzyskanie normy 17 lub więcej prawidłowych uderzeń. • Odbiór atakiem. Zagranie 20 odbiorów atakiem nieregularnie granych serwów, uzyskanie normy 16 lub więcej prawidłowych odbiorów; <p>POZIOM 9.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serw+Atak. Zagranie 20 dowolnie granej kombinacji Serw+Atak, uzyskanie normy 16 lub więcej prawidłowych kombinacji; odbiór krótko lub długo; średnia siła. • Serw-długi + Kuaizhen-bh-na-cały-stół. • Kuaisi-bh-piłki-topspinowej. Zagranie 20 kuaisi-bh po przekątnej i po prostej przeciwko topspinowi silnemu z 1/2 stołu, uzyskanie normy 16 prawidłowych uderzeń; kuaila+kuaisi. • Kuaizhen-bh. Zagranie 20 kuaizhen-bh z dwóch punktów z 1/2 stołu przeciwko topspinowi silnemu, uzyskanie normy 16 prawidłowych uderzeń; partner serwuje; odbiór przebieciem do bh; topspin-fhb-silny; kuaizhen-bh. • Kontratopspin-fh-blisko. • Kontratopspin-fh-blisko-stolu-po-silnym-topspinie-przeciwnika. Zagranie 20 kontratopspinów-fh-blisko przeciwko topspinowi silnemu, uzyskanie normy 16 prawidłowych uderzeń; partner serwuje do forhendu; przebiecie-fh do bekhendu; topspin-fhb-silny do forhendu; kontratopspin-fh-blisko. • Cela-bh+Kuaisi-bh + Topspin-fhb-silny. Zagranie 20 kombinacji cela-bh+kuaisi-bh+Topspin-fhb-silny, uzyskanie normy 16 prawidłowych kombinacji; serw, odbiór cela, topspin-fhb, kuaisi, kuaibo; Topspin-fhb-silny. • Przebiecie-szybkie-bh + Kontratopspin-silny-fhb. Zagranie 20 kombinacji kuaicuo/la-bh+Topspin-fhb-silny/rotacyjny, uzyskanie normy 16 prawidłowych kombinacji; serw do bh; przebiecie-bh do bh; atak 3 piłki topspinem rotacyjnym. • Odbiór+Kontratak. Odbiór 20 dowolnych serwów, uzyskanie normy 16 lub więcej prawidłowych odbiorów; atakowanie każdego serwu. • Przebiecie-bh+Kuaizhen-bh - przeciwnik serwuje; gram przebiecie szybkie do bekhendu; przeciwnik gra topspin-fhb-silny; gram kuaizhen; danbu+taobu. <p>PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE</p> <p>- Zdobyć wszechstronnego doświadczenia ruchowego, opanowanie różnorodnych umiejętności ruchowych, równomierny rozwój prawej i lewej części ciała.</p> <p>- Zaliczenie umiejętności ruchowych objętych programem wychowania fizycznego w szkole:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podstawy techniki i taktyki gier sportowych (koszykówka, siatkówka, badminton, ringo, tenis, piłka nożna, ręczna itp.), gry i zabawy bieżne, rzutne, kopne, ćwiczenia z małymi piłkami lekarskimi itd.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> Gimnastyka, akrobatyka, ćwiczenia przy muzyce, ze skakanka, zabawy z mocowaniem, ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała, lekkimi piłkami lekarskimi, hantlami, ekspanderami, tory przeszkód itp. Podstawy techniki lekkoatletyki, gry i zabawy bieżne (berki, wyścigi, sztafety itp.), skoczne, rzutne itp., atletyka terenowa (marszobieg, bieg przełajowy, zaprawa ogólnorozwojowa). Podstawy techniki pływania, łyżwiarstwa, narciarstwa, jazdy na rowerze, itp., elementy turystyki pieszej, rowerowej itp. <p>- Wszechstronny rozwój cech motorycznych z akcentem na zwinność, szybkość, siłę dynamiczną i gibkość.</p> <p>- Zaliczenie norm sprawności fizycznej:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Orientacyjne normy</th><th>Chłopcy</th><th>Dziewczęta</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>szybkość - bieg 30 m (a)</td><td>5,4 – 4,7</td><td>5,8 – 5,1</td></tr> <tr> <td>zwinność – “koperta” (s)</td><td>26,0 – 23,0</td><td>28,0 – 25,0</td></tr> <tr> <td>siła NN - skok w dal z miejsca (cm)</td><td>180 – 210</td><td>170 – 195</td></tr> <tr> <td>siła RR - rzut piłką lekarską 2 kg (cm)</td><td>6,1 – 9,0</td><td>5,3 – 7,0</td></tr> <tr> <td>siła brzucha - “leżenie-siad” 1 min. (x)</td><td>44 – 54</td><td>42 – 52</td></tr> <tr> <td>wytrzymałość – bieg 12 min. (m)</td><td>2600 – 2900</td><td>2200 – 2500</td></tr> <tr> <td>gibkość – skłon tułowia w przód (cm)</td><td>5 – 12</td><td>7 – 17</td></tr> </tbody> </table> <p>- Rozwój sprawności specjalnej z akcentem na koordynację, zwinność, szybkość nóg i siłę dynamiczną (testy Wang Jiazheng’a: krok wypadem i pojedynczy; krok dostawny i skokami; krok skrzyżny).</p> <p>PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE</p> <p>1. Wszechstronny rozwój zmienności gry, rozwój silnej strony, określenie i ukształtowanie indywidualnego systemu gry: ćwiczenia taktyki serwu i ataku; odbioru serwu; przebicia, ataku; ataku szybkiego; ataku topspinowego; obrony i kontrataku; bloku i kontrataku; taktyki silnej strony.</p> <p>2. Rozwój świadomości taktycznej, umiejętności kierowania całą grą, dostosowanie się do zmian: gra właściwa (różni przeciwnicy, różne typy-style gry, różny sprzęt, różne warunki, itp.); gry końcówek.</p> <p>PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE:</p> <p>1. Rozwój wyobraźni ruchowej, spostrzegawczości, myślenia i samodzielności. Ukształtowanie postaw właściwych wobec typowych trudnych sytuacji w grze.</p> <p>2. Świadomość celów i zadań treningów i zawodów, ocena realizacji zadań, ciągła praca nad pozytywnymi postawami w stosunku do sukcesu, porażki, zwycięstwa, błędu, przeciwności itd.</p> <p>3. Poglębianie wiedzy o tenisie stołowym: istota poszczególnych elementów techniki i taktyki gry, system – style gry, rodzaje rakiet i okładzin, przygotowanie się do zawodów;</p> <p>TRENING GRY PODWÓJNEJ:</p>	Orientacyjne normy	Chłopcy	Dziewczęta	szybkość - bieg 30 m (a)	5,4 – 4,7	5,8 – 5,1	zwinność – “koperta” (s)	26,0 – 23,0	28,0 – 25,0	siła NN - skok w dal z miejsca (cm)	180 – 210	170 – 195	siła RR - rzut piłką lekarską 2 kg (cm)	6,1 – 9,0	5,3 – 7,0	siła brzucha - “leżenie-siad” 1 min. (x)	44 – 54	42 – 52	wytrzymałość – bieg 12 min. (m)	2600 – 2900	2200 – 2500	gibkość – skłon tułowia w przód (cm)	5 – 12	7 – 17
Orientacyjne normy	Chłopcy	Dziewczęta																								
szybkość - bieg 30 m (a)	5,4 – 4,7	5,8 – 5,1																								
zwinność – “koperta” (s)	26,0 – 23,0	28,0 – 25,0																								
siła NN - skok w dal z miejsca (cm)	180 – 210	170 – 195																								
siła RR - rzut piłką lekarską 2 kg (cm)	6,1 – 9,0	5,3 – 7,0																								
siła brzucha - “leżenie-siad” 1 min. (x)	44 – 54	42 – 52																								
wytrzymałość – bieg 12 min. (m)	2600 – 2900	2200 – 2500																								
gibkość – skłon tułowia w przód (cm)	5 – 12	7 – 17																								

		<p>Ukształtowanie gotowości do uczestnictwa w zawodach; Poznanie przepisów, ogólnych zasad taktycznych, zasad współpracy; Gra właściwa.</p> <p>Zadania wynikowe: najbardziej zaawansowane dzieci realizujące program powinny uzyskiwać podczas zawodów miejsca 1 – 16 w kategorii kadetów w kraju.</p>
treści sportowego wymagania szczegółowe	szkolenia –	<p>TREŚCI SZKOLENIA – wymagania szczegółowe:</p> <p>Charakterystyka obciążenia: Proponowana ilość godzin lekcyjnych w ramach szkoły sportowej: -10-12 tygodniowo (co daje rocznie 400-480 godzin zajęć) oraz 4 godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego; Proponowana ilość godzin lekcyjnych w ramach szkoły mistrzostwa sportowego: -16-18 tygodniowo (co daje rocznie 600-700 godzin zajęć) oraz 4 godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego;</p> <p>Zalecana objętość treningowa na tym etapie w oparciu o światową literaturę (należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków itp.): - roczna: 600 - 800 godzin; - tygodniowa 12 – 16 godzin. Intensywność: mała/umiarkowana; Struktura treningu: - przygotowanie techniczne: 30 – 40%, 200 – 300 godzin (technika pojedyncza 140 – 200, złożona 60 – 100, trening indywidualny 40 – 100); - przygotowanie fizyczne 30 – 40%, 200 – 300 godzin (ogólne 120 – 180, specjalne 80 – 120); - przygotowanie taktyczne 15 – 25%, 100 – 150 godzin (fragmenty gry 30- 50, gra właściwa 70 – 100); - przygotowanie psychiczne 5 – 10%, 40 – 60 godzin; - gra podwójna 5 – 10%, 40 – 60 godzin. - Zawody: 20 – 30 dni.</p> <p>Zalecana objętość treningowa w szkole sportowej w oparciu o światową literaturę, gdzie należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków: -roczna około 600 godzin lekcyjnych, -tygodniowa – 15 godzin lekcyjnych. Intensywność – mała. Struktura treningu: - przygotowanie techniczne – około 300 godzin; - przygotowanie fizyczne wszechstronne – około 160 godzin; - przygotowanie taktyczne – około 80 godzin; - przygotowanie fizyczne ukierunkowane – około 80 godzin (w ramach treningu technicznego);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie psychiczne – około 40 godzin (w ramach treningu technicznego i taktycznego); - gra podwójna – około 20 godzin; - Zawody 20-30 dni <p>Zalecana objętość treningowa w Szkole Mistrzostwa Sportowego w oparciu o światową literaturę (należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków itp.):</p> <ul style="list-style-type: none"> -roczna około 800 godzin lekcyjnych, -tygodniowa – 20 godzin lekcyjnych. <p>Intensywność – mała.</p> <p>Struktura treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie techniczne – około 400 godzin; - przygotowanie fizyczne wszechstronne – około 180 godzin; - przygotowanie taktyczne – około 180 godzin; - przygotowanie fizyczne ukierunkowane – około 80 godzin (w ramach treningu technicznego); - przygotowanie psychiczne – około 40 godzin (w ramach treningu technicznego i taktycznego); - gra podwójna – około 40 godzin; - Zawody 20-30 dni <p>PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE</p> <p>Opanowanie wszechstronnej prawidłowej techniki gry – właściwej struktury ruchu. Osiągnięcie regularności podstawowych elementów techniki pojedynczej i złożonej; atak bekhend, forhend 20 – 40x, topspin S(???), forhend 10 – 20x, podcięcie bekhend, forhend 10 – 20x.</p> <p>Wstępny rozwój silnych stron, indywidualny rozwój jakości techniki – w zależności od systemu gry, opanowanie pełnego programu techniki silnej strony – ataku szybkiego, ataku topspinowego lub obrony.</p> <p>Atak szybki. Ćwiczenia wszechstronnej techniki ataku szybkiego, rozwój silnej strony:</p> <p>Atak forhend – doskonalenie ataku blisko stołu, w półdystansie, piłki podciętej; nauka i doskonalenie ataku krótkiej piłki (flipa), smecza, zbijania loba, zbijania piłki podciętej (tuji), ataku piłki topspinowej (kuaidai).</p> <p>Atak obrócony forhend (forhend “obrócony” – z rogu bekhendowego).</p> <p>Atak bekhend – doskonalenie ataku blisko stołu, w półdystansie, piłki podciętej; nauka i doskonalenie ataku krótkiej piłki (flipa), smecza, zbijania piłki podciętej (tuji), ataku piłki topspinowej.</p> <p>Technika złożona – atak bekhend i forhend, atak bekhend i forhend obrócony, atak odwrócony forhend i forhend, bekhend, odwrócony forhend i forhend.</p> <p>Atak topspinowy. Ćwiczenia wszechstronnej techniki ataku topspinowego oraz ataku szybkiego i topspinowego, rozwój silnej strony:</p> <p>Topspin forhend – nauka i doskonalenie topspina rotacyjnego (jiazhuang), topspina silnego (qianchong), kontratopspina w półdystansie, topspina z boczną rotacją, topspina szybkiego i kontratopspina blisko stołu.</p> <p>Topspin odwrócony forhend.</p> <p>Topspin bekhend – nauka i doskonalenie topspina rotacyjnego, topspina silnego, kontratopspina w półdystansie, topspina z boczną rotacją, topspina szybkiego i kontratopspina blisko stołu.</p> <p>Technika złożona – atak szybki i topspinowy, topspin bekhend i forhend, topspin bekhend i odwrócony forhend, topspin odwrócony forhend i forhend, topspin bekhend+odwrócony forhend i forhend.</p>
--	--

		<p>Podcięcie. Ćwiczenia wszechstronnej techniki obrony za stołem oraz obrony i kontrataku, rozwój silnej strony; Obrona forhend – doskonalenie podcięcia lekkiego ataku, dojścia do skrótów; nauka i doskonalenie podcięcia ataku rotacyjnego, obrony lobowanej, podcięcia silnego ataku, obrony ataku „w ciało”, podcięcia z boczną rotacją, sidespina. Obrona bekhend - doskonalenie podcięcia lekkiego ataku, dojścia do skrótów; nauka i doskonalenie podcięcia ataku rotacyjnego, obrony lobowej, podcięcia silnego ataku, obrony ataku „w ciało”, podcięcia z boczną rotacją, sidespina. Technika złożona obrony bekhend i forhend– podcięcie bekhend i forhend, podcięcie i dojście do skrótów, przebicie i podcięcie. Technika złożona obrony i ataku, przebicie bloku i podcięcia.</p> <p>Blok. Ćwiczenia wszechstronnej techniki bloku i kontrataku, rozwój silnej strony; Blok bekhend – doskonalenie bloku prostego (tuidang); nauka i doskonalenie bloku silnego, bloku pasywnego (amortyzowanego), bloku z boczną rotacją, bloku z dolną rotacją. Blok forhend- doskonalenie bloku prostego; nauka i doskonalenie bloku silnego i pasywnego. Technika złożona – blok bekhend i forhend, blok i kontratak.</p> <p>Przebicie. Ćwiczenia wszechstronnej techniki przebicia oraz przebicia i ataku; Przebicie bekhend – doskonalenie przebicia bezpiecznego wolnego i szybkiego, skrótów (w grze przeciwko podcięciu); nauka i doskonalenie dropszota, przebicia z boczną rotacją, „pchnięcia” z boczną rotacją. Przebicie forhend - doskonalenie przebicia bezpiecznego wolnego i szybkiego, skrótów; nauka i doskonalenie dropszota, przebicia z boczną rotacją, „pchnięcia” z boczną rotacją. Technika złożona – przebicie bekhend i forhend, przebicie i atak.</p> <p>Serwis (podanie). Ćwiczenia wszechstronnej techniki serwisowej oraz serwu i ataku; Serw forhendowy- doskonalenie serwów podciętego i „pustego” z lewo-dolną i lewo-górną rotacją, szybkiego; nauka i doskonalenie serwów szybkiego z lewo-dolną i lewo-górną rotacją, serwów wysoko podrzucanych podciętego i szybkiego oraz z lewo-dolną i lewo-górną rotacją, serw z prawo-boczną rotacją. Serw w przysiadzie – nauka i doskonalenie serwów z prawo-górną i prawo-dolną rotacją, szybkiego. Serw bekhendowy – doskonalenie serwów podciętego i „pustego” z lewo-dolną i lewo-górną rotacją, szybkiego; nauka i doskonalenie serwów szybkiego z prawo-dolną i prawo-górną rotacją, z lewo-boczną rotacją, serwów wysoko podrzucanych podciętego i „pustego” oraz serwów z lewo-dolną i lewo-górną rotacją. Technika złożona: serw i atak.</p> <p>Odbiór serwu. Ćwiczenia wszechstronnej techniki odbioru serwu i kontrataku: Odbiór krótkiego serwu. Odbiór długiego serwu.</p> <p>METODY TRENINGU TECHNICZNEGO</p> <p>Metoda podstawowa. Podstawową metodą stosowaną dla uczenia się i doskonalenia techniki gry jest partnerska gra dwóch graczy ze sobą. W przypadku początkującej osoby najlepiej jest, by grała z kimś bardziej zaawansowanym (na przykład dziecko z dorosłym). W doskonaleniu ważne jest, aby poziom obu partnerów był co najmniej zbliżony. Możesz wykorzystać metodę podstawową dla różnych celów, na przykład opanowania koordynacji ruchu, rozwoju jakości (szybkości, siły, rotacji, miejsca upadku czy pewności), zmienności itp. Wszystkie ćwiczenia możemy poklasyfikować zgodnie z miejscem upadku piłki. Na przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „1-1” – „z jednego punktu na jeden”, na przykład topspin forhend na blok forhendowy po przekątnej. - „1-2” – „z jednego punktu na dwa”, na przykład blok bekhendowy przeciwko topspinowi bekhend i forhend.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - „1-H” – „z jednego punktu na połówkę stołu”, na przykład topspin forhend z rogu bekhendowego na podcięcie bekhend z całej połówki bekhendowej stołu przeciwnika”. - „1-W” – „z jednego punktu na cały stół”, na przykład blok bekhend przeciwko atakowi forhend i bekhend z całego stołu”. - „2-1” – „z dwóch punktów na jeden”, na przykład atak forhend z rogu forhendowego i ze środka na blok forhend ze środka. - „2-2” – „z dwóch punktów na dwa”, na przykład atak forhend i bekhend na blok forhend i bekhend. - „2-H” – „z dwóch punktów na połówkę stołu”, na przykład naprzemian podcięcie bekhend i forhend na topspin forhend z 2/3 stołu. - „2-W” – „z dwóch punktów na cały stół”, na przykład na przemian topspin bekhend i forhend na blok z całego stołu. - „H-H” – „z połówki stołu na połówkę stołu”, na przykład atak bekhend i forhend z 2/3 stołu rogu bekhendowego na blok bekhend i forhend 2/3 stołu rogu bekhendowego. <p>Wszystkie ćwiczenia mogą być mniej lub bardziej „otwarte” – od „ćwiczeń regularnych” (o sztywno ustalonym przebiegu) do „ćwiczeń nieregularnych” (o pełnej zmienności miejsca upadku, rytmu, rotacji itp.). Do każdej klasy ćwiczeń można dodać wymiar „krótko- długo”, na przykład „1-1” topspin forhend i dropszot na podcięcie i przebiecie bekhend.</p> <p>Trening wieloma piłkami. Każde dziecko na etapie drugim, FUNDamenty 2, powinno nauczyć się nagrywać piłkę do metody treningu wieloma piłkami.</p> <p>Zmiana warunków gry. Możesz uatrakcyjnić i usprawnić trening techniczny, dokonując pewnych zmian warunków. Na przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gra na dwóch stołach dla rozwoju pracy nóg. - Ustawianie różnych celów na stole dla ćwiczenia dokładności. - Podwyższanie siatki (na przykład o 1 centymetr) przeciwko grze obronnej, aby zachęcić do zwiększenia rotacji topspina. - Obniżenie siatki (na przykład o 1 centymetr) dla zwiększenia szybkości gry. - Założenie dodatkowej siatki 20-30 centymetrów nad siatką dla wymuszenia niskiej piłki podciętej zawodnika obronnego. - Zmniejszenie wysokości stołu dla dostosowania do wieku dzieci. Na przykład w Chinach używa się stołów o wysokości 64 cm dla dzieci poniżej 10 lat, a stołów 68 cm dla dzieci poniżej 13 lat. - Trening w warunkach hałasu z zawodów, aby szybciej przystosować się do przewidywanych warunków na zawodach. <p>PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE</p> <p>1. Zdobycie wszechstronnego doświadczenia ruchowego, opanowanie różnorodnych umiejętności ruchowych, równomierny rozwój prawej i lewej części ciała. Zaliczenie umiejętności ruchowych objętych programem wychowania fizycznego w szkole: Podstawy techniki i taktyki gier sportowych (koszykówka, siatkówka, badminton, ringo, tenis, piłka nożna, ręczna itp.), gry i zabawy bieżne, rzutne, kopne, ćwiczenia z małymi piłkami lekarskimi itd. Gimnastyka, akrobatyka, ćwiczenia przy muzyce, ze skakanka, zabawy z mocowaniem, ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała, lekkimi piłkami lekarskimi, hantlami, ekspanderami, tory przeszkód itp. Podstawy techniki lekkoatletyki, gry i zabawy bieżne (berki, wyścigi, sztafety itp.), skoczne, rzutne itp., atletyka terenowa (marszobiegi, bieg przełajowy, zaprawa ogólnorozwojowa). Podstawy techniki pływania, łyżwiarstwa, narciarstwa, jazdy na rowerze, itp., elementy turystyki pieszej, rowerowej itp.</p> <p>2. Wszechstronny rozwój cech motorycznych z akcentem na zwinność, szybkość, siłę dynamiczną i gibkość. Zaliczenie norm sprawności fizycznej.</p> <table border="1"> <tr> <td>Orientacyjne normy</td><td>Chłopcy</td><td>Dziewczeta</td></tr> </table>	Orientacyjne normy	Chłopcy	Dziewczeta
Orientacyjne normy	Chłopcy	Dziewczeta			

		<table> <tr> <td>szybkość - bieg 30 m (a)</td><td>5,4 – 4,7</td><td>5,8 – 5,1</td></tr> <tr> <td>zwinność – “koperta” (s)</td><td>26,0 – 23,0</td><td>28,0 – 25,0</td></tr> <tr> <td>siła NN – skok w dal z miejsca (cm)</td><td>180 – 210</td><td>170 – 195</td></tr> <tr> <td>siła RR – rzut piłką lekarską 2 kg (cm)</td><td>6,1 – 9,0</td><td>5,3 – 7,0</td></tr> <tr> <td>siła brzucha – “leżenie-siad” 1 min. (x)</td><td>44 – 54</td><td>42 – 52</td></tr> <tr> <td>wytrzymałość – bieg 12 min. (m)</td><td>2600 – 2900</td><td>2200 – 2500</td></tr> <tr> <td>gibkość – skłon tułowia w przód (cm)</td><td>5 – 12</td><td>7 – 17</td></tr> </table> <p>3. Rozwój sprawności specjalnej z akcentem na koordynację, zwinność, szybkość nóg i siłę dynamiczną: bieg ze zmianą kierunku (lewa – prawa, przód – tył, zygzakiem, po kopercie, itp., imitacja pracy nóg z workiem z piaskiem, itp.); ćwiczenia imitacji uderzeń (ćwiczenia na kole rowerowym, z ciężką rakieta, hantle, ekspanderom, piłką lekarską, bez przyrządu itp.); gra lewą ręką, gra z dodatkowym zadaniem, dosięganie do krótkiej piłki “karuzela”, “karuzela” ze slalomem, ćwiczenia zręczności; ćwiczenia łobów, smecze; ćwiczenia wieloma piłkami.</p> <p>TRENING SIŁY I MOCY</p> <p>Siła maksymalna to maksymalny ciężar, jaki możesz unieść za jednym razem. Tenis stołowy wymaga znacznie mniejszej siły niż siła maksymalna. W tenisie stołowym przyjmuje się orientacyjnie, że obciążenie (na przykład ciężar hantla) w treningu siłowym powinno przewyższać obciążenie startowe, co najwyżej 2.5 razy. W związku z charakterystyczną w tenisie stołowym postawą gotowości wymagana jest przede wszystkim siła nóg oraz tułowia.</p> <p>Moc to tempo wykonywanej pracy – siła razy dystans, podzielone przez czas.</p> $\text{Moc} = \frac{\text{Siła} \times \text{Dystans}}{\text{Czas}}$ <p>W związku z charakterystyką gry, tenis stołowy wymaga przede wszystkim wysokiego poziomu mocy – zwłaszcza nóg (skoczności) oraz rąk. Specyfika gry wymaga również wysokiej wytrzymałości mięśniowej.</p> <p>Cele treningu siły i mocy: podniesienie poziomu gry, rozwój zdolności wykorzystania siły swoich mięśni adekwatnie do sytuacji w grze; rozwój siły nóg i tułowia; rozwój mocy nóg i rąk; kontrola ciężaru ciała (redukcja tkanki tłuszczowej itp.); zapobieganie kontuzjom i urazom, związanych z treningiem i zawodami.</p> <p>Wskazówki metodyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • najlepszy okres dla treningu mocy jest między 7 a 15 rokiem życia, a dla treningu siły między 13-17 rokiem życia (należy unikać typowych ćwiczeń siłowych z dziećmi przed okresem dojrzewania); • wybieraj środki treningowe od ogólnych do specyficznych - rozwijaj najpierw siłę ogólną (nie imitującą ruchów tenisa stołowego – na przykład pompki), następnie rozwijaj siłę bardziej ukierunkowaną (uwzględniając specyfikę tenisa stołowego – na przykład imitacje uderzeń z hantlem), a na końcu rozwijaj siłę specjalną (uwzględniając strukturę ruchu, dynamikę tenisa stołowego – na przykład smecze grane wieloma piłkami); • periodyzacja treningu siły i mocy w tenisie stołowym: rozpoczynaj od ćwiczeń wstępnych, ogólnie usprawniających (okres przejściowy), następnie ćwicz siłę, później wytrzymałość siłową. 	szybkość - bieg 30 m (a)	5,4 – 4,7	5,8 – 5,1	zwinność – “koperta” (s)	26,0 – 23,0	28,0 – 25,0	siła NN – skok w dal z miejsca (cm)	180 – 210	170 – 195	siła RR – rzut piłką lekarską 2 kg (cm)	6,1 – 9,0	5,3 – 7,0	siła brzucha – “leżenie-siad” 1 min. (x)	44 – 54	42 – 52	wytrzymałość – bieg 12 min. (m)	2600 – 2900	2200 – 2500	gibkość – skłon tułowia w przód (cm)	5 – 12	7 – 17
szybkość - bieg 30 m (a)	5,4 – 4,7	5,8 – 5,1																					
zwinność – “koperta” (s)	26,0 – 23,0	28,0 – 25,0																					
siła NN – skok w dal z miejsca (cm)	180 – 210	170 – 195																					
siła RR – rzut piłką lekarską 2 kg (cm)	6,1 – 9,0	5,3 – 7,0																					
siła brzucha – “leżenie-siad” 1 min. (x)	44 – 54	42 – 52																					
wytrzymałość – bieg 12 min. (m)	2600 – 2900	2200 – 2500																					
gibkość – skłon tułowia w przód (cm)	5 – 12	7 – 17																					

		<ul style="list-style-type: none"> • stopniowo zwiększaj zakres ćwiczeń mocy, od mniej do bardziej intensywnych (okres przygotowawczy), w okresie startów podtrzymuj poziom siły i mocy; • w całym treningu akcentuj moc - 20-50% siły maksymalnej, stosuj po 2-3 serie po 8-24 powtórzeń; • ćwicz 2-3 razy w tygodniu, stopniowo zwiększaj obciążenie od mniej do bardziej intensywnych, wykonuj ruchy jak najszybciej; na przykład zaczynaj od ćwiczeń skoków o małej amplitudzie (np. skoki boczne z lewa do prawa), przechodź do ćwiczeń rozwijających siłę koncentryczną (np. skoki w dal z miejsca), a na końcu wykonuj najbardziej intensywne ćwiczenia siły ekscentrycznej (np. skoki w głąb); • na treningu możesz wykonać 50-250 skoków; • do ćwiczenia wybierz buty z elastyczną podeszwą oraz miękkie podłoże (na przykład trawę); wybieraj przede wszystkim ćwiczenia wielopłaszczyznowe i wielostawowe, unikaj ćwiczeń zaplanowanych dla pojedynczego stawu lub dla pojedynczego mięśnia, bo da to małe przełożenie na grę w tenisa stołowego; • wybieraj przede wszystkim ruchy koordynacyjnie stosowane w tenisie stołowym; • dzieci mogą zaczynać trening siły z dużą ilością powtórzeń i z małym obciążeniem, akcentować należy przede wszystkim prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń (na przykład upewnij się, aby ćwiczenie skocznościowe było poprawnie wykonane całym ciałem, z cichym lądowaniem itp.); • potrzebny jest dobry nadzór i bezpieczeństwo, w programie dla dzieci wskazana jest duża różnorodność środków treningowych, w tym zabaw; • zacznij jakiegokolwiek ćwiczenia z ciężarami dopiero, kiedy dziecko swobodnie panuje nad ciężarem swojego ciała, zacznij ćwiczenia od ćwiczeń z oporem własnego ciała; • należy ćwiczyć we własnym indywidualnym rytmie; • obciążenie, ilość sesji treningowych, ciężar, ilość powtórzeń powinien być indywidualny, zależny od osobistych słabych i silnych stron, stylu gry itp. (na przykład wybierz cele, środki treningowe, zbadaj maksymalną ilość powtórzeń dla danego ćwiczenia w ciągu 30 sekund, przygotuj indywidualny plan zawierający 50% maksymalnego obciążenia na najbliższe 2-4 tygodnie); • stopniowo zwiększaj objętość i intensywność treningu: zwiększaj ilość powtórzeń i ilość serii, na przykład ćwicząc 2-3 razy w tygodniu, 2-6 serii, 6-16 powtórzeń, zwiększaj ilość powtórzeń o 2 każdego tygodnia np. 2x8, 2x10, 2x12, 2x14, 3x8, 3x10 itp.; lub też wydłużaj czas ćwiczenia i ilość serii, np. 2x30s, 2x40s, 2x50s, 2x60s, 3x30s, 3x40s itp.; • stopniowo zwiększaj wysokość przeskakiwanego płotka, ciężar piłki lekarskiej, hantla itp.; • przed każdym treningiem siły lub mocy, zrób bardzo dokładną rozgrzewkę; • wykonuj ćwiczenia siły i mocy po treningu techniki, taktyki lub szybkości; • zaplanuj ćwiczenia siły i mocy tak, aby naprzemiennie obciążać różne części ciała – nogi, ręce, tułów itp.; • zadbaj o bezpieczeństwo warunków treningowych (sprawne urządzenia, bezpieczne podłoże itp.), dyscyplinę treningową, koncentrację uwagi, odpowiednią postawę itp.; • przygotuj odpowiednią muzykę dla uatrakcyjnienia zajęć; • trening obwodowy – wybierz 6-12 ćwiczeń odpowiadających celom treningowym, zaplanuj ok. 50% maksymalnego obciążenia, zaplanuj np. 30 sekund pracy i 30 sekund odpoczynku, zaplanuj 2-3 serie z 1-3 minutowymi przerwami między seriami, ćwicz naprzemiennie ręce, nogi i tułów. <p>TRENING SIŁY NÓG</p> <p>Ćwiczenia z obciążeniem ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mięśnie czworogłowe uda - przysiady zwykłe, przysiady na jednej nodze; przysiady w rozkroku na przemian na nodze lewej i prawej; imitacja jazdy na nartach – ugięcia kolan; w przysiadzie (półprzysiadzie) przenoszenie ciężaru ciała; chód w przysiadzie; wejścia i zejścia ze schodka; imitacja topspina (podciącia) z przysiadem; imitacja pracy nóg z przysiadami; statyczny przysiad (półprzysiad) – imitacja postawy gotowości (np. 3x1 minuta, ręce na karku lub przed sobą).
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Mięśnie dwugłowe uda - unoszenie bioder i nogi – 1. leżenie na plecach, 2. unoszenie bioder i jednej nogi, 3. powrót do leżenia, 4. uniesienie bioder i drugiej nogi. - Mięśnie łydek - w pozycji stojącej wznoszenia na palcach stóp. <p>Ćwiczenia w parach: trucht z oporującym z przodu partnerem; ‘walka kogutów’ - stanie na jednej nodze, ręce skrzyżowane na piersiach; ‘walka kogutów’ - pozycja w przysiadzie; przysiady w ustawieniu twarzą do partnera, ręce na barkach; przysiady w ustawieniu plecami do partnera, ręce splecione pod łokciami partnera; podskoki na jednej nodze z obrotami wokół osi, ustawienie naprzeciw, trzymanie drugiej nogi partnera, partner trzyma drugą nogę; przysiady na jednej nodze, trzymając drugą nogę partnera jak wyżej; unoszenie nóg w leżeniu, partner oporuje; ‘zapasy nogami’, siad podparty naprzeciw siebie, nogi połączone, walka nogami; marsz z partnerem siedzącym na barkach; trucht, jak wyżej; przysiady z partnerem na barkach.</p> <p>Ćwiczenia z hantlami: trzymając hantle – przysiady, wstępowanie na schodek, wspięcia na palce itp.</p> <p>Ćwiczenia z ciężarami (używaj ciężarów 10-30 kg): -mięśnie czworogłowe uda; przysiady z workiem z piaskiem (sztangą, kamizelką itp.) na barkach; przysiady ze sztangą; wchodzenie i schodzenie ze schodka ze sztangą; ‘martwy ciąg’; prostowanie nóg w siadzie; -mięśnie dwugłowe uda: unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu; -mięśnie łydek: wspięcia na palce z obciążeniem na barkach.</p> <p>Ćwiczenia siły ukierunkowanej: imitacje postawy gotowości z obciążeniem na barkach – od 10 sekund do 1 minuty; imitacje postawy gotowości z obciążeniem na barkach, zmieniając stopień przysiadu, na przykład: stanie (6 sekund) – półprzysiad (6s) – przysiad (6s) – półprzysiad (6s) – stanie; imitacje pracy nóg w tenisie stołowym z obciążeniem na barkach – skokami bekhend i forhend, bekhend i forhend obrócony; jednym krokiem bekhend, forhend; skrzyżny.</p> <p>TRENING SIŁY RAMION</p> <p>Ćwiczenia z oporem ciała: ‘pompki’ – podpór wąski, szeroki, na palcach itp.; z oparciem na kolanach, z oparciem stóp na ławeczce itp.; opady na ścianę, stanie około 1-1.5 m przed ścianą, opad i odepchnięcie się od ściany; jak wyżej z kłaśnięciem za plecami; opady na stół, odepchnięcie; podciąganie się; opady na podłogę.</p> <p>Ćwiczenia w parach: różne formy zapasów - przepychanie z rękami na barkach partnera; przepychanie z dłońmi na dłoniach partnera; przepychanie stojąc obok siebie na linii, trzymanie się za prawe ręce, próba wzajemnego wytrącenia się z równowagi; przepychanie się jak wyżej, ale stojąc na jednej nodze.</p> <p>Ćwiczenia z hantlami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenia mięśni piersiowych - leżenie na plecach na ławeczce, wyciskanie; leżenie jak wyżej, pełne ‘rozpiętki’, wymachy w bok i powrót do pełnego ‘objęcia’. - Ćwiczenia górnej części pleców: leżenie na brzuchu, ręce z boku, wymachy w górę i w dół. - Ćwiczenia mięśni barków: w pozycji stojącej (w siadzie) wznosy boczne; w pozycji jak wyżej unoszenia hantli w górę; w pozycji jak wyżej unoszenia hantli z przodu na wysokość barków, do góry; w pozycji jak wyżej naprzemienne wymachy hantli do przodu i do tyłu; w pozycji jak wyżej unoszenia hantli przodem, opuszczanie bokiem; w pozycji jak wyżej krążenia ramion – małe (duże) krążenia; w pozycji jak wyżej imitacje pływania. - Ćwiczenia bicepsów: naprzemienne uginanie przedramion; zginanie ramion z rotacją do wewnątrz; zginanie ramion z przyspieszeniem. - Ćwiczenia tricepsów: prostowanie przedramion nad głowę; krążenia przedramion; rotacja do wewnątrz i na zewnątrz. - Ćwiczenia nadgarstków: zginanie i prostowanie; krążenia; odwodzenie i przywodzenie.
--	--	--

		<p>Ćwiczenia imitacji z hantlami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uderzeń - imitacje serwów z małym hantlem lub ciężką raketką (0.5-1.5 kg) – forhendowe z dolną rotacją, forhendowe z boczną rotacją, forhendowe z odwrotną rotacją ('wkręty'), bekhendowe z dolną rotacją, bekhendowe z boczną rotacją, bekhendowe z odwrotną rotacją, serwy w przysiadzie itp.; imitacje uderzeń z małym, średnim lub ciężkim hantlem lub ciężką raketką (1, 2, 3 kg) – atak forhend, atak bekhend, topspin rotacyjny forhend, topspin silny forhend, topspin szybki forhend, topspin rotacyjny bekhend, topspin silny bekhend, smecz forhend, podcięcie bekhend, podcięcie forhend itp.; akcentowanie przyspieszenia w fazie uderzenia piłki. - Imitacje kombinacji uderzeń z małym, średnim lub ciężkim hantlem lub ciężką raketką (1, 2, 3 kg) - atak bekhend i forhend, atak bekhend i atak forhend obrócony, atak bekhend, atak forhend obrócony i atak forhend; topspin i smecz; przebicie i atak; podcięcie bekhend i forhend; podcięcie bekhend i kontratopspin forhend. - Imitacje uderzeń (kombinacji uderzeń) z obciążeniem (hantlem, ciężką raketką itp.) i bez obciążenia - bardzo szybko. <p>Ćwiczenia z dużym obciążeniem (użycie 10-30 kg): zginanie przedramion; prostowanie przedramion nad głową; wyciskanie sztangi w leżeniu na plecach; ściąganie linki w dół w siadzie; podciąganie się; w siadzie, wyciskanie sztangi w górę, do pełnego wyprostu ramion; w pozycji stojącej, wyciskanie sztangi do pełnego wyprostu ramion w górę, z pozycji: sztanga na klatce piersiowej; nawijanie linki z odważnikiem; ćwiczenia imitacji - trzymając sztangę opuszczoną w pozycji poziomej, zmiana ustawienia sztangi do pozycji pionowej – imitacja uderzenia forhendowego; przyspieszenia w fazie uderzenia.</p> <p>TRENING SIŁY TUŁOWIA</p> <p>Ćwiczenia z oporem ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leżenie na plecach – 'rowerek'; leżenie na plecach – uniesienie nóg 90 stopni w górę, 'nożyce'. - Ćwiczenia dolnych części mięśni brzucha: 'siad – leżenie', 1- leżenie tyłem, kolana razem, ugięte, tworzą z tułowiem kąt około 90 stopni, stopy płasko na ziemi, 2 - ręce na udach, 3 - uniesienie tułowia do pozycji aż dłonie dotkną kolan, 4 – powrót. - Ćwiczenie górnej części mięśni brzucha: 1 – leżenie na plecach, kolana ugięte, ręce na karku, 2 – unoszenia tułowia aż do dotknięcia prawym łokciem lewego kolana (lewym łokciem prawego), 3 – powrót; w leżeniu na plecach unoszenie i opuszczanie nóg; krótkie unoszenie tułowia, utrzymanie przez jedną sekundę tułowia w górze, powolne opuszczenie. - 'Supermany' – w klęku podpartym jednoczesne uniesienie prawej nogi i lewej ręki z przytrzymaniem pozycji przez kilka sekund, następnie jednoczesne uniesienie lewej nogi i prawej ręki itd.; skłony w tył – leżenie przodem, delikatne wznosy tułowia w górę; jak wyżej, ale z rotacją w lewo i w prawo. <p>Ćwiczenia w parach: jeden z pary leży tyłem, unoszenie nóg w górę, partner popycha stopy w dół; jak wyżej, ale partner popycha twoje stopy w różnych kierunkach; leżenie tyłem, głowy blisko siebie, ręce złączone, jednoczesne unoszenia nóg, do spotkania stóp u góry, nad głowami.</p> <p>Ćwiczenia z hantlami: skłony boczne, trzymając hantle w dłoniach; skręty tułowia w bok, w lewo i w prawo; ramiona w górze, krążenia tułowia; leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane, unoszenia ramion i tułowia do góry.</p> <p>Ćwiczenia z dużym obciążeniem (10-30 kg): sztanga (worek z piaskiem) na barkach, skręty tułowia w lewo i w prawo, imitacje pracy tułowia przy uderzeniu forhendowym.</p> <p>Ćwiczenia z piłką lekarską (1-3 kg): trzymając piłkę lekarską nad głową, krążenia tułowia; pozycja jak wyżej, skłony tułowia w lewo i w prawo; trzymając piłkę przed klatką piersiową, rotacja tułowia w lewo i w prawo.</p>
--	--	---

		<p>TRENING MOCY NÓG (50-300 SKOKÓW NA TRENINGU)</p> <p>Ćwiczenia plyometryczne – ćwiczenia zaprojektowane dla zaakcentowania fazy ekscentrycznej (gdy mięśnie wydłużają się dla zahamowania dynamicznego ruchu) pracy mięśni.</p> <p>Stopnie intensywności ćwiczeń plyometrycznych (wg Gambetty):</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Bardzo niska intensywność – podskoki o małej amplitudzie (skoki na skakance, podskoki na palcach). (2) Niska intensywność – skoki w miejscu (na przykład wyskok z w górę z podciągnięciem kolan w kierunku tułowia). (3) Średnia intensywność – przeskoki krótkie w różnych kierunkach, skoki na schodach itp. (4) Duża intensywność – skoki w dal, przeskoki przez ławeczkę, płotek itp. (5) Bardzo duża intensywność – zeskoki w głąb. <ul style="list-style-type: none"> - Zabawy skoczne: wyścigi z elementami skoków, przeskoków, skoków obunóż, na jednej nodze itp.; skoki na skakance (patrz Zwinność i Koordynacja); półskip; skip – A, B, C; skoki na palcach obunóż, do przodu i do tyłu, w lewo i w prawo, podskoki po ‘trójkącie’, po ‘ósemce’, po ‘kwadracie’ itp.; wysoki w górę; przysiad i wyskok w górę; wysoki w górę, z wysokim uniesieniem kolan; skoki w dal z obrotem; skoki w tył; podskoki z półobrotami ciała; podskoki z pełnym obrotem ciała. - Wieloskoki: obunóż lewa-prawa - zygzakiem; na jednej nodze lewa-prawa - zygzakiem; rozkrok-zeskok; skoki kangurze z wysokim uniesieniem kolan w górę; jak wyżej, na jednej nodze; skoki w przysiadzie – do przodu, zygzakiem, wokół stołu itp.; trójskok, pięcioskok itp. na odległość. - Sprinty pod górę; skoki w górę po schodach; przeskoki boczne przez przeszkodę – ławeczkę gimnastyczną, piłkę lekarską, bandę do tenisa stołowego itp.; przeskoki przodem przez serię przeszkód, z małymi odbiciami pomiędzy przeskokami; jak wyżej, bez dodatkowych odbić. - Przysiad – wyskok – przysiad – wyskok, itd.; przysiad z jedną nogą wyprostowaną w bok – wyskokiem zmiana ustawienia nóg; przysiad w pozycji wykrok-zakrok – wyskokiem zmiana ustawienia nóg; przysiad – wyskok imitujące atak topspinowy; przysiad – wyskok imitujące pracę nóg i uderzenia w tenisie stołowym; zeskoki w głąb; zeskok w głąb z natychmiastowym wyskokiem do góry (na niższy schodek). <p>Ćwiczenia z piłkami lekarskimi: pozycja stojąca, trzymanie piłki lekarskiej między stopami, podskokiem podanie piłki do partnera; jak wyżej, z pozycji leżącej na plecach; pozycja leżąca, partner rzuca piłkę w kierunku stóp, kopnięciem obunóż odegranie piłki partnerowi.</p> <p>TRENING MOCY RAMION</p> <p>Ugięcia ramion: ‘pompki’ z kłaśnięciem, upewnij się, aby czas kontaktu z podłożem był minimalny; ‘pompki’ z piłką lekarską – na przemian lewa ręka na ziemi - prawa na piłce i odwrotnie; ‘pompki’ jak wyżej, na przemian obie ręce na piłce i obie ręce na ziemi.</p> <p>Ćwiczenia z piłkami lekarskimi: podrzuty do góry i chwyt piłki lekarskiej; podania piłki znad głowy z różnych pozycji – w staniu, w kłku, w siadzie itp.; podania oburącz, lewą ręką, prawą ręką itp.; ‘pchnięcie kulą’ – podania i chwyt; podania sprzed klatki piersiowej; podania sprzed klatki piersiowej z półprzysiadu, z przysiadu itp.; podania boczne i chwyt; podania piłki różnymi sposobami nad stołem, pod stołem, bokiem itp.; w parach, leżenie na plecach, partner stoi z piłką lekarską, trzymając piłkę nad klatką piersiową, chwytanie piłki opuszczonej przez partnera i natychmiastowy jej wyrzut do góry; podania i chwyt piłki, połączone z pracą nóg w tenisie stołowym; podania piłki ruchem imitującym atak, topspin, podcięcie forhendowe itp.; podania piłki ruchem imitującym uderzenie w różnych pozycjach – stojąc, w kłku, w półprzysiadzie itp.; podania piłki ruchem imitującym uderzenia backhendowe – stojąc, klęcząc, siedząc itp.</p> <p>Smecze (5-10 x 5-10 smeczów, 3-6 x 10-30 sekund): zbijanie wysokich lobów forhendem; zbijanie niskich i krótkich piłek backhendem; zbijanie średnio wysokich i niskich piłek forhendem.</p>
--	--	---

		<p>PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE</p> <p>1. Wszechstronny rozwój zmienności gry, rozwój silnej strony, określenie i ukształtowanie indywidualnego systemu gry: ćwiczenia taktyki serwu i ataku; odbioru serwu; przebicia, ataku; ataku szybkiego; ataku topspinowego; obrony i kontrataku; bloku i kontrataku; taktyki silnej strony.</p> <p>2. Rozwój świadomości taktycznej, umiejętności kierowania całą grą, dostosowanie się do zmian: Gra właściwa (różni przeciwnicy, systemy gry, różny sprzęt, różne warunki, itp.); Gry końcówek.</p> <p>ROZWÓJ INDYWIDUALNEGO STYLU GRY</p> <p>Okładziny. Zmienność w tenisie stołowym jest związana z różnorodnością okładzin. Jedne służą do gry atakującej: krótkie czopy typu ‘zhengjiao’, dające największą szybkość, i gładkie ofensywne, dające największą rotację. Inne natomiast mają zastosowanie do gry obronnej lub destrukcyjnej: gładkie antyspinowe, krótkie czopy typu ‘shengjiao’ oraz długie i średnie czopy. Różnorodność okładzin i ich możliwych kombinacji pozwala na skuteczną grę, wykorzystując różne właściwości sprzętu.</p> <p>Styl gry. Wykorzystanie różnego sprzętu do gry prowadzi do rozwoju swojego indywidualnego systemu-stylu gry. W tenisie stołowym można skutecznie rozwinąć swój unikalny styl gry. Tenis stołowy umożliwia rozwój zdolności przystosowywania się w swój indywidualny sposób, wykorzystując swoje indywidualne silne strony. System-styl gry to organizacja gry (sprzętu, poziomu cech motorycznych, umiejętności techniczno-taktycznych) wokół swoich silnych stron fizycznych, technicznych, taktycznych i psychicznych. Organizacja gry wokół swoich głównych, podstawowych środków zdobycia punktu w czasie gry -podcięcia, ataku szybkiego lub ataku topspinowego.</p> <p>Z doświadczeń w szkoleniu mistrzów świata w tenisie stołowym wynika, że mistrzostwo może osiągnąć zawodnik, który rozwinął indywidualny styl gry wokół swoich indywidualnych silnych stron fizycznych, technicznych, taktycznych i psychicznych. Pełny rozwój można osiągnąć tylko organizując grę harmonijnie wokół podstawowego lub paru podstawowych środków (uderzeń) do zdobycia punktu podczas niemal każdej akcji, zwłaszcza w momentach krytycznych, w stresie, w zmęczeniu itp.</p> <p>Charakterystyka stylów gry. Najogólniejszy podział stylów gry jest związany z najważniejszymi środkami do zdobycia punktu: atakiem, topspinem, podcięciem, topspinem i atakiem oraz blokiem i atakiem itp. Rodzaje systemów-stylów gry: to obrona, atak szybki, atak topspinowy, atak szybki i topspinowy oraz kombi-atak. Podział dokładniejszy - dotyczy dokładniejszego rozróżnienia uchwytu rakiety oraz specyficznych podstawowych uderzeń bekhendowych i forhendowych. Podział najdokładniejszy - dotyczy unikalnych, indywidualnych rozwiązań - indywidualnego stylu gry.</p> <p>W tenisie stołowym istnieją następujące systemy-style gry, których przedstawiciele zdobywali mistrzostwo świata: Atak szybki – Chuang Zedong, Teng Yi, Jiang Jialiang, Chen Longcan, Liu Guoliang; Atak topspinowy – I.Jonyer, D.Surbek, He Zhili, J-P.Gatien, Wang Nan, Yoo Namkyu, J.Persson, Ma Lin, Kong Linghui, W.Schlager, Wang Liqin; Atak szybki i topspinowy - S.Bengtsson, Wang Huiyuan, J-O.Waldner, Geng Lijuan, Wang Tao; Obrona – Ge Xinai, Tong Ling, Chen Xinhua, Ding Song; Kombi-atak – Ni Xialian, Deng Yaping.</p> <p>W nowoczesnym tenisie stołowym w każdym stylu jest wiele różnych odmian. Oto przykłady stylów oraz zawodników, którzy osiągnęli sukcesy na arenie międzynarodowej oraz ogólnopolskiej:</p> <p>A. Odmiany stylu obronnego: Obrona uchwytem piórkowym (Zhang Xielin, Ge Xinai); Obrona pasywna uchwytem europejskim (np. Tong Ling, Szczetinin, Kowtun, Matsushita, Qianhong Gosh, Shoepp Jie, Tian-Zoerner Jing, A.Moskal); Obrona aktywna (Chen Xinhua, Ding Song, Xu Kai, A.Szymańska).</p>
--	--	---

		<p>B. Odmiany ataku szybkiego: Uchwyty piórkowy z dominującym forhendem (np. Li Furong, Jiang Jialiang, Chen Longcan, Yang Ying, Dong Ruifang); Atak obustronny uchwytem piórkowym (np. Chuang Zedong, M. Kohno, Li Chunli); Atak uchwytem europejskim (np. D. Douglas, Teng Yi, Badescu, J. Huang, Miao Miao); Atak uchwytem piórkowym z atakiem bekhendowym odwrotną stroną rakiety (np. Liu Guoliang).</p> <p>C. Odmiany ataku topspinowego: Atak jednostronny uchwytem piórkowym (Guo Yuehua, Yoo Namkyu, Chiang Penglung, Li Nan); Uchwyty europejski z dominującym topspinem forhendowym (Surbek, Gatién); Uchwyty europejski, atak obustronny w półdystansie (Jonýer, Apélgreen, Kucharski, Grubba, Persson, Kreanga, Koyama, Boros, Steff, Stefańska); Uchwyty europejski, atak obustronny blisko stołu (Klampar, Lindh, Błaszczuk, Kong Linghui, Boll, Wang Nan); Atak obustronny uchwytem piórkowym z bekhendem odwrotną stroną (Ma Lin, Wang Hao).</p> <p>D. Odmiany ataku topspinowego i szybkiego: Atak uchwytem europejskim topspinowy forhend, szybki bekhend (S. Bengtsson, M. Orlovsky, Wang Huiyuan, Wang Tao, J.-O. Waldner); Atak uchwytem piórkowym, topspin forhend, szybki bekhend (Kim Taeksoo); Atak uchwytem piórkowym, topspin i atak (Cao Yanhua); Atak uchwytem europejskim szybki z topspinem (Geng Lijuan, G. Miélnik, Jang Jungyon, M. Feliiks).</p> <p>E. Odmiany kombi-ataku: Kombi-atak uchwytem europejskim (Cai Zhenhua, C. Preat, Lo Chuentson, Deng Yaping, Li Jiawei, Fukuoka, Fukuhara, P. Molik); Kombi-atak uchwytem piórkowym (Ni Xialian, Kim Yunmi).</p> <p>Struktura udziału poszczególnych stylów gry jest różna w przypadku tenisa stołowego mężczyzn i tenisa stołowego kobiet (są to dwie różne dyscypliny sportowe). Tenisa stołowy kobiety ma swoją specyfikę. Np. u mężczyzn dominuje atak topspinowy - około 75% zawodników z pierwszej setki rankingu ITTF, u kobiet jest to około 50% zawodniczek. U kobiet jest natomiast co najmniej dwa razy więcej reprezentantek innych stylów niż u mężczyzn – ataku szybkiego około 15%, obrony i kombi-ataku około 35%; uchwytu europejskiego jest około 90%, a uchwytu piórkowego około 10%.</p> <p>Współczesna gra staje się coraz szybsza. Zwiększa się udział stylów opartych na ataku topspinowym, grze blisko stołu (we wszystkich stylach - ataku i w obronie) oraz grze obustronnej. W związku z tym można mówić nie o ataku obustronnym i jednostronnym, a grze z dominującym forhendem i grze obustronnej.</p> <p>Przykład. Drużyna Ośrodka Kobiet w Krakowie z roku 2004 stanowi przykład kobiecej grupy treningowej imitującej proporcje stylów na arenie międzynarodowej, umożliwiającej prowadzenie systemowego treningu w tenisie stołowym. W grupie tej było 50% zawodniczek ataku topspinowego: A. Pastor, W. Kamińska, M. Piłka, P. Nalepa, R. Gumula, N. Górak, M. Gołota (praworęczne) oraz A. Janta-Lipińska, M. Górowska (leworęczne), 20% defenserek (A. Szumańska, A. Kamińska, A. Moskal), atak szybki (D. Dudzińska), atak szybki i topspinowy, lewa ręka (N. Stasik), kombi-atak topspinowy (W. Walna) oraz kombi-atak szybki (P. Kružel). Organizacja struktury grupy była ściśle związana z procesem selekcji i strategią szkolenia (organizacja powyższej grupy trwała 3 lata). Według Chińczyków budowa odpowiedniej grupy jest fundamentalnym i najważniejszym etapem tworzenia podstaw do przyszłych sukcesów w tenisie stołowym (zwłaszcza kobiecym).</p> <p>Wybór i trening stylu gry. W procesie wyboru i treningu stylu gry trener ma do wykorzystania następujące zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wybór i rozwój odpowiedniego dla danej osoby stylu gry to jedna z najważniejszych decyzji w karierze zawodnika. Na przykład wybór odpowiedniego uchwytu to strategiczna decyzja. Kolejną strategiczną decyzją jest wybór i doskonalenie odpowiedniej techniki i taktyki dla wybranego stylu gry. Wybór i rozwój stylu gry to proces twórczy, wymagający praktyki, eksperymentowania, dobrej współpracy i dialogu między trenerem a zawodnikiem. Rozwój stylu gry wymaga w dużej mierze zaufania zawodnika do trenera, ale też Twoja rola jako zawodnika powinna być aktywna.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Wybór i rozwój stylu gry to proces konwencjonalny i zmienny (np. wraz z rozwojem sprzętu, trendami rozwoju tenisa stołowego na świecie itp.). • Trening stylu gry to długotrwały proces. Styl gry należy rozwijać od samego niemal początku uprawiania tenisa stołowego. Rozwój stylu gry jest procesem wieloletnim i jest związany ze strategicznymi decyzjami dotyczącymi sposobu trzymania rakiетки, sposobu pracy nóg, wyboru podstawowych i drugorzędnych technik, sposobu organizowania gry przy serwisie i ataku, ataku i kontrataku, odbioru i kontrataku, obrony i kontrataku, przebiecia i kontrataku, ataku na obronę podcięciem itp. Wymaga integracji treningu z zawodami, uczenia się nowych umiejętności technicznych i taktycznych, studiowania skuteczności poszczególnych uderzeń, kombinacji i fragmentów gry, wdrażania do treningu tego, co jest skuteczne podczas zawodów, zastosowania na zawodach tego, co było doskonalone na treningach, i rozwoju stylu gry, który perspektywicznie będzie najlepszy dla Ciebie. • Trening stylu gry to proces oparty o poznawanie swoich silnych i słabych stron. Znajomość zawodnika jest podstawą podjęcia dobrej decyzji, dotyczącej stylu gry. Monitoruj zastosowanie i skuteczność różnych elementów gry. Rozwijaj styl gry, który odpowiada najbardziej Twojej budowie ciała, cechom motorycznym, umiejętnościom techniczno-taktycznym oraz cechom psychicznym. Rozwijaj swój styl gry. Graj swoją grę. Bądź sobą. Udoskonalaj swoją grę na treningach i zawodach. Ćwicz to, co jest Ci najbardziej potrzebne na zawodach. • Dobór i rozwój sprzętu do gry musi odpowiadać indywidualnemu stylowi gry. Wybierz sprzęt, który najbardziej umożliwia wyrazić Twój styl gry: atak topspinowy, atak szybki, obronę, kombi-atak itp. • Rozwijaj styl gry, który odpowiada najbardziej Twojej indywidualnej osobowości, budowie ciała, cechom motorycznym, umiejętnościom technicznym, trendom rozwoju tenisa stołowego na świecie itp. Na przykład jeśli jesteś wysoki, zwinny i silny, to możliwe, że twoim stylem powinien być atak topspinowy. Jeśli natomiast jesteś niski, zwinny, szybki i dobrze „czytasz grę”, to pewnie masz talent do ataku szybkiego. Jeśli z kolei jesteś flegmatyczny i inteligentny, to prawdopodobnie mógłbyś dobrze grać stylem obronnym. • Rozwijaj styl gry wokół „zwycięskiej” techniki. Na przykład, „zwycięskim” uderzeniem w ataku topspinowym jest topspin rotacyjny, silny lub szybki forehand albo backhand. Organizuj swoją grę wokół swoich silnych stron (silnej strony). Rozwijaj swoją główną broń, na której możesz polegać w najbardziej krytycznych momentach swojej gry. Historia tenisa stołowego pokazuje, że zawodnicy dobrzy we „wszystkim”, ale bez silnej strony, nie mają szans na zdobycie mistrzostwa świata. Wybierz uchwyt, który najbardziej odpowiada Twojej grze. Udoskonalaj, rozwijaj serwis i atak, atak i kontratak, odbiór i kontratak, obronę i kontratak, przebiecia i kontratak wokół swojej silnej strony. Udoskonalaj swoje silne strony na treningu sprawności fizycznej, technicznej, taktycznej i psychicznej. • Rozwój indywidualnego stylu gry integruje trening fizyczny, techniczny, taktyczny i mentalny w jedną całość. • Rozwijaj styl gry na treningu fizycznym - w zależności od indywidualnej budowy ciała i indywidualnych predyspozycji można 'rozwijać' różny styl gry. Ale też decydując się na rozwój określonego stylu gry, należy akcentować rozwój różnych cech motorycznych. Np. wytrzymałość, zwinność w obronie, siłę, zwinność w ataku topspinowym, szybkość, zwinność w ataku szybkim, zręczność w kombi-ataku. • Rozwijaj styl gry na treningu technicznym - w zależności od łatwości uczenia się różnych podstawowych technik zwykle należy szczególnie rozwijać ten, który przychodzi najłatwiej; po określeniu stylu gry należy rozwijać podstawowe techniki swojego stylu i budować grę wokół silnej strony w każdym fragmencie gry (serwis-atak, odbiór-kontratak, atak-kontratak, obrona-kontratak itp.).
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> Rozwijaj styl gry na treningu taktycznym - w zależności od tego, które kombinacje taktyczne są najbardziej skuteczne podczas gry należy rozwijać te najbardziej skuteczne jako silne strony. W ten sposób ukierunkowywać grę w stronę optymalnego systemu-stylu gry. Do tego jest konieczna dobra diagnoza taktyczna podczas gry. Rozwijaj styl gry na treningu psychicznym - należy przygotowywać się psychicznie do typowych sytuacji, które stwarza dany system-styl gry. Należy przygotowywać własne indywidualne strategie radzenia sobie z typowymi trudnościami związanymi z danym stylem gry (na przykład treningiem modelowanym). <p>TRENING ATAKU TOPSPINOWEGO</p> <p>W procesie rozwoju ataku topspinowego swojego wychowanka trener powinien uwzględnić następujące zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeśli grasz stylem ataku topspinowego, to buduj swoją grę wokół ataku topspinowego, który jest Twoją silną stroną. Twórz zmienność rotacji i jednocześnie zmienność rytmu i miejsca upadku. Przeciwko atakowi topspinowemu, pierwszy atakuj topspinem i zmusz swojego przeciwnika do pasywnej gry bez rotacji i wolno. Przeciwko atakowi szybkiemu wykorzystaj swoją rotację i zmianę rotacji tak, aby uniemożliwić przeciwnikowi atak szybki. Przeciwko obrońcy wykorzystaj swój rotacyjny topspin ze zmianą miejsca upadku i zmianą rotacji, w połączeniu z silnym topspinem lub smeczem. Możesz też przeciwko obronie połączyć rotacyjne topspiny z dropszotami, a następnie silnym topspinem lub smeczem. W ataku topspinowym zbuduj swój odbiór serwu z zastosowaniem głównie przebiccia i topspina. Jeśli grasz obustronnym atakiem topspinowym uchwytem europejskim, to buduj swoją grę wokół topspina forhendowego i bekhendowego, połączonych z atakiem szybkim bekhendem i smeczem forhendowym. Zaakcentuj zmienność rotacji, miejsca upadku i rytmu. Jeśli grasz jednostronnym atakiem topspinowym uchwytem piórkowym, to buduj swoją grę wokół topspina forhendowego z całego stołu, połączonego z atakiem szybkim bekhendem i forhendem. Zaakcentuj zmienność rotacji, miejsca upadku oraz rytmu. Atak topspinowy charakteryzuje się przede wszystkim rotacją, siłą, szybkością, dokładnym miejscem upadku oraz dużą zmiennością gry. Największe szanse powodzenia mają zawodnicy wysocy, motorycznie silni i zwinni oraz posiadający wysoki poziom zdolności dostosowywania się do szybkości i zmiennego miejsca upadku piłki. Jakość techniki wymaga głównie najwyższej rotacji topspina i siły uderzenia. Należy rozwijać głównie zmienność rotacji i miejsca upadku piłki. W ataku topspinowym najlepszym sprzętem są okładziny gładkie, przyczepne, ofensywne. <p>Technika pojedyncza:</p> <ul style="list-style-type: none"> Topspin rotacyjny forhend, topspin silny, topspin szybki, flip, smecz, zbiecie loba, kontra-topspin w półdystansie, kontra-topspin blisko stołu. Topspin rotacyjny bekhend, topspin silny, topspin szybki, flip, smecz, kontra-topspin w półdystansie, kontra-topspin blisko stołu. Serwis – co najmniej jedna forhendowa kombinacja, jedna bekhendowa kombinacja. Obrona – blok szybki bekhend, blok pasywny, obrona w półdystansie, blok forhendowy. Przebiccie szybkie i dropszot bekhendem i forhendem. <p>Technika złożona: serwis i atak (na przykład krótki serwis i flip, krótki serwis i silny topspin, szybki serwis i kontratopspin blisko stołu itp.); atak i kontratak; atak przeciwko podcięciu; obrona i kontratak; przebiccie i kontratak; odbiór i kontratak (patrz „Przygotowanie techniczne”).</p>
--	--	---

		<p>Taktyka: serwis i atak; atak i kontratak; atak przeciwko podcięciu; obrona i kontratak; przebiecie i kontratak; odbiór i kontratak.</p> <p>Trening ataku topspinowego: Topspin rotacyjny F (forhend) z boczną pracą nóg, Fb (forhend ‘odwrócony’ - z rogu bekhendowego), F po piłce podciętej, po bloku, po topspinie. Topspin B (bekhend). Topspin F-Atak F. Topspin B-Atak B. Topspin B-Fb. Topspin B-F. Topspin B-Fb-F. Zwinność ukierunkowana. Siła ukierunkowana.</p> <p>TRENING ATAKU SZYBKIEGO</p> <p>W procesie rozwoju ataku szybkiego swojego wychowanka trener powinien uwzględnić następujące zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeśli grasz stylem ataku szybkiego, to buduj swoją grę wokół ataku szybkiego i bloku. Rozwijaj zmienność szybkości, miejsca upadku piłki, siły i rotacji. Przeciwko atakowi topspinowemu wykorzystaj swoją szybkość, zmianę szybkości, zmianę miejsca upadku i siły tak, aby Twój przeciwnik miał kłopoty z zagranieniem topspina z dużą rotacją lub z dużą siłą. Przeciwko atakowi szybkiemu używaj swojej szybkości i zmienności dla przejęcia inicjatywy i zapobieżenia szybkim i silnym uderzeniom. Przeciwko obronie wykorzystaj uderzenia liftowane ze zmianą miejsca upadku i siły, w połączeniu ze zbitkami piłki podciętej (tuji) lub smeczem. W swoim ataku szybkim wyeksponuj uderzenia szybkie – atakujące i blokowane. • Atak szybki charakteryzuje się przede wszystkim szybkością, dokładnym miejscem upadku oraz dużą zmiennością gry. Największe szanse powodzenia mają zawodnicy motorycznie szybcy oraz posiadający wysoki poziom spostrzegawczości (zdolności bardzo dobrego „czytania” gry) i agresywności. Jakość techniki wymaga głównie najwyższej szybkości i dokładnego miejsca upadku. Należy rozwijać głównie zmienność rytmu i miejsca upadku. W ataku szybkim najlepszym sprzętem są krótkie czopy typu „zhengjiao”, chociaż niektórzy mistrzowie ataku szybkiego uchwytom europejskim grają na bekhendzie okładziną typu „shengjiao” lub gładką. <p>Technika pojedyncza: uchwyt rakiety; postawa gotowości; praca nóg; atak forhend – szybki blisko stołu, w półdystansie, piłki podciętej (tuji, topspin), piłki topspinowej, krótkiej piłki, smecz, zbitcie loba; atak bekhend - szybki blisko stołu, w półdystansie, piłki podciętej (tuji, topspin), piłki topspinowej, krótkiej piłki, smecz; serwis, obrona, przebiecie, odbiór serwu.</p> <p>Technika złożona: serwis i atak; atak i kontratak; atak przeciwko podcięciu; obrona i kontratak; przebiecie i kontratak; odbiór i kontratak.</p> <p>Taktyka: serwis i atak; atak i kontratak; atak przeciwko podcięciu; obrona i kontratak; przebiecie i kontratak; odbiór i kontratak.</p> <p>Elementy treningu ataku szybkiego: Atak szybki forhend - po bloku, po ataku, po topspinie; F, Fb, Fl-p, Fp-t. Blok B (Atak B) - po bloku, po ataku, po topspinie; blok szybki, blok silny. Blok B (Atak B) - Atak Fb. Blok B-Atak F (Atak B-F). Blok B-Atak Fb-Atak F (Atak B-Fb-F). Atak na podciętą piłkę - odbiór serwu, przebiecie-atak, topspin-zbitcie (la-tuji). Szybkość i zwinność ukierunkowana.</p> <p>TRENING ATAKU SZYBKIEGO Z TOPSPINOWYM</p> <p>W procesie rozwoju ataku szybkiego z topspinowym swojego wychowanka trener powinien uwzględnić następujące zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeśli grasz stylem ataku topspinowego forhendem i ataku szybkiego bekhendem, to buduj swoją grę wokół kombinacji uderzeń topspinowych i szybkich. Twórz zmienność rotacji, szybkości, siły i miejsca upadku dla przejęcia i utrzymania inicjatywy.
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Atak szybki i topspinowy charakteryzuje się przede wszystkim szybkością połączoną z rotacją, dokładnym miejscem upadku oraz dużą zmiennością gry. W ataku szybkim i topspinowym najlepszym sprzętem są krótkie czopy typu „zhengjiao” (zwykle na stronie bekhendowej) oraz okładzina gładka, przyczepna, ofensywna (zwykle na stronie forhendowej). <p>Technika pojedyncza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Topspin rotacyjny forhend, topspin silny, topspin szybki, flip, smecz, zbiec łoba, kontra-topspin w półdystansie, kontra-topspin blisko stołu. - Atak bekhend - szybki blisko stołu, w półdystansie, piłki podciętej (tuji, topspin), piłki topspinowej (kuaidai), krótkiej piłki, smecz. - Serwis – co najmniej jedna forhendowa kombinacja, jedna bekhendowa kombinacja. - Obrona – blok szybki bekhend, blok pasywny, blok forhendowy. - Przebiecie szybkie i dropszot bekhendem i forhendem. - Praca nóg w półdystansie i blisko stołu. <p>Technika złożona: serwis i atak; atak i kontratak; atak przeciwko podcięciu; obrona i kontratak; przebiecie i kontratak; odbiór i kontratak.</p> <p>Taktyka: serwis i atak; atak i kontratak; atak przeciwko podcięciu; obrona i kontratak; przebiecie i kontratak; odbiór i kontratak (patrz „Przygotowanie taktyczne” – Strategie taktyczne).</p> <p>TRENING OBRONY PODCIĘCIEM</p> <p>W procesie rozwoju obrony podcięciem swojego wychowanka trener powinien uwzględnić następujące zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeśli grasz stylem obronnym, to buduj swoją grę wokół podcięcia i przebiecia ze zmianą miejsca upadku, rotacji oraz ataku i kontrataku. • Styl obronny charakteryzuje pewność uderzeń i zmienność rotacji. Największe szanse powodzenia mają zawodnicy wytrzymali, zwinni, mający mocne nogi oraz dużą gibkość. Obrońca potrzebuje do swojej gry wysokiej inteligencji i dużej cierpliwości. W obronie najlepszym sprzętem jest połączenie długich czopów na bekhendzie oraz okładziny gładkiej, przyczepnej na forhendzie. Zawodnicy grający obronę aktywną, z silnym atakiem i kontratakiem forhendowym, często używają okładziny ofensywnej również na bekhendzie (krótkich czopów typu ‘zhengjiao’ lub gumy gładkiej). <p>Technika pojedyncza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uchwyt, postawa gotowości, obronna praca nóg;- podcięcie rotacyjnego topspina, podcięcie silnego ataku, podcięcie lekkiego ataku, podcięcie smecza, podcięcie ataku w „ciało” forhendem, atak lub topspin forhend, smecz, zbiec łoba, kontra-topspin w półdystansie. - Podcięcie rotacyjnego topspina, podcięcie silnego ataku, podcięcie lekkiego ataku, podcięcie smecza, podcięcie ataku w „ciało” bekhendem, atak bekhend, smecz. - Serwis – co najmniej jedna forhendowa kombinacja, jedna bekhendowa kombinacja. - Obrona dodatkowa – blok bekhend, obrona w półdystansie, blok forhendowy. - Przebiecie rotacyjne, szybkie, z boczną rotacją bekhendem i forhendem. - Praca nóg w obronie. <p>Technika złożona: serwis i atak, podcięcie i kontratak; atak przeciwko podcięciu; blok i kontratak; przebiecie i kontratak; odbiór i kontratak.</p>
--	--

		<p>Taktyka: serwis i atak, podcięcie i kontratak; atak przeciwko podcięciu; blok i kontratak; przebicie i kontratak; odbiór i kontratak.</p> <p>Elementy treningu obrony: Przebicie i atak (B, F, środek, B-F). Pewne podcięcie B, F. Podcięcie ze środka. Podcięcie i przebicie. Podcięcie i kontratak. Podcięcie ze zmienną rotacją (B, F, środek, B-F). Odbiór smecz. Zwinność ukierunkowana (B-F, środek, krótko-długo, lekko-mocno, cały stół).</p> <p>TRENING KOMBI-ATAKU</p> <p>W procesie rozwoju stylu kombi-ataku swojego wychowanka trener powinien uwzględnić następujące zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeśli grasz stylem kombinacji ataku topspinowego (lub szybkiego) i gry długimi czopami na bekhendzie, to buduj swoją grę wokół ataku topspinowego (szybkiego), który jest Twoją silną stroną. Twórz zmienność rotacji i jednocześnie zmienność rytmu i miejsca upadku. • Jeśli grasz jednostronnym atakiem topspinowym uchwytem piórkowym, to buduj swoją grę wokół topspina forhendowego z całego stołu, połączonego z atakiem szybkim bekhendem i forhendem. Zaakcentuj zmienność rotacji, miejsca upadku oraz rytmu. • Kombi-atak charakteryzuje się przede wszystkim bardzo dużą zmiennością gry. Największe szanse powodzenia mają zawodnicy wysocy motorycznie zręczni oraz inteligentni. Należy rozwijać głównie zmienność rotacji, miejsca upadki oraz rytmu. W kombi-ataku najlepszym sprzętem są okładziny gładkie, przyczepne, ofensywne lub krótkie czopy do ataku oraz długie czopy do gry destrukcyjnej (najczęściej z bekhendu). <p>Technika pojedyncza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atak topspinowy lub szybki forhendem, flip, smecz, zbiecie łoba, kontra-topspin (atak) blisko stołu. - Atak topspinowy lub szybki bekhendem, flip, smecz, kontra-topspin (atak) blisko stołu. - Serwis – co najmniej jedna forhendowa kombinacja, jedna bekhendowa kombinacja. - Obrona – blok szybki bekhend, blok pasywny, obrona w półdystansie, blok forhendowy, podcięcie bekhend. - Przebicie szybkie i dropszot bekhendem i forhendem. - Praca nóg blisko stołu i w półdystansie. <p>Technika złożona: serwis i atak; atak i kontratak; atak przeciwko podcięciu; obrona i kontratak; przebicie i kontratak; odbiór i kontratak.</p> <p>Taktyka: serwis i atak; atak i kontratak; atak przeciwko podcięciu; obrona i kontratak; przebicie i kontratak; odbiór i kontratak.</p> <p>Elementy treningu kombi-ataku: Topspin (atak) F z boczną pracą nóg, Fb (forhend ‘obrócony’ - z rogu bekhendowego), F po piłce podciętej, po bloku, po topspinie. Topspin (atak) B. Topspin F-Atak F. Topspin B-Atak B. Topspin B-Fb. Topspin B-F. Topspin B-Fb-F. Obrona bekhend różnymi stronami rakietki i kontratak. Zręczność-zwinność ukierunkowana. Siła ukierunkowana.</p> <p>STRATEGIE TAKTYCZNE</p> <p><i>„Co jest najważniejsze w treningu profesjonalnego tenisisty? Nauczyć się wygrywać akcje! A więc posyłanie piłki w takie miejsca i w taki sposób, aby stworzyć przeciwnikowi jak największą trudność w odegraniu jej. Aby się tego nauczyć, musisz trenować w taki sposób. A więc podczas treningu musisz stosować takie same uderzenia i kombinacje</i></p>
--	--	---

		<p><i>uderzeń jak podczas zawodów. Ćwiczenie uderzeń tak, aby twój partner mógł z łatwością odegrać piłkę jest bez sensu i wręcz szkodliwe”</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Harry Hapman</i></p> <p>Grę można podzielić na pewne strategie taktyczne (kombinacje dla zdobycia punktu) – serwis i atak, odbiór i kontratak, atak i kontratak, obrona i kontratak, podcięcie i kontratak, przebiecie i kontratak itd. Są to fragmenty gry, które możesz wykorzystać do zbudowania gry. Tak samo jak wykorzystuje się cegły do zbudowania katedry.</p> <p>Wieloletnia analiza gry mistrzów wykazuje, że pewne strategie taktyczne są skuteczne a inne nie. Jakość każdej pojedynczej kombinacji decyduje o jakości Twojej gry. Studiuj je uważnie. Pomyśl, kiedy daną strategię możesz zastosować w swojej grze. Wybierz te strategie, które szczególnie pasują do Twojego stylu gry. Wybieraj te strategie, które mogą być szczególnie skuteczne przeciwko Twoim przeciwnikom na najważniejszych zawodach. Ćwicz wizualizację każdej strategii. Przeciwicz każdą strategię przeciwko różnym stylom, różnym przeciwnikom i w różnych sytuacjach. Stosuj je podczas gier treningowych i na zawodach. Obserwuj, uważnie efekty ich zastosowania. Analizuj swoją grę - jaka jest skuteczność tej czy innej strategii. Opracowuj nowe, udoskonalone strategie taktyczne.</p> <p>Zadaniem trenera w procesie wieloletniego szkolenia jest krok po kroku nauczyć zawodników możliwie jak najpełniejszego wszechstronnego repertuaru strategii taktycznych, uwzględniając rozwój indywidualnego stylu gry, i na jego bazie rozwijając silne strony każdego:</p> <p>TAKTYKA SERWU I ATAKU</p> <p>1. Serwy forhendowe z dolną rotacją („podcięte”) i bez rotacji („puste”) głównie krótkie i atak, połączone z serwem szybkim i atakiem. Może to być bardzo skuteczna kombinacja dla zawodników grających atak topspinowy. Graj głównie serwy z dwoma odbiciami dla wymuszenia długiego przebiecia od swojego przeciwnika, bądź gotowy do mocnego ataku 3 piłki. Czasami zagraj długi serw dla wymuszenia lekkiego ataku od przeciwnika, bądź przygotowany do kontrataku lub silnego bloku. Jeśli Twój przeciwnik ma słabego flipa forhendowego, graj więcej „pustych” serwów głównie do forhendu. Jeśli Twój przeciwnik ma słaby odbiór bekhendowy, to graj więcej „podciętych” i „pustych” serwów głównie do bekhendu. Grając przeciwko zawodnikowi z uchwytem europejskim, szczególnie skuteczna może być kombinacja podciętego serwu do forhendu i „pustego” do „środka”. Połączenie wysoko i nisko podrzucanych serwów podciętego i „pustego” może zwiększyć różnorodność i efektywność tej kombinacji. Podobnie dodanie od czasu do czasu szybkiego serwu może podnieść skuteczność.</p> <p>2. Serwy forhendowe z dolną rotacją (podcięte) i bez rotacji („puste”) z rogu forhendowego krótko do środka i do forhendu, połączone z szybkim do forhendu, i atak 3 piłki. Jest to możliwie skuteczna kombinacja dla obrońcy i grających atak kombinowaną raketką. Jeśli grasz dwoma różnymi okładzinami (na przykład „gładką” i długimi czopami) to możesz wykorzystać je obie, dla zwiększenia różnorodności. Graj podobnym ruchem serwy podcięte i „puste”, zarówno krótkie (najlepiej z dwoma odbiciami) i długie, i atakuj 3 piłkę bekhendem lub forhendem. Możesz na przykład zagrać następującą kombinację ataku 5 piłki: krótki serwis do forhendu, bekhendowy „gong” do bekhendu i atak 5 piłki do forhendu. Możesz też zagrać krótki serw do forhendu lub do „środka”, „gong” lub przebiecie z boczną rotacją do forhendu i atak do „środka” lub do forhendu. Podobną kombinację możesz czasem zastosować w obustronnym ataku szybkim. Zagraj różną rotacją podobnym ruchem. Zaczynij od mocno podciętych serwów, a następnie dodaj „puste”. Szczególnie ważna jest umiejętność atakowania z bekhendu i z forhendu na cały stół – po prostej i po przekątnej. Tą strategią taktyczną możesz też czasami zagrać w ataku topspinowym, zwłaszcza jeśli masz bardzo dobry topspin bekhendowy. Ta kombinacja może być często stosowana przez praworęcznych podczas gry podwójnej. Nie jest polecana zawodnikom grającym atak jednostronny (zorientowanych na grę forhendową).</p>
--	--	--

	<p>3. Serwy forhendowe z boczno-górną lub boczno-dolną rotacją ze zmianą miejsca upadku, głównie krótko, czasem długo, nisko i wysoko podrzucane, połączone czasami z niespodziewanym szybkim serwem i atak. Jest to kombinacja bardzo często używana przez reprezentantów różnych stylów gry. Jeśli Twój przeciwnik ma kłopoty z odbiorem długich serwów, to graj je częściej, zmieniając miejsce upadku i rotację. Jeśli się przystosował do długich podań, zacznij grać głównie krótko. Połącz na przykład krótki serw z atakiem do „środka”. Od czasu do czasu zagraj serw szybki, na przykład szybki do forhendu i atak do bekhendu, lub odwrotnie. Jeśli jesteś praworęczny i grasz przeciwko leworęcznemu, zagraj szybki serw z boczno lewą rotacją do forhendu, krótki z boczno-dolną do forhendu i krótki z boczno-górną rotacją do „środka”. Przeciwnikowi przeciwnikowi grającemu obustronny atak, graj krótkie, długie i szybkie serwy głównie do „środka”, zmieniając miejsce upadku do „środek-forhend” i „środek-bekhend”. Jeśli łączysz ze sobą serwy nisko i wysoko podrzucane, możesz być nawet jeszcze bardziej skuteczny. Nisko podrzucane serwy mogą Ci dać więcej dokładności. Wysoko podrzucane serwy mogą Ci dać więcej rotacji. Możesz grać na przykład głównie nisko podrzucane serwy, a dodatkowo wysoko podrzucane. Jeśli umiesz połączyć serwy z lewą i z prawą boczno podobnym ruchem, to możesz być jeszcze bardziej skuteczny. Może to być bardzo silna broń w Twojej taktyce gry.</p> <p>4. Serwy forhendowe z rogu forhendowego z lewo-boczno-górną i lewo-boczno-dolną rotacją głównie po przekątnej krótko i długo, i atak, połączone okazjonalnie z serwami szybkimi po prostej i atak. Jest to kombinacja używana przez obrońców. Jeśli Twój przeciwnik gra bardzo agresywnie, to używaj głównie krótkich serwów z dolną rotacją. W krytycznych momentach dla przeciwnika zagraj przykładowo długi serw z dużą rotacją. Jeśli Twój przeciwnik odbiera lekkim atakiem lub przebicciem, przygotuj się do ataku trzeciej piłki. Jeśli natomiast gra mocny atak, przejdź do obrony podcięciem. Tę kombinację możesz zastosować nieoczekiwanie, jeśli grasz obustronny atak i masz bardzo dobry bekhend. Ta kombinacja może być z powodzeniem stosowana przez praworęcznych w grze podwójnej.</p> <p>5. Serwy forhendowe z odwrotną rotacją prawo-boczno-górną lub prawo-boczno-dolną („wkręty”) krótkie i długie oraz atak, połączone z szybkim atakiem. Jest to bardzo efektywna kombinacja szczególnie dla zawodników grających atak topspinowy uchwyt europejskim. Serwy te mogą być bardzo trudne do odbioru przez zawodników leworęcznych (od praworęcznego i odwrotnie). Możesz na przykład połączyć krótkie i długie serwy z odwrotną rotacją do „środka”, ze zmianą miejsca upadku, czasami szybki z odwrotną rotacją po prostej lub szybki z boczno lewą rotacją po przekątnej. Dodanie szybkiego serwu po przekątnej odwrotną stroną może być bardzo zaskakujące i skuteczne. Elastycznie zmieniaj miejsce upadku i rotację swoich podań w zależności od stylu gry przeciwnika. Połączenie tych podań z lewo-boczno rotacją może dać jeszcze lepsze efekty.</p> <p>6. Serwy bekhendowe z prawo-boczno-górną lub prawo-boczno-dolną głównie krótko do forhendu lub do „środka”, połączone z szybkimi serwami w róg, i atak. Ta kombinacja może być z powodzeniem zastosowana przez wszystkie typy zawodników – w ataku topspinowym, ataku szybkim, kombi-ataku, obronie itd. Zmieniaj rotację i miejsce upadku piłki przy swoim podaniu, tak aby zapobiec atakowi przeciwnika. Pewny atak z obu stron znacznie podnosi skuteczność kombinacji. Przeciwnikowi obustronnemu atakowi topspinowemu, możesz częściej grać długi serw do „środka” i po lekkim ataku przeciwnika przejść do ataku trzeciej piłki (kontra-topspina lub silnego bloku i kontrataku). Przeciwnikowi obrońcy długie serwy są bardzo ważne. Na przykład długie serwy do „środka” lub do forhendu, tuż za linię końcową, aby Twój przeciwnik nie mógł zagrać mocnej rotacji, i abyś mógł zagrać mocny atak trzeciej piłki. Możesz z powodzeniem połączyć te podania z szybkim serwem do bekhendu. Pamiętaj, że jeśli Twój przeciwnik stoi nieco bliżej stołu, to masz większe szanse z podaniem szybkim i atakiem. Szybki serw po prostej może być dużo skuteczniejszy, jeśli ma więcej bocznej rotacji. Jeśli grasz obronę, to dzięki tej kombinacji możesz też dużo wygrać. Możesz na przykład w krytycznych momentach gry zastosować serw prawo-boczny i zaatakować „środek”. Zawodnicy atakujący często przebijają lub lekko atakują te serwy, stwarzając Ci okazje do ataku.</p> <p>7. Serwy bekhendowe z dolną rotacją i bez rotacji, nisko i wysoko podrzucane, krótkie i długie, oraz atak trzeciej piłki. Jest to kombinacja często stosowana przez zawodników grających atak topspinowy. Możesz ją grać z rogu bekhendowego lub ze środka stołu. Możesz połączyć ją z serwami z bocznymi rotacjami. Jeśli grasz dwoma różnymi okładzinami, to możesz ich używać naprzemiennie dla zwiększenia różnorodności</p>
--	--

		<p>podają. Miejsce upadku Twojego serwisu może być na przykład krótki do forhendu, a długi do bekhendu. Dodatkowo dla zaskoczenia, zwłaszcza w krytycznych momentach gry, możesz zagrać długi serw do forhendu, a po lekkim ataku przejść do mocnego ataku trzeciej piłki lub silnego bloku.</p> <p>8. Serwy bekhendowe szybkie, głównie z dolną rotacją, połączone z serwami z innymi rotacjami krótkimi i szybkimi, z różnym miejscem upadku, i atak. Ta kombinacja może być użyta przez zawodników grających atak szybki i mających bardzo dobry blok. Jeśli grasz serwy szybkie z różną rotacją, to możesz być skuteczniejszy. Ta kombinacja może być szczególnie skuteczna przeciwko grającym jednostronny atak forhendowy. Jest szczególnie istotne, aby podania szybkie były bardzo szybkie i dokładne pod bardzo szerokim kątem. Przeciwno grającemu atak topspinowy, jeśli Twój przeciwnik stoi daleko za stołem, graj więcej serwów krótkich i łącz je z podaniami szybkimi. Przeciwno grającemu obustronny atak graj częściej do „środka”.</p> <p>9. Serwy w przysiadzie z prawo-boczno-dolną lub górną, połączone z lewo-boczno-dolną lub górną rotacją, i atak trzeciej piłki. Może to być bardzo skuteczna kombinacja dla zawodników grających uchwytem europejskim, zarówno atakujących jak i obrońców. Może być szczególnie efektywna jeśli jest grana okazjonalnie, w krytycznych momentach gry. Bardzo ważna jest duża rotacja, dobra zmienność rotacji i dobre miejsce upadku serwu. Przykładowo, łącz głównie krótkie serwy do forhendu z długimi serwami do bekhendu. Po serwisie bądź przygotowany do szybkiego zagrania ataku trzeciej piłki. Opanuj wysokiej jakości płynne połączenie serwu i ataku trzeciej piłki. Jeśli jesteś obrońcą, to również możesz grać tą kombinację z dużym powodzeniem. Możesz wykorzystać różne strony rakietki dla zwiększenia różnorodności.</p> <p>TAKTYKA ATAKU I KONTRATAKU</p> <p>1. Zaatakuj najpierw bekhend przeciwnika, a następnie cały stół. Jeśli grasz obustronny atak topspinowy, to zacznij od rotacyjnego topspina (bekhendowego lub forhendowego) do bekhendu, a po łatwiejszej piłce zagraj silny topspin lub smecz do forhendu lub do „środka”. Jeśli grasz atak jednostronny zorientowany forhendowy, zwróć szczególną uwagę na wysoką jakość (zwłaszcza siłę, szybkość i miejsce upadku) swojego ataku, aby utrzymać inicjatywę. Jeśli grasz topspin forhend i atak szybki bekhend, zagraj szybki kontratak lub silny blok bekhendem do bekhendu, agresywnie zmień do forhendu i kontynuuj atak topspinem lub atakiem forhendowym. Jeśli grasz atak szybki i jeśli Twoją silną stroną jest gra z rogu bekhendowego (blok, atak bekhend i atak obrońcy forhendem), to możesz dłużej przetrzymać piłkę w bekhendzie przeciwnika. Jeśli Twój przeciwnik ma słabszy bekhend od Twojego, to może to być bardzo skuteczna taktyka. Jeśli Twój przeciwnik gra dobry atak obrońcy, to pamiętaj o częstszej zmianie kierunku i zaatakowaniu jego forhendu. Jeśli gra on mocny topspin lub smecz z rogu bekhendowego, to jeszcze częściej atakuj jego forhend. Ta kombinacja taktyczna może być szczególnie efektywna, jeśli Twój przeciwnik gra obronę w pół-dystansie.</p> <p>2. Zaatakuj najpierw forhend przeciwnika, a następnie bekhend. Jeśli grasz atak topspinowy, to może to być szczególnie skuteczna taktyka przeciwko atakowi szybkemu uchwytem piórkowym. Najpierw zaatakuj szeroki forhend, zmuszając przeciwnika do przemieszczenia się na szeroki forhend i zapobieżenia szybkemu atakowi blisko stołu. Następnie natychmiast zaatakuj szeroki bekhend. Jeśli jesteś leworęczny i masz dobrą grę z rogu bekhendowego, to może to być znakomita taktyka dla Ciebie. Jeśli grasz atak szybki, to może to być efektywna taktyka przeciwko zawodnikom grającym jednostronny atak forhendowy, z dominującym forhendem. Ta kombinacja taktyczna może być również z dużym powodzeniem stosowana przez zawodników praworęcznych przeciwko leworęcznym. Upewnij się, aby Twój pierwszy atak był zagrany bardzo szeroko w forhend.</p> <p>3. Zaatakuj najpierw „środek” przeciwnika, a następnie cały stół. Zaatakowanie „środka” jest główną taktyką przeciwko obustronnemu atakowi (topspinowemu lub szybkiemu), szczególnie z uchwytem europejskim. Jeśli przeciwnik odbiera Twój atak do „środka” forhendem, to następnie najczęściej zaatakuj szeroki forhend. Jeśli natomiast odbiera bekhendem, to najczęściej kontynuuj atak do szerokiego bekhendu. Jeśli Twój przeciwnik gra blisko stołu, to graj głównie w „środek” i forhend. Jeśli natomiast gra w pół-dystansie, to atakuj głównie jego „środek” i bekhend.</p>
--	--	---

	<p>4. Zaatakuj cały stół przeciwnika. Jeśli Twój przeciwnik gra wszechstronną, obustronną grę topspinową zarówno blisko stołu jak i w półdystansie, to graj elastycznie zmienną taktyką w zależności od sytuacji. Na przykład, jeśli gra blisko stołu, to atakuj głównie jego „środek” i forhend. Jeśli natomiast gra w półdystansie, to atakuj głównie jego „środek” i bekhend.</p> <p>TAKTYKA OBRONY I KONTRATAKU</p> <p>1. Blokuj ze zmianą miejsca i rytmu, z dogodnej piłki przechodź do kontrataku. Graj blok ze zmianą miejsca upadku tak, aby Twój atakujący (szybko lub topspinem) przeciwnik nie mógł kontynuować mocnego ataku. Po tym jak otrzymasz lżejszy, mniej rotacyjny atak, przejdź natychmiast do kontrataku (kontratopspina). Jeśli Twój przeciwnik gra topspin (atak) w pół-dystansie, to połącz ze sobą aktywne-szybkie (jieli) lub silne (fali) bloki – z blokiem pasywnym (jianli). Staraj się wymusić w ten sposób lekki atak, po którym natychmiast przejdź do kontrataku (kontratopspina). Na przykład najpierw zagraj silny lub szybki blok do bekhendu lub do „środka”, następnie zagraj pasywny-skrócony blok do „środka” i przejdź do kontrataku na cały stół. Przeciwno obustronnemu atakowi (lub atakowi topspinowemu) graj częściej do ”środka”. Przeciwno jednostronnemu atakowi forhendowemu (na przykład z uchwytem piórkowym), graj najczęściej szeroko. Na przykład pośliznij piłkę szeroko do forhendy, zablokuj szeroko do bekhendu i przejdź do kontrataku. Jeśli Twój przeciwnik gra bardzo skutecznie bekhendem, to blokuj głównie do forhendy i do „środka”, szukając łatwiejszej piłki do kontrataku (kontratopspina).</p> <p>2. Kontratopspin (kontratak) w pół-dystansie ze zmianą miejsca upadku i rotacji, po dogodnej piłce kontynuuj atak blisko stołu. Może to być bardzo skuteczna taktyka, dla zawodników ataku topspinowego, zwłaszcza, gdy zaatakowany jest Twój forhend. Aby uzyskać wysoką skuteczność, zapewnij różnorodność miejsca upadku i rotacji swojego kontratopspina. Na przykład, gdy Twój przeciwnik atakuje z rogu forhendowego, pośliznij swój kontratopspin w kierunku bekhendu. Gdy atakuje ze „środka”, zagraj szeroki kontratopspin z boczną rotacją do forhendy itp.</p> <p>3. Obrona w pół-dystansie i kontratak. Może to być dodatkowa, pomocnicza taktyka dla Ciebie, jeśli grasz atakiem topspinowym w sytuacji, gdy jest zaatakowany Twój bekhend. W półdystansie możesz bronić się „odrzutką”, ale możesz ją połączyć z podcięciem lub lobem, szukając okazji do kontratopspina lub kontrataku. Aby uzyskać wysoką skuteczność obrony w pół-dystansie i kontrataku, posyłaj długie piłki na koniec stołu, zmieniając jednocześnie rotację, a dodatkowo też wysokość toru lotu piłki. Dobra obrona w pół-dystansie wymaga szczególnie dużego poświęcenia i waleczności. Jest to jednak bardzo widowiskowy sposób grania i jeśli jest to część Twojej gry, to kibice nieraz Cię za nią wynagrodzą.</p> <p>4. Blok „gong” lub przebicie, i kontratak. Jest to bardzo ważna taktyka dla grających atak kombinowaną raketką (kombi-atak). Graj blok i „gong” głównie do bekhendu, a kontratakuj na cały stół. Jeśli zaatakowany jest Twój bekhend, to możesz najpierw zagrać pasywny blok („gaszący siłę przylatującej piłki”) długimi czopami, głównie do bekhendu. Czasami możesz zagrać inny blok gumą atakującą na cały stół dla zwiększenia różnorodności. Po Twoim bloku długimi czopami wracasz piłkę z dolną rotacją i Twój przeciwnik może przebić. W tej sytuacji możesz albo natychmiast przejść do kontrataku albo zagrać szybki „gong” ze zmianą miejsca upadku, i kontratak. Bądź gotowy do zaatakowania każdej łatwej piłki (przebicia lub lekkiego ataku). Bądź gotowy do zaatakowania piłki z całego stołu.</p> <p>TAKTYKA ATAKU PRZECIWKO PODCIĘCIU</p> <p>1. Atakuj szeroko dwa rogi stołu topspinem rotacyjnym, i wybierz piłkę do silnego topspina lub smecza. Jest to dobra taktyka przeciwko pasywnej obronie. Może ją wykorzystywać przede wszystkim atakujący topspinem (zarówno z uchwytem europejskim jak i piórkowym). Najpierw zagraj wysoki rotacyjny topspin jak najszerzej, aby zmusić przeciwnika do szerokiego przemieszczenia się i zagrania podwyższonej piłki. Jeśli otrzymasz podwyższoną piłkę, atakuj silnym topspinem lub smeczem głównie do bekhendu lub do „środka”, a czasami do forhendy. Najważniejsze, aby Twoje topspiny były pewne.</p>
--	---

		<p>2. Atakuj rotacyjnym topspinem głównie do „środka”, i wybierz piłkę do silnego topspina lub smecz szeroko. Zwłaszcza jeśli Twój przeciwnik, ma dobry atak z forhendu i z bekhendu, atakuj do „środka”. Połącz ze sobą bardzo rotacyjne, wysokie topspiny ze zmianą siły rotacji i rytmu do „środka”, a z dogodnej piłki przejdź do silnego topspina lub smecz szeroko. Bądź zdecydowany przy smeczu. Możesz stosować tę taktykę naprzemian z pierwszą. Aby uzyskać jeszcze większą skuteczność tej taktyki, połącz ją z taktyką „topspin i skrót”. Jeśli grasz atak szybki, a Twój przeciwnik dobrze kontroluje piłkę z rogów stołu, to możesz zastosować topspin (podciągnięcie) do „środka”, zbić (tuji) szeroko wybrany róg i zaatakować smeczem róg przeciwny.</p> <p>3. Atakuj rotacyjnym topspinem zmieniając miejsce upadku długo i krótko, następnie z dogodnej piłki zagraj silny topspin lub smecz do „środka” lub szeroko. Graj podobnym ruchem ataki topspinowe z różną rotacją. Na przykład graj mocno rotacyjne topspiny i wybierz piłkę do silnego topspina lub do smecz. Następnie zagraj „topspin” bez rotacji i z wybranej piłki silny topspin lub smecz. Graj kombinacje naprzemiennie. Staraj się wymusić na swoim przeciwniku jak najobszerniejsze przemieszczanie się przód-tył. Graj topspiny ze zmianą miejsca upadku i zmianą wysokości toru lotu piłki. Po każdej podwyższonej piłce natychmiast przechodź do silnego topspina lub smecz. Na przykład, zagraj długi, podwyższony i mocno rotacyjny topspin do „środka” lub bekhendu, następnie krótki topspin do „środka” lub forhendu, a po podwyższonej piłce silny topspin lub smecz do bekhendu lub do „środka”. Możesz też zagrać odwrotnie – najpierw krótki topspin do „środka”, potem długi, wysoki i bardzo rotacyjny do „środka”, i z wybranej piłki silny topspin lub smecz.</p> <p>4. Zaatakuj jeden róg, a następnie wybierz łatwiejszą piłkę do silnego topspina lub smecz. Jest to jedna ze skutecznych kombinacji przeciwko obrońcy grającemu różnymi okładzinami. Jeśli odkryjesz, że jedna strona Twojego przeciwnika jest wyraźnie słabsza (może to być bekhend lub forhend), lub jeśli zmienność rotacji z tej strony jest mniejsza, to kontynuuj atakowanie tej strony. Na przykład, jeśli grasz atak szybki i Twój przeciwnik gra bardzo dobrą obronę bekhendową, graj uderzenie topspinowe (podciągnięcie) głównie do forhendu, po łatwiejszej piłce zbij (tuji) do „środka” i następnie smecz szeroko. Zawodnicy ataku szybkiego zwykle grają dobrze z rogu bekhendowego, a atak po przekątnej z rogu bekhendowego umożliwia użycie całego ciała. W tym przypadku tor lotu piłki jest wydłużony i uderzenia mogą być pewniejsze. Możesz więc zagrać na przykład podciągnięcie do bekhendu, zbić (tuji) po przekątnej i smecz na cały stół.</p> <p>5. Atak i dropszot. Jest to skuteczna taktyka przeciwko pasywnie grającemu obrońcy, stojącemu stosunkowo daleko za stołem. Jeśli Twój przeciwnik nie atakuje albo atakuje sporadycznie zastosuj taktykę ataku i przebicia (dropszota). Na przykład, zagraj najpierw długi, wysoki i rotacyjny topspin, aby wymusić dalekie przemieszczenie się przeciwnika, następnie zagraj dropszota, a potem silny topspin do „środka” lub do bekhendu. Jeśli grasz atak szybki, to taktyka ataku i dropszota może być również dla Ciebie. Zagraj najpierw podciągnięcie i zbiecie, wymuszając odejście przeciwnika od stołu, a następnie dropszota i zbiecie do „środka”. Po łatwiejszej piłce zawsze przechodź do uderzenia kończącego. Graj swoje ataki i dropszoty nieregularnie, aby przeciwnik nie mógł łatwo przewidywać i przystosować się do Twojej gry.</p> <p>6. Atak – obrona – kontratak. Przeciwko aktywnej obronie, kiedy obrońca łączy ze sobą podcięcie z atakiem i kontratakiem, bądź ciągle przygotowany do obrony i kontrataku nawet po swoich topspinach. Jeśli Twój przeciwnik kontratakuje, zagraj blok i kontratak zmieniając miejsce upadku piłki dla utrzymania inicjatywy. Bądź dokładny. Jeśli Twój przeciwnik gra bardzo dobrze atak forhendem, to graj przede wszystkim bardzo szeroko. Jeśli przeciwnik gra bardzo dobry atak bekhendowy, to graj głównie do „środka” i do forhendu. Jeśli Twój przeciwnik kontynuuje atak, to możesz też zastosować obronę w pół-dystansie i kontratopspin. Możesz też czasami zagrać obronę lobowaną z myślą o kontrataku. Jeśli Twój przeciwnik kontynuuje atak z obu stron, to zacznij grać głównie do „środka”.</p> <p>7. Uderzenie topspinowe na cały stół, zbiecie po prostej lub do „środka” i smecz szeroko. Jeśli grasz atak szybki, to może być skuteczna taktyka dla Ciebie. „Środek” jest najczęściej słabą stroną obrońcy. Zbiecie (tuji) po prostej ma krótszy tor lotu piłki, więc jest trudniejsze do obrony. Może doprowadzić do zdobycia punktu bezpośrednio lub uzyskania podwyższonej piłki. Jest to stosunkowo trudna, ale bardzo skuteczna strategia, nawet przeciwko bardzo dobrym obrońcom.</p>
--	--	---

		<p>TAKTYKA OBRONY PODCIĘCIEM I KONTRATAKU</p> <p>1. Graj podcięcie z silną rotacją do bekhendu, podcięcie bez rotacji do forhendu, i kontratak. Jest to bardzo skuteczna taktyka obrony podcięciem. Silne podcięcie może zapobiec silnemu atakowi Twojego przeciwnika (na przykład silnemu topspinowi). Jako kolejny krok zagraj podcięcie bez rotacji do forhendu. Najlepszym rozwiązaniem jest użycie aktywnej, atakującej, okładziny do zagrania podcięcia bez rotacji. Zadbaj o to, aby Twoje podcięcie bez rotacji było niskie i długie, aby było trudne do zagrania smeczem. Po lekkim ataku przeciwnika, podejdź bliżej stołu i przejdź do kontrataku.</p> <p>2. Podetnij najpierw szeroko do forhendu, następnie podetnij szeroko do bekhendu i przejdź do kontrataku. Może to być skuteczna taktyka przeciwko agresywnym atakom z rogu bekhendowego. Jeśli tak jest, to najpierw poślizgnij szerokie podcięcie do forhendu, aby zmusić przeciwnika do przemieszczenia do środka. Następnie podetnij szeroko do bekhendu. Jeśli Twój przeciwnik przebiję, podejdź bliżej stołu i atakuj bekhendem lub forhendem. Jeśli przeciwnik zaatakuję lżej, to jest to również dobra okazja do Twojego kontrataku. Aby uzyskać wysoką skuteczność tej kombinacji, potrzebujesz dobrej kontroli miejsca upadku. Bardzo ważne jest umiejętne podcinanie i atakowanie, zarówno po prostej, jak i po przekątnej.</p> <p>3. Podcinaj najpierw z silną rotacją na cały stół, z dogodnej piłki podetnij bez rotacji i natychmiast przejdź do kontrataku. Jest to bardzo skuteczna strategia przeciwko atakowi topspinowemu. Podcięcie z silną rotacją może Ci dać pewność i zapobiec silnemu atakowi przeciwnika. Kiedy Twój przeciwnik przygotowuje się do silnego ataku, poślizgnij mu podcięcie bez rotacji prowokujące do popełnienia błędu lub nieco podwyższone podcięcie z silną rotacją, i przejdź do kontrataku. Możesz być jeszcze bardziej skuteczny w tej taktyce, jeśli Twoje podcięcie jest pewne, jeśli potrafisz umiejętnie podcinać bez rotacji takim samym ruchem, jak podcinasz z rotacją, i jeśli potrafisz pewnie kontratakować. Jeśli grasz kombinowaną raketką, to przede wszystkim najczęściej wykorzystaj długie czopy do zagrania silnej rotacji, a gumy atakującej do podcięcia bez rotacji i kontrataku.</p> <p>4. Graj głównie podcięcie bez rotacji, przebijaj ze zmianą rotacji i miejsca upadku, i kontratakuj. Jest to bardzo skuteczna strategia taktyczna przeciwko atakującym, stosującym taktykę „atak i dropszot”. Postaraj się, aby każda podwyższona piłka była celem Twojego kontrataku. Jeśli przeciwnik używa głównie dropszotów po swoim ataku, to graj przede wszystkim podcięcie bez rotacji, zwłaszcza, gdy przewidujesz dropszota po ataku. Bądź gotowy do natychmiastowego ataku po każdej podwyższonej piłce. Jeśli dropszot przeciwnika jest niski, to możesz przebijać, zmieniając jak najbardziej rotację i miejsce upadku. Na przykład możesz zagrać szerokie mocno rotacyjne lub bez rotacji przebicie, używając różnych stron raketki. Do skutecznego wykorzystania tej taktyki potrzebna jest szybka i zwinna praca nóg oraz dobry kontratak z obu stron. Możesz też połączyć ze sobą podcięcie bez rotacji, przebicie z silną rotacją oraz kontratak.</p> <p>5. Pewne podcięcie ze zmianą rotacji i miejsca upadku, oraz kontratak. Jest to podstawowa taktyka w pasywnej obronie. W przypadku wysokiej umiejętności podcinania i słabszego ataku możesz stosować tę taktykę. Jeśli Twój przeciwnik gra bardzo agresywny atak, to możesz odejść od stołu nieco dalej niż zwykle i grać obronę ze zwiększoną różnorodnością rotacji podcięcia. Bądź przygotowany do odbioru każdego smeczem. Upewnij się, aby Twoje podcięcie było niskie. Jeśli przeciwnik gra pewnie w ataku, to zmieniając rotację i miejsce upadku piłki, przechodź okazjonalnie do kontrataku po każdej łatwiejszej piłce. Bądź nieustępliwy.</p> <p>6. Podcięcie, blok i kontratak. Aby zwiększyć różnorodność swojej gry obronnej, możesz czasami połączyć podcięcie z blokiem, zmieniając miejsce upadku, i następnie przechodzić do kontrataku. Na przykład podetnij do bekhendu, po ataku forhendowym przeciwnika z rogu bekhendowego podejdź bliżej do stołu, aby przyblokować szeroko do forhendu, a następnie przejdź do kontrataku do bekhendu. Jest to bardzo dobra taktyka przeciwko pewnym, „niezbyt agresywnym” zawodnikom atakującym. Inną opcją jest zagranie podcięcia szeroko do forhendu, blok szeroko do bekhendu, a następnie atak do forhendu lub do „środku”. To rozwiązanie może być szczególnie skuteczne przeciwko leworęcznym lub zawodnikom grającym bardzo dobrze atak forhend z rogu bekhendowego (atak obrócony).</p>
--	--	---

	<p>TAKTYKA PRZEBICIA I KONTRATAKU</p> <p>1. Szybkie przebicie, głównie krótkie, czasem długie lub na koniec stołu, i atak. Jest to taktyka zawodnika atakującego przeciwko atakującemu. Jeśli grasz atak topspinowy, to przebijaj głównie krótko dla zapobieżenia mocnego ataku przeciwnika i zaatakuj każdą długą piłkę rotacyjnym (lub silnym) topspinem. Kiedy Twój przeciwnik stoi bardzo blisko stołu oczekując dropshot, to poślij długie lub głębokie (na koniec stołu) przebicie do bekhendu (czasem do forhendu), i po jej lżejszym ataku zagraj silny topspin, silny blok lub smecz. Kiedy grasz atak szybki, to zaakcentuj szybkość i zmienność miejsca upadku oraz rotacji swojego przebicia. Graj głównie dropshot. Jeśli przeciwnik odbierze krótko, to atakuj flipem. Jeśli przebije długo, to zagraj topspin lub tuji. Jeśli Twój przeciwnik stoi bardzo blisko stołu, to zagraj długie rotacyjne lub „puste” przebicie i przejdź do kontrataku. Jeśli masz skuteczny blok, to stosuj częściej długie przebicie tak, aby przeciwnik atakował lekko, a następnie blokuj i kontratakuj ze zmianą miejsca upadku.</p> <p>2. Przebij głównie długo, czasem krótko, zmieniając miejsce upadku i rotację, i zagraj topspin lub atak. Jest to taktyka atakującego przeciwko obronie. Jeśli grasz atak topspinowy, a przeciwnik gra dobrze atakiem forhendowym, to przebijaj długo głównie do bekhendu lub do „środk”, krótko do forhendu, a następnie zagraj rotacyjny lub silny topspin. Jeśli Twój przeciwnik gra dobrze atak forhend z rogu bekhendowego, to połącz ze sobą szerokie przebicie z topspinem. Jeśli natomiast ma dobry atak z całego stołu, to przebijaj jemu głównie krótko a czasami długo (tak jak z atakującym). Przeciwko pasywnej obronie zadbaj przede wszystkim o różnorodność miejsca upadku swojego przebicia. Jeśli grasz atak szybki, skoncentruj się na jak największej zmienności miejsca upadku, rotacji i rytmu swojego przebicia i ataku.</p> <p>3. Przebij rotacyjnie do bekhendu i zaatakuj „środek”, lub forhend, połącz to z rotacyjnym przebicciem szeroko do forhendu i atakiem do „środk” lub do bekhendu. Jest to taktyka dla obrońcy. Jeśli Twój przeciwnik słabiej gra atak z rogu forhendowego, to tam więcej przebijaj. Jeśli natomiast nie ma mocnego ataku z rogu bekhendowego, częściej przebijaj do bekhendu.</p> <p>Dla zwiększenia skuteczności tej taktyki pamiętaj o zmianie miejsca upadku (i dodanie czasami dropshot), zmianie rytmu (dodając szybkie przebicie lub „gong”) oraz zmianie rotacji (na przykład łącząc ze sobą przebicie z rotacją, bez rotacji, z boczną rotacją itd.). Nie dopuszczaj do bardzo silnych ataków swojego przeciwnika. Po mocniejszym ataku możesz podciąć, ale po lekkim ataku możesz przejść do kontrataku zmieniając miejsce upadku, rytm i rotację. Jeśli potrafisz atakować z obu stron, to Twoja gra może uzyskać jeszcze większą skuteczność.</p> <p>4. Przebijaj szybko ze zmianą rotacji i miejsca upadku, i atakuj. Jest to taktyka dla zawodników grających kombinowaną raketką (kombi-atak lub obronę). Obracaj strony rakietki dla zwiększenia różnorodności rotacji. Możesz na przykład zagrać gumą atakującą dropshot lub szybkie przebicie, potem długimi czopami „gong” ze zmianą miejsca upadku, a następnie atak (topspin, tuji lub smecz). Jest to stosunkowo trudna taktyka, ale może być bardzo skuteczna. Jeśli potrafisz zagrać przebicie bekhendem i forhendem różnymi stronami rakietki, to możesz uzyskać jeszcze większą skuteczność.</p> <p>TAKTYKA ODBIORU SERWU I KONTRATAKU</p> <p>1. Odbiór krótkiego serwu z górną rotacją (bez rotacji, z boczną rotacją, z małą dolną rotacją) głównie flipem, i kontratak. Flip jest zwykle najbardziej agresywnym, ofensywnym i skutecznym sposobem odbioru krótkiego serwu z górną rotacją, bez rotacji, z boczną rotacją i słabą dolną rotacją. Dla dobrego odbioru potrzebujesz poprawnej oceny rotacji piłki oraz zdecydowania. Flip często może prowadzić do przejścia inicjatywy, a nawet zdobycia punktu bezpośrednio. Aby uzyskać jeszcze większą skuteczność odbioru, zwiększ różnorodność. Na przykład odbieraj głównie flipem, a dodatkowo graj dropshot lub długie przebicie. Jeśli grasz uchwytem europejskim, to możesz z powodzeniem stosować flipa bekhendowego i forhendowego. Jeśli grasz uchwytem piórkowym, to możesz grać flipa forhendowego z całego stołu. Czasami możesz dodatkowo szybko przebić bekhendem z różną rotacją. Zwykle najlepiej jest grać flipa do „środk” lub bekhendu. Bądź zawsze przygotowany do kontynuacji ataku po swoim flipie. Jeśli jesteś obrońcą, to stosuj kombinacje przebicia, bloku, „gong” i flipa.</p>
--	--

		<p>2. Odbiór krótkiego serwu z dolną (boczno-dolną) rotacją głównie dropszotem lub przebicciem, i kontratak. Jeśli grasz stylem ataku topspinowego, to połącz ze sobą dropszoty ze zmianą miejsca upadku i szybkie długie przebiccia. Na przykład poślizg dropszoty do forhendu i do „środka”, a długie przebiccie z boczną rotacją do bekhendu. Odbieraj głównie krótko. Kiedy przewidujesz, że przeciwnik chce zagrać flipa, zagraj długie przebiccie dla zapobieżenia atakowi trzeciej piłki. Unikaj powtarzania długich przebić. Upewnij się żeby przebiccie było przygotowaniem do Twojego kontrataku. Zwykle atakuj czwartą piłkę. Aby uzyskać jeszcze większe powodzenie, zwiększaj różnorodność miejsca upadku, rotacji oraz rytmu. Po nieco mniej rotacyjnym podciętym serwie możesz czasami zagrać flipa. Pamiętaj, aby prawie zawsze grać odbiór i kontratak czwartej piłki w różne miejsca. Jeśli jesteś obrońcą, to przede wszystkim graj kombinacje różnych przebić ze zmianą miejsca upadku i zmianą rotacji. Wykorzystaj różne strony okładzin dla zwiększenia różnorodności. Na przykład, zagraj kombinację pół-długich przebić z silną rotacją do bekhendu i długich przebić bez rotacji do forhendu, a po dogodnej piłce przejdź do ataku czwartej piłki ze zmianą miejsca upadku piłki.</p> <p>3. Odbiór długich i szybkich serwisów, i kontratak. Jeśli grasz stylem atakującym, to prawie zawsze atakuj każdy długi i szybki serw. Uważnie obserwuj swojego przeciwnika, aby poprawnie ocenić rotację, szybkość i miejsce upadku jego podania. Potrzebujesz szybkiej i dokładnej pracy nóg przy swoim odbiorze. Atakowanie długich i szybkich serwisów jest szczególnie efektywne. Zwykle prowadzi do przejęcia inicjatywy, a bardzo często do wygrania punktu. Jeśli grasz obustronny atak topspinowy, to możesz odbierać serwy topspinem bekhendowym lub forhendowym. W zależności od rodzaju serwu możesz zagrać rotacyjny, silny lub szybki topspin. Jeśli grasz jednostronny (forhendowy) atak, na przykład uchwytem piórkowym, to możesz stosować forhendowe topspiny z całego stołu. Po nieoczekiwaniu szybkim serwie do bekhendu możesz zagrać szybki blok lub atak bekhendem lub top spin odwrotną strony rakiety. Aby uzyskać możliwie największą skuteczność w swoim ataku topspinowym, pamiętaj o różnorodności rotacji, rytmu i miejsca upadku. Jeśli grasz atak szybki, to atakuj prawie każdy długi lub szybki serw ze zmianą rytmu i miejsca upadku. Jeśli grasz obronę, to wykorzystaj podcięcie dla zapobieżenia silnemu atakowi Twojego przeciwnika. Stwórz różnorodność rotacji i miejsca upadku piłki, używając różnych stron rakiety. Jeśli grasz aktywną obronę, to połącz podcięcia z atakiem wybranych serwisów. Na przykład możesz zastosować podcięcie bekhendowe i topspin forhendowy. Możesz też czasami przyblokować bardzo szybki serw dla zwiększenia różnorodności.</p> <p>PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwój wyobraźni ruchowej, spostrzegawczości, myślenia i samodzielności. Ukształtowanie postaw właściwych wobec typowych trudnych sytuacji w grze. 2. Świadomość celów i zadań treningów i zawodów, ocena realizacji zadań, ciągła praca nad pozytywnymi postawami w stosunku do sukcesu, porażki, zwycięstwa, błędu, przeciwności itd. 3. Poglębianie wiedzy o tenisie stołowym: istota poszczególnych elementów techniki i taktyki gry, system – style gry, rodzaje rakiet i okładzin, przygotowanie się do zawodów; <p>Na etapie FUNDamenty 2 trener może stosować w codziennym treningu ćwiczenia relaksu Jacobsona i Schultza oraz ćwiczenia ideometryczne (wizualizacje związane z nauką techniki i taktyki). Należy przy tym kształtować kulturę fizyczną, zdrowotną dzieci (przestrzeganie zasad higieny, higieniczny tryb życia, właściwy rozkład dnia i tygodnia, nawyk właściwej postawy ciała, itp.). Należy także kształtować kulturę życia w grupie, dbałość o dobrą atmosferę.</p> <p>TRENING GRY PODWÓJNEJ:</p> <p>Ukształtowanie gotowości do uczestnictwa w zawodach; Poznanie przepisów, ogólnych zasad taktycznych, zasad współpracy; Gra właściwa.</p> <p>WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU</p> <p>Materialne:</p>
--	--	--

		<p>Obiekty i urządzenia: sala, stoły do tenisa stołowego (4 – 6 razy w tygodniu 1,5 – 2,5 godziny), basen (raz w tygodniu, jedna godzina), sala gimnastyczna z wyposażeniem, boiska do gier sportowych, lodowisko, itp. (2 – 4 razy w tygodniu po 0,5 – 2 godz.), sala audiowizualna, szatnie, natryski, itp.</p> <p>Sprzęt treningowy: lekkie rakiety typu all-round (nie wskazane długie czopy i gładkie antyspiny), piłki do tenisa stołowego, trenażery, sprzęt do przygotowania fizycznego.</p> <p>Ubranie treningowe: strój do gry, obuwie, dres, buty biegowe, itp.</p> <p>Kompleks materiałów dydaktycznych dla etapu przygotowania ukierunkowanego (zestaw kinogramów, tekstów do treningu ideomotorycznego, wideo, DVD, nagrania audio z relaksem i muzyką relaksacyjną, itp.).</p> <p>Spoleczne:</p> <p>Trener, instruktor, nauczyciel wychowania fizycznego – wiedza i umiejętności techniczne, „podnosząca” dziecko, życzliwa, zaangażowana i twórcza postawa (ważny “ukryty program”), zwracanie szczególnej uwagi na podmiotowe traktowanie dziecka, duża różnorodność i atrakcyjność form i metod treningowych.</p> <p>Szkoła (ośrodek) tenisa stołowego – trener, 6 – 8 osobowa grupa o zbliżonym wieku, poziomie technicznym, o różnorodnych systemach, stylach gry (atak topspinowy, atak szybki, obrona, prawo i leworęczni, uchwyt europejski i uchwyt piórkowy, itp.).</p> <p>Związki sportowe (OZTS, PZTS, AZS, LZS, itp.).</p> <p>System rozgrywek (turnieje ogólnopolskie, wojewódzkie młodzików) oceniający wyniki, sprawność fizyczną, wiedzę, postawę, itp.</p> <p>Organizacja poszukiwania i szkolenia utalentowanych młodzików na szczeblu ponad-klubowym (kadra wojewódzka, “Kolonie z raketką”, obozy LZS, AZS itp., zgrupowanie selekcyjne PZTS), koordynowane przez PZTS, współpraca trenera kadry narodowej juniorów i kadetów z trenerami kandydatów do kadry.</p> <p>Dofinansowywanie ośrodków i wyróżnianie trenerów, którzy przekazują swoich zawodników do kadry narodowej juniorów i kadetów.</p> <p>Ciągła akcja doszkalania trenerów (m.in. przy okazji turniejów).</p> <p>Środowisko wychowawcze dziecka (trener, nauczyciele wychowania fizycznego, koledzy, trenerzy wyższych szczebli, itd.).</p> <p>Integracja oddziaływań szkoleniowo – wychowawczych.</p> <p>Ścisła współpraca trenera z rodzicami (dbałość o odpowiednią dietę, właściwą postawę rodziców w stosunku do sukcesów i niepowodzeń, zwycięstw i porażek dziecka, itp.).</p> <p>Obozy i konsultacje w czasie ferii i wakacji zgodnie z rozporządzeniem Poz.671 Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r.</p>
<p>szkoła podstawowa klasy VII-VIII (II etap edukacyjny)</p> <p>szkoła ponadpodstawowa klasy I-II (III etap edukacyjny)</p> <p>Oddział sportowy;</p> <p>Szkoła sportowa.</p>	<p>specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego</p>	<p>ETAP TRZECI - „Sztuka treningu” – szkolenie specjalne 2 – specyfika, cele i zadania etapu</p> <p>Charakterystyka etapu:</p> <p>Etap „Sztuki treningu” to prawdopodobnie najważniejszy i najtrudniejszy etap w wieloletnim rozwoju. To okres przechodzenia procesu dojrzewania u młodzieży. To kluczowy etap w rozwoju odporności psychicznej, doskonalenia techniczno-taktycznego oraz motoryki. W treningu techniczno-taktycznym na etapie trzecim najważniejsze jest rozwinięcie jakości techniki oraz zmienności. Jakość techniki - rozwój 5 elementów: pewności uderzenia, szybkości, siły, rotacji i dokładności miejsca upadku piłki. Zmienność - umiejętność zmiany szybkości, siły, rotacji i miejsca upadku piłki. Optymalny wiek dla realizacji tych zadań to 13 – 16 lat. Czas trwania etapu to 3 – 5 lat.</p>

<p>Oddział mistrzostwa sportowego;</p> <p>Szkoła mistrzostwa sportowego.</p>	<p>Kryteria doboru do oddziału sportowego i szkoły sportowej:</p> <p>-opanowanie w możliwie największym zakresie celów poprzedniego etapu: Poziom 9 wg Liu Tianyang’a, normy sprawności fizycznej – uzyskanie minimum 7 punktów w testach, wskazanie szkoły, klubu, rodziców; - wysoka motywacja do treningu, opanowanie podstawowej techniki; typ-styl gry inny niż atak topspinowy (brakujące style gry do stworzenia „małego świata”).</p> <p>Kryteria doboru do oddziału mistrzostwa sportowego i szkoły mistrzostwa sportowej:</p> <p>-opanowanie w możliwie największym zakresie celów poprzedniego etapu: opanowanie struktury podstawowej techniki; Poziom 9 wg Liu Tianyang’a, normy sprawności fizycznej – uzyskanie minimum 14 punktów w testach, wskazanie szkoły, klubu, rodziców; rekomendacja trenera Kadry wojewódzkiej lub narodowej (OZTS, PZTS); - wysoka motywacja do treningu, opanowanie podstawowej techniki; typ-styl gry inny niż atak topspinowy (brakujące style gry do stworzenia „małego świata”). - wybór najbardziej utalentowanych dzieci w województwie (regionie) przy współpracy Szkoły Mistrzostwa Sportowego, OZTS oraz PZTS. Do centralnego lub regionalnego ośrodka szkolenia (OSSM) należy wybrać najbardziej utalentowane dzieci w kraju przy współpracy Szkół Mistrzostwa Sportowego, OSSM, OZTS-ów oraz PZTS.</p> <p>Cele i zadania etapu:</p> <p>PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE - Opanowanie umiejętności świadomej kontroli stanu optymalnej gotowości (kompleksowy rozwój umiejętności składowych odporności psychicznej) oraz motywacji samodoskonalenia i umiejętności pracy nad sobą zawierające:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening motywacji, pogłębianie wiedzy o sobie (możliwościach rozwoju, silnych stronach, itp.), pogłębianie wiedzy o psychologii sukcesu, zasadach skutecznego działania, zasadach treningu, zasadach pracy nad sobą, itp., planowanie (stawianie celów i zadań) treningu, współpraca z trenerem, kontrola realizacji planu pracy nad sobą, treningu, prowadzenia dziennika treningowego, współtworzenie i przestrzeganie zasad grupy, dyscypliny treningowej. • Trening świadomości i kontroli stanu optymalnej gotowości. • Trening pozytywnego myślenia (postaw), kontroli pozytywnej energii, pokonywania kryzysów w grze. • Trening kontroli oddechu, relaks mięśniowy i psychiczny, aktywizacja, biofeedback. • Trening ideomotoryczny (wizualizacja), pogłębianie teorii techniki i taktyki gry, studiowanie techniki i taktyki mistrzów własnego stylu-systemu gry. • Trening koncentracji, medytacja; • Tworzenie dobrej atmosfery w zespole. • Trening “silnego wyglądu”. • Optymalizacja reżimu dnia (trening, organizacja nauki, odpoczynku, dieta, sen, itd.), optymalizacja przygotowania się do zawodów. <p>PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE: Doskonalenie silnej strony techniki w zależności od systemu gry (udoskonalenie 2 – 3 zespołów serwisowych, ataku szybkiego, topspinowego lub obrony) z akcentem na technikę złożoną, umiejętność zmian.</p> <p>Rozwój wszechstronności, nie dopuszczenie do pojawienia się wyraźnej słabej strony.</p>
--	--

		<p>PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE: Optymalizacja indywidualnego systemu, stylu gry; rozwój silnej strony; wszechstronny rozwój zmienności gry.</p> <p>Rozwój świadomości taktycznej, umiejętności kierowania całą grą; dostosowywanie się do różnych przeciwników i warunków gry.</p> <p>PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE: Rozwój wszechstronnej i specjalnej sprawności fizycznej z akcentem na siłę dynamiczną, wytrzymałość tlenową, doskonalenie zwinności i szybkości.</p> <p>Zaliczenie norm sprawności fizycznej.</p> <table border="1" data-bbox="689 523 2101 770"> <tr> <th>Orientacyjne normy</th><th>Chłopcy</th><th>Dziewczeta</th></tr> <tr> <td>szybkość - bieg 30 m (a)</td><td>4,6 – 4,2</td><td>5,0 – 4,6</td></tr> <tr> <td>zwinność – “koperta” (s)</td><td>23,5 – 22,0</td><td>24,5 – 23,0</td></tr> <tr> <td>siła NN - skok w dal z miejsca (cm)</td><td>200 – 400</td><td>190 – 210</td></tr> <tr> <td>siła RR - rzut piłką lekarską 2 kg (cm)</td><td>10 – 13</td><td>8 – 11</td></tr> <tr> <td>siła brzucha - “leżenie-siad” 1 min. (x)</td><td>49 – 57</td><td>44 – 54</td></tr> <tr> <td>wytrzymałość – bieg 12 min. (m)</td><td>3000 - 3300</td><td>2600 – 2900</td></tr> <tr> <td>gibkość – skłon tułowia w przód (cm)</td><td>5 – 12</td><td>7 - 17</td></tr> </table> <p>TRENING GRY PODWÓJNEJ: Udoskonalenie podstaw techniki i taktyki gry podwójnej (praca nóg, serwis, return, atak, obrona).</p> <p>Orientacyjne zadania wynikowe dla najbardziej utalentowanych. Najbardziej zaawansowane dzieci realizujące program powinny uzyskiwać podczas zawodów: miejsca 1 – 16 wśród juniorów w Europie, miejsca od 1 – 16 wśród seniorów w kraju.</p>	Orientacyjne normy	Chłopcy	Dziewczeta	szybkość - bieg 30 m (a)	4,6 – 4,2	5,0 – 4,6	zwinność – “koperta” (s)	23,5 – 22,0	24,5 – 23,0	siła NN - skok w dal z miejsca (cm)	200 – 400	190 – 210	siła RR - rzut piłką lekarską 2 kg (cm)	10 – 13	8 – 11	siła brzucha - “leżenie-siad” 1 min. (x)	49 – 57	44 – 54	wytrzymałość – bieg 12 min. (m)	3000 - 3300	2600 – 2900	gibkość – skłon tułowia w przód (cm)	5 – 12	7 - 17
Orientacyjne normy	Chłopcy	Dziewczeta																								
szybkość - bieg 30 m (a)	4,6 – 4,2	5,0 – 4,6																								
zwinność – “koperta” (s)	23,5 – 22,0	24,5 – 23,0																								
siła NN - skok w dal z miejsca (cm)	200 – 400	190 – 210																								
siła RR - rzut piłką lekarską 2 kg (cm)	10 – 13	8 – 11																								
siła brzucha - “leżenie-siad” 1 min. (x)	49 – 57	44 – 54																								
wytrzymałość – bieg 12 min. (m)	3000 - 3300	2600 – 2900																								
gibkość – skłon tułowia w przód (cm)	5 – 12	7 - 17																								
	treści sportowego wymagania szczegółowe	<p>TREŚCI SZKOLENIA – wymagania szczegółowe:</p> <p>Charakterystyka obciążenia: Proponowana ilość godzin lekcyjnych w ramach szkoły sportowej: -10-13 tygodniowo (co daje rocznie 400-520 godzin zajęć) oraz 4 godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego; Proponowana ilość godzin lekcyjnych w ramach szkoły mistrzostwa sportowego: -16-20 tygodniowo (co daje rocznie 650-800 godzin zajęć) oraz 4 godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego;</p> <p>Zalecana objętość treningowa na tym etapie w oparciu o światową literaturę (należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków itp.):</p>																								

		<p>Objętość treningowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - roczna 800 – 1000 godzin; - tygodniowa 16 – 20 godzin. <p>Intensywność: umiarkowana.</p> <p>Struktura treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przygotowanie psychiczne: 10 –25%, 100 – 250 godzin; - Przygotowanie techniczne: 25 – 30%, 200 – 300 godzin (technika pojedyncza 70 – 100, złożona 130 – 200, trening indywidualny 100 – 1500); - Przygotowanie taktyczne 20 – 25%, 150 – 250 godzin (fragmenty gry 50 – 100, gra właściwa 100 – 150); - Przygotowanie fizyczne 25 –30%, 200 – 300 godzin (ogólne 100 – 150, specjalne 100-150); - Gra podwójna 5 –15%, 70 –120 godzin. <p>Zawody 60 –80 dni.</p> <p>Zalecana objętość treningowa w szkole sportowej w oparciu o światową literaturę (należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków itp.):</p> <ul style="list-style-type: none"> -roczna około 600 godzin lekcyjnych, -tygodniowa – 15 godzin lekcyjnych. <p>Intensywność – mała.</p> <p>Struktura treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie techniczne – około 220 godzin; - przygotowanie fizyczne wszechstronne – około 160 godzin; - przygotowanie taktyczne – około 160 godzin; - przygotowanie fizyczne ukierunkowane – około 80 godzin (w ramach treningu technicznego i fizycznego); - przygotowanie psychiczne – około 60 godzin (w ramach treningu technicznego i taktycznego); -gra podwójna – około 60 godzin; - Zawody 20-30 dni <p>Zalecana objętość treningowa w Szkole Mistrzostwa Sportowego w oparciu o światową literaturę (należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków itp.):</p> <ul style="list-style-type: none"> -roczna około 1000 godzin lekcyjnych, -tygodniowa – 30 godzin lekcyjnych. <p>Intensywność – mała.</p> <p>Struktura treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie techniczne – około 320 godzin; - przygotowanie taktyczne – około 240 godzin; - przygotowanie fizyczne wszechstronne – około 120 godzin; - przygotowanie psychiczne – około 120 godzin; - przygotowanie fizyczne ukierunkowane – około 120 godzin; - gra podwójna – około 80 godzin; - Zawody 20-30 dni <p>PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE</p>
--	--	---

		<p>1. Rozwój umiejętności świadomej kontroli stanu optymalnej gotowości (kompleksowy rozwój umiejętności składowych odporności psychicznej).</p> <p>2. Rozwój motywacji samodoskonalenia i umiejętności pracy nad sobą:</p> <p>TRENING MENTALNY (droga do odporności psychicznej)</p> <p>Odporność psychiczna. Optymalne funkcjonowanie - najwyższy poziom gry na treningu i zawodach wiąże się ze szczególnym stanem wewnętrznym - stanem optymalnej gotowości. Odporność psychiczna to zespół umiejętności związanych z tworzeniem i utrzymywaniem stanu optymalnej gotowości podczas gry - kontrola motywacji, emocji, koncentracji uwagi, postawy, myślenia obrazami, pewność siebie itd. Mentalne przygotowanie do gry jest elementem decydującym o jakości treningu i efektach zawodów w tenisie stołowym.</p> <p>Przygotowanie psychiczne jest częścią i aspektem każdego treningu, zawodów i odnowy. Zawiera różne „eksperymenty myślowe”, mające wpływ na „ciało”, „umysł” lub całą osobę takie jak: stawianie sobie celów, planowanie, samoobserwacja, oglądanie wideo, relaksowanie się, słuchanie odpowiedniej muzyki, czytanie materiałów pomocniczych, przypominanie sobie konkretnych doświadczeń, wyobrażanie sobie jak grasz, przeprowadzanie umysłowych eksperymentów techniczno-taktycznych, tworzenie metafory, medytowanie, zapisywanie w dzienniczku treningowym czy w książce ćwiczeń swoich doświadczeń itp. Trening mentalny może być indywidualny lub grupowy. Może być przeprowadzony w specjalnym ośrodku psychologicznym lub medytacyjnym, na sali treningowej, w szatni, w domu lub w samolocie.</p> <p>Obecnie jest coraz więcej dowodów na to, że „mentalna gotowość jest głównym i najważniejszym elementem decydującym o kolejności w Olimpijskim rankingu”. To, co myślisz i jak doświadczasz siebie (przeciwnika, grę na zawodach itd.), decyduje o tym, jak grasz i jakie masz efekty. „Przygotowanie psychiczne” (inaczej trening mentalny) jest przykładowym programem, dzięki któremu możesz krok po kroku nauczyć się, jak „myśleć, czuć i zachowywać się jak mistrz”. Nieco bardziej precyzyjnie: możesz nauczyć się, „jak myśleć, czuć i zachowywać się”, aby grać w tenisa stołowego na swoim możliwie najwyższym poziomie...</p> <p>Kolejne kroki proponowanego „doświadczenia myślowego” opisane są w kolejnych podrozdziałach dotyczących: „podjęcia zobowiązania”, „treningu świadomości”, „treningu motywacji”, „treningu kontroli stanu optymalnej gotowości” itd., prowadzących do odporności psychicznej.</p> <p>Cele treningu mentalnego. Trening mentalny może pomóc młodemu zawodnikowi rozwinąć w sobie odporność psychiczną, a w szczególności rozwinąć następujące umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność wzbudzania w sobie pozytywnej motywacji. Jest to prawdopodobnie najważniejszy element odporności psychicznej. Ma decydujące znaczenie dla osiągnięcia sukcesu. Utrzymanie wysokiego poziomu motywacji wewnętrznej jest umiejętnością. Odkrywanie, rozbudzanie i podążanie za swoimi najgłębszymi marzeniami, stawianie sobie „prawidłowo sformułowanych” długo i krótkoterminowych celów i zadań, tworzenie atrakcyjnej wizji przyszłości itp. to podstawowe komponenty motywacji. Upór i determinacja, gotowość do pokonania największych przeciwności i przeszkód podczas treningu i zawodów są blisko związane z silną wewnętrzną motywacją. Trenujesz i walczysz na zawodach z największym uporem i determinacją, bo jest to Twoja sprawa. Możesz się tego nauczyć. • Umiejętność myślenia obrazami. Dobra gra wymaga często przedstawienia się z ‘racjonalno- logicznego’ i analitycznego myślenia, na myślenie spontaniczne i instynktowne – myślenie obrazami. Wizualizacja – ćwiczenie umiejętności wyobrażania sobie siebie przed grą lub nawet między akcjami może Ci pomóc w takim przedstawieniu się. Umiejętność myślenia obrazami, tworzenie szczegółowych, realistycznych i pozytywnych obrazów samego siebie podczas gry – osiągania celów, wykorzystując wszystkie swoje zmysły, jest kolejną niezwykle istotną umiejętnością, umożliwiającą optymalne funkcjonowanie podczas gry. Im dokładniejsze, z wykorzystaniem wszystkich zmysłów wyobrażenie sobie idealnie zagranej akcji, w najbardziej krytycznych momentach gry, tym większa szansa na sukces.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność zachowania pozytywnej postawy. Kontrola swoich myśli i przekonań, to kolejna podstawowa umiejętność, warunkująca sukces na zawodach. Aby osiągnąć najwyższy poziom gry na zawodach i na treningu, potrzebujesz skierowania myśli na to, co się dzieje i co możesz zrobić w sposób optymistyczny, odpowiedzialny i konstruktywny. Odpowiedzialność za to, co robisz, oznacza świadomość, że Twój los jest w Twoich rękach, bez narzekania, krytykowania itp. Silne pozytywne przekonania, odpowiedzialność za swoje myśli, emocje i działania, zachowanie optymistycznej postawy w najbardziej trudnych i krytycznych momentach gry jest także ważną umiejętnością, składającą się na odporność psychiczną. • Umiejętność koncentracji na grze. Zdolność intensywnego skupienia swojej uwagi na tym, co jest istotne podczas gry w tenisa stołowego, jest kolejną podstawową umiejętnością mentalną, niezbędną dla odporności psychicznej. Szansa na najlepszy występ rośnie wraz z umiejętnością koncentracji umysłu na procesie gry „tu i teraz”. Im pełniej pozostajesz zaabsorbowany istotnymi elementami gry, tym głębsza jest Twoja ‘pasywna koncentracja uwagi’. Umiejętności osiągania i utrzymywania takiego transu koncentracji możesz się nauczyć. Jest to ściśle związane z jakością Twojej motywacji i zdolnością do kontroli swoich emocji. Im większa pasja do gry i walki, tym lepsza Twoja koncentracja uwagi. • Umiejętność radzenia sobie z nieprzyjemnymi uczuciami. Umiejętne radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami jak lęk, złość, frustracja czy strach, umiejętność zachowania równowagi emocjonalnej, jest kolejnym podstawowym elementem odporności psychicznej. Zachowanie spokoju (‘zimnej krwi’), rozluźnienie się i koncentracja, są bezpośrednio związane z umiejętnością ograniczania do minimum ‘negatywnych’ emocji. „Negatywne” emocje zwykle prowadzą do nadmiernych napięć mięśniowych, utraty koncentracji itp. Jest to bardzo niekorzystne zwłaszcza w tenisie stołowym, który wymaga wysokiej precyzji subtelnych i szybkich ruchów. Zrelaksowanie się, kontrola oddechu, przeformułowanie „trudnej” i „nerwowej” sytuacji (błędu, „trudnych warunków gry”, pomyłki sędziowskiej itp.), w sytuacji „wyzwalającą dodatkową energię”, lub zdystansowanie się od nieprzyjemnych wydarzeń, mogą stworzyć zupełnie inny klimat emocjonalny. • Umiejętność wzbudzania w sobie pozytywnych emocji. Zdolność do wzbudzania w sobie pozytywnych uczuć (stanów), takich jak radość z gry, optymizm, determinacja, „dobra atmosfera w zespole” itp., jest kolejną podstawową umiejętnością mentalną konieczną dla optymalnego funkcjonowania podczas gry w tenisa stołowego. Dzięki ‘pozytywnym’ emocjom stan optymalnej gotowości jest możliwy. ‘Pozytywne’ emocje są źródłem energii, które umożliwiają osiągnięcie wysokiego poziomu aktywacji przy jednoczesnym zachowaniu spokoju, niskiego napięcia mięśniowego i wysokiej kontroli uwagi. Jest to kolejna umiejętność, której możesz również się nauczyć. Jednym ze sposobów rozwoju tej umiejętności jest ‘kotwiczenie’ swoich pozytywnych stanów, związanych ze swoimi ‘życiowymi’ gramami. Umiejętność wzbudzania w sobie pozytywnych emocji jest ściśle powiązana z innymi umiejętnościami, jak kontrola motywacji, „negatywnych” emocji, koncentracji, pewności siebie czy pozytywnej postawy. • Umiejętność wzbudzania w sobie pewności siebie. Pewność siebie jest szczególnym pozytywnym stanem, ważnym dla najwyższego poziomu gry i odporności psychicznej. Twoja pewność siebie w dużym stopniu decyduje o sukcesie na zawodach. Pewność siebie mistrzów tenisa stołowego jest ściśle związana z całym przygotowaniem technicznym, taktycznym, fizycznym oraz mentalnym. Zdolność do utrzymywania pewności siebie w czasie gry jest związana z tym, jak myślisz i jak spostrzegasz siebie i swoje możliwości („mogę...”, „nie mogę...”), jak spostrzegasz swojego przeciwnika, warunki gry itp. Różna organizacja wewnętrznego doświadczenia – obrazów, głosów, myśli - da różny poziom pewności siebie i tym samym różny poziom gry. Pewność siebie jest doświadczeniem, intuicją i przekonaniem, że „mogę to zrobić”. <p>Trening motywacji, pogłębianie wiedzy o sobie (możliwościach rozwoju, silnych stronach, itp.), pogłębianie wiedzy o psychologii sukcesu, zasadach skutecznego działania, zasadach treningu, zasadach pracy nad sobą, itp., planowanie (stawianie celów i zadań) treningu, współpraca z</p>
--	--	--

		<p>trenerem, kontrola realizacji planu pracy nad sobą, treningu, prowadzenia dziennika treningowego, współtworzenie i przestrzeganie zasad grupy, dyscypliny treningowej.</p> <p>PODJĘCIE ZOBOWIĄZANIA</p> <p>Trener może pomóc młodemu adeptowi podjąć prawdziwe zobowiązanie podążania drogą Mistrzostwa zapraszając go do wykonania następujących działań:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zbadaj siebie (swoją motywację, preferencje, oczekiwania itp.). Sprawdź swoją odpowiedzialność, motywację, samodzielność decyzji, wiarę - „czy bycie tutaj jest moją świadomą decyzją”, „czy to ja sam chcę tu być”. Sprawdź swoją gotowość do autentycznej współpracy (do kontynuacji współpracy) - „jak się tu znalazłem”, „czego oczekuję”, „czego chcę”, „czy mam jakieś inne sprzeczne cele”, „czego się obawiam”, „czy mam jakieś wątpliwości w stosunku do trenera, grupy, warunków”, „co najgorszego może się stać” itp. • Wstępnie zapoznaj się z trenerem i grupą. Jeśli trener, klub, związek organizuje formalne wstępne spotkanie, to bądź na nie przygotowany (patrz poprzedni krok). Uważnie słuchaj i obserwuj to, co się dzieje – co mówi trener, co mówią inni itp. Zbadaj swoją reakcję - na ile takie cele, taki program, takie zasady, oczekiwania trenera, oczekiwania grupy itp. odpowiadają Ci. • Zapoznaj się z ogólnymi celami treningu. Zapoznaj się z filozofią trenera, jego założeniami dotyczącymi wyników sportowych, poziomu gry - mistrzostwa techniczno-taktycznego, sprawności fizycznej, odporności psychicznej, rozwoju osobistego. • Zapoznaj się z zarysem programu treningowego. Zapoznaj się z ogólnymi założeniami trenera dotyczącymi: organizacji treningu; roli trenera (głównego, asystenta, personelu pomocniczego itd.); struktury czasowej; obiektów, urządzeń, sprzętu; systemu ‘nagród i kar’; kalendarza startów; ogólnego planu treningów; obciążenia treningowego (objętości, intensywności, struktury) itp.; • Zapoznaj się z ogólnymi zasadami komunikacji w grupie (dotyczy treningu w grupie). <ul style="list-style-type: none"> - Podczas zajęć (na treningu, zawodach, podczas odnowy) bądź skupiony na tym, co jest ‘tu i teraz’. - Skoncentruj się na tym, czego doświadczasz podczas zajęć – co widzisz, co słyszysz, co czujesz, jakie przeżywasz emocje i co myślisz (co jest Twoją opinią, fantazją, sądem itp.). - Przyjmij odpowiedzialność za jakość swojego udziału w zajęciach, za swoje zaangażowanie, dyscyplinę, za to, czego się uczysz lub czego się nie uczysz itp. - Wyrażaj swoje doświadczenia, uczucia, przemyślenia używając ‘ja...’, ‘moim zdaniem...’ itd. Bądź otwarty na inne osoby. Koncentruj się na tym, co druga osoba mówi i robi. Nie oceniaj, nie osądzaj, nie dawaj rad, nie staraj się ‘zmienić’ innych. Staraj się słuchać, obserwować, wczuwać w doświadczenie drugiej osoby. - Wyrażaj się wprost. Mów do osoby, a nie o osobie. - Zachowaj sekrety grupy, nie wynoś na zewnątrz spraw, które mogłyby zaszkodzić komukolwiek z grupy w jakikolwiek sposób. • Zapoznaj się z ogólnymi (przykładowymi) zasadami pracy na treningach i zawodach. <ul style="list-style-type: none"> ○ Zaangażowanie. Podejmij zobowiązanie dążenia do mistrzostwa we wszystkim, co robisz, myślisz i czujesz – na treningu, zawodach, poza treningiem np. prowadzenie higienicznego trybu życia. ○ Odpowiedzialność. Przestrzegaj ustalonych zasad, regulaminów i umów - dotyczących treningu, zawodów, bezpieczeństwa, punktualności itp. Weź pełną odpowiedzialność za swoje działania, za swoje cele. Weź odpowiedzialność za konsekwencje swoich działań dla siebie i innych. Jeśli to, co aktualnie robisz nie daje zakładanych efektów, zmień to, zmień swoją strategię, zrób coś innego.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Świadomość. Podczas każdego treningu, zawodów i odnowy praktykuj nieosądzającą świadomość. Obserwuj to, co jest. Bądź świadomy tego, „co” i „jak” widzisz, „co” i „jak” słyszysz, „co” i „jak” przeżywasz. Przestań niepotrzebnie myśleć i wyobrażać sobie (fantazjować) - zobacz „jak” gra Twój przeciwnik, „co” robi, „jaki” ruch, „jaką” kombinację, „jak” skuteczną, „jak” ją widzisz, „czego” doświadczasz, „jak” oddychasz itp. Graj ze świadomością taktyczną – bądź świadomy efektów swoich ruchów w grze. ○ Koncentracja. Podczas całego treningu, zawodów oraz odnowy bądź skupiony na tym, co jest „tu i teraz”. Podczas gry w tenisa stołowego koncentruj swoją uwagę tylko na grze - przeciwniku, piłce, rakięcie, swoich ruchach, wewnętrznych stanach itp. Posiadaj „plan” i „cel” bycia „tu i teraz” na każdym treningu i każdych zawodach. ○ Pozytywne nastawienie. Na każdy trening i na każde zawody przygotuj pozytywne nastawienie - abyś był gotowy spojrzeć na każdą sytuację w grze w sposób konstruktywny. Weź pełną odpowiedzialność za to, co myślisz. Ucz się myśleć w sposób optymistyczny na temat siebie, swoich możliwości, zespołu, przeciwności, sukcesu itp. ○ Entuzjazm. Za każdym razem przed grą w tenisa stołowego „przynies” na salę stan jak najbliższy „stanowi optymalnej gotowości”. Weź pełną odpowiedzialność za swoje uczucia podczas gry. Kultuwuj w sobie stany entuzjazmu, radości, zaciekawienia, fascynacji i pasji. ○ Współpraca. Weź pełną odpowiedzialność za swoje związki z innymi i to jak się komunikujesz. Zadbaj więc też, „jak dalece jest to możliwe”, o dobre stosunki z innymi. Szukaj zawsze rozwiązań dających wzajemne korzyści. Miej swój wkład w budowaniu ‘dobrej atmosfery w zespole’. ○ Współpraca z trenerem. Dbaj o to, aby Twoja współpraca z trenerem była konstruktywna. ○ Samodzielność. Sprawdź, czy dążenie do mistrzostwa w tenisie stołowym i związana z tym praca nad sobą są Twoimi celami. Odrzuć wszystkie „muszę” i „powinienem”, chyba, że są Twoje własne. Sprawdź samego siebie, postępuj w zgodzie ze sobą i swoimi najgłębszymi przekonaniem. Bądź sobą. Na przykład, jeśli masz zupełnie inne cele to może lepiej zrezygnować teraz niż oszukiwać siebie i innych. <ul style="list-style-type: none"> ● Podjmij dyskusję z grupą i trenerem. <ul style="list-style-type: none"> - Czy do tej pory udawało nam się zrealizować wszystkie cele? Czy realizowaliśmy powyższe zasady? Co nam się nie udało? Czy jest coś z naszej dotychczasowej współpracy, co wymaga zweryfikowania? - Dlaczego tu jestem, czy jestem tu w pełni dobrowolnie? - Czego chcę, czy ten program w pełni mi odpowiada, czy odpowiada moim potrzebom, jak możemy dostosować go do moich potrzeb? - Czy cele są osiągalne? - Czy ten trener (trenerzy) mogą mnie pokierować w kierunku moich celów, czy odpowiada mi jego filozofia (cele, wartości, założenia, zasady)? - Czy mam jakieś obiekcje, jakie widzę zagrożenia, jakie mam propozycje? ● Podjmij decyzję. Zawarcie umowy może dotyczyć całego zespołu, drużyny lub indywidualnego zawodnika. Umowa może być ustna lub pisemna. Na co się decyduję? <p>TRENING ŚWIADOMOŚCI</p> <p>Świadomość jest nieosądzającą uważnością na to, co jest. Świadomość to rejestrowanie tego, „co” i „jak” się dzieje tu i teraz (nie „dlaczego”!). Jest procesem używania wszystkich swoich zmysłów dla doświadczania siebie i otoczenia (lub też innych dostępnych środków, jeśli są potrzebne – na przykład urządzeń typu sport-tester, EEG itp.) oraz poradzenia sobie z sytuacją taką, jaka jest. Świadomość to zdawanie sobie sprawy z tego „jaka jest teraz sytuacja”, „co się teraz dzieje”, „gdzie jestem”, „co tu robię”, „czego doświadczam”, „jakie mam zasoby dla poradzenia sobie z sytuacją”, „co mogę teraz zrobić” itd. Świadomość jest głównym elementem i pierwszym krokiem do uważnego działania.</p>
--	--	--

		<p>Aby grać skutecznie w tenisa stołowego, potrzebujesz świadomości tego, co robi przeciwnik, jakie są jego ruchy, jaki robi zamach, jaki jest moment kontaktu piłki z raketką, jak się piłka odbija od raketki, czy dźwięk jest wysoki czy niski, jaki jest tor lotu piłki, jak szybki, jakie jest miejsce upadku piłki itd. Należy obserwować swojego przeciwnika cały czas podczas gry. Epizody nadzwyczajnej świadomości są związane z momentami najlepszej gry - ze stanem optymalnej gotowości („wszystko wyraźnie widzę, mogę odebrać każdy serw, mogę przewidzieć każde zagranie przeciwnika”).</p> <p>Gra w tenisa stołowego jest także okazją do poszerzania swojej świadomości siebie. Zawodnik powinien stale obserwować siebie uważnie - słuchać swojego ciała, myśli, emocji itd. Zawodnik powinien być świadomy swoich ruchów podczas gry. Trener powinien pomagać dziecku doświadczać tego, co jest i przestać niepotrzebnie myśleć. Uprawianie tenisa stołowego to okazja do odkrywania swoich marzeń, potrzeb, pragnień itd. Trener może pomóc dziecku odkrywać niespójności w sobie. Trener może nauczyć młodego adepta do tego, aby po każdym treningu i zawodach dokonywał analizy tego, co się wydarzyło, pracował ze swoim dzienniczkiem treningowym.</p> <p>Każda sytuacja na treningu, zawodach czy odnowie biologicznej jest szansą nauczania się czegoś nowego o sobie, o swoich wewnętrznych ‘mapach’ itp. Każda osoba spotkana na drodze dziecka może być nauczycielem.</p> <p>Cel treningu świadomości. Rozszerzyć i pogłębić świadomość siebie i otoczenia w procesie treningu, zawodów i odnowy, umożliwiające jak najpełniejszy proces doskonalenia siebie, swoich umiejętności, swojej gry itp.</p> <p>Materiały pomocnicze: dzienniczek treningowy; urządzenia pomocnicze: sport tester, EEG, relaksator, kamera wideo.</p> <p>Trener lub współpracujący z nim przeszkolony w tenisie stołowym trener mentalny lub psycholog mogą wykorzystać poniższe ćwiczenia i zadania w celu rozwijania świadomości swoich podopiecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badanie różnych sfer swojego doświadczenia. W każdej chwili organizm przekazuje nam mnóstwo informacji za pośrednictwem ciała, emocji, itd. Większość ludzi nie jest tego świadoma. To ćwiczenie może w tym pomóc. W różnych sytuacjach na treningu, na zawodach, podczas odnowy, zadawaj sobie pytanie, „czego jestem teraz świadomy?”. Zdawaj sobie sprawę z tego, co widzisz, co słyszysz, co czujesz, co myślisz, co sobie wyobrażasz, itd. Na przykład dokończ następujące wrażenie: „widzę..., wyobrażam sobie..., czuję się z tym...”. Naucz się odróżniać to, co odbierasz zmysłami zewnętrznymi – to co widzisz, to co słyszysz, to co czujesz dotykiem, węchem itd.; to co odbierasz wewnętrznymi zmysłami – co czujesz w swoim ciele (mięśnie, ścięgna itd.); to jakich doświadczasz emocji, uczuć – np. radości, zdenerwowania itp.; to o czym myślisz, czego się domyślasz, co sobie wyobrażasz, o czym fantazjujesz itp. • Rozwijaj świadomość ciała. Świadomość ma szczególne znaczenie dla sportowców. Świadomość ciała i ruchu jest podstawą techniki i taktyki gry w tenisa stołowego. Aby grać, potrzebujesz świadomości tego, co się dzieje w Twoim ciele. Rozwijaj swoją wrażliwość na wszelkie bodźce, związane ze swoim ciałem. Bądź świadomy swojego ciała podczas różnych sytuacji na treningu, zawodach i podczas odnowy. Uświadamiaj sobie odczucia z ciała podczas różnych czynności: kiedy leżysz, siedzisz, stoisz, rozgrzewasz się, grasz itp. Ucz się identyfikować odczucia w różnych częściach ciała. Bądź świadomy swojego oddechu, napięcia mięśni szczęk, karku czy ramion. Na przykład: „Usiądź... przyjmij wygodną pozycję... skieruj swoją uwagę na czoło... oczy... policzki... szczęki... język... bądź świadomy wszystkich odczuć płynących stamtąd... czy odczuwasz tam napięcie... zbadaj swój kark... jak się tam czujesz... przenieś teraz swoją uwagę na barki... ramiona... przedramiona... nadgarstki... palce... jakie sygnały do Ciebie docierają z różnych części lewej i prawej ręki... skup się teraz na klatce piersiowej... poczuj bicie swojego serca... obserwuj jak oddychasz... spędź trochę czasu obserwując, jak używasz różnych części klatki piersiowej podczas oddechu... czy Twój oddech jest płytki czy głęboki... poświęć teraz trochę czasu innym częściom tułowia...
--	--	---

		<p>jakie masz odczucia z górnej części pleców... dolnej części... miednicy... bioder... poczuj wewnętrzną temperaturę... wibracje... ciśnienie... skanuj teraz w podobny sposób kolejno pośladki... uda... kolana... stopy... bądź świadomy odczuć płynących z Twojej prawej... i lewej nogi”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozwijaj świadomość swoich emocji podczas gry. Naucz się identyfikować i rozpoznawać swoje emocje podczas gry. Uświadamiaj sobie swoje stany emocjonalne na treningach i na zawodach. Bądź świadomy, jak przeżywasz swoje najlepsze i swoje najgorsze gry. Ucz się radzenia sobie ze swoimi trudnymi (‘negatywnymi’) emocjami. Świadomość swoich stanów emocjonalnych jest podstawą do wzbudzenia stanów ‘pozytywnych’. • Graj z nieosądzającą świadomością. Bądź świadomy tego, ‘co się dzieje’ podczas gry. Wykorzystaj wideo do rozszerzenia swojej świadomości ruchu. Ćwicz nieosądzającą świadomość podczas gry. <ul style="list-style-type: none"> - Rozwijaj świadomość piłki - toru lotu, wysokości odbicia, miejsca odbicia, długości i kierunku, szybkości - dźwięku po odbiciu piłki od rakiетки przeciwnika itp. - Rozwijaj świadomość swojego przeciwnika - jego pozycji, postawy gotowości, ruchu, długości zamachu, użycia różnych części ciała, kierunku użycia siły, miejsca kontaktu z piłką, kąta rakiety podczas kontaktu z piłką itp. - Rozwijaj świadomość odczuć podczas uderzenia piłki - poczuj piłkę całym ciałem, poczuj rakiетkę, zwróć uwagę na odczucia swego ciała w momencie kontaktu z piłką – w ręce grającej, w palcach, nadgarstku, przedramieniu, ramieniu, barku, tułowi, biodrach, nogach itd. - Rozwijaj świadomość swojego ciała i ruchów swojego ciała - ręki grającej, palców, nadgarstka, przedramienia, ramienia, barków, tułowia, bioder, pracy nóg, nie grającej ręki itp. - Rozwijaj świadomość faz ruchu - postawy gotowości, zamachu, ruchu uderzeniowego, kontaktu z piłką, wykończenia ruchu, powrotu do postawy gotowości. • Graj ze świadomością taktyczną. Bądź świadomy tego, co się dzieje podczas gry. Obserwuj efekty każdej swojej akcji podczas gry. Bądź świadomy, jakie jest zastosowanie i jaka jest (Twoja i Twojego przeciwnika) skuteczność różnych strategii podczas gry. Wykorzystaj wideo i arkusze obserwacji gry dla rozszerzenia swojej świadomości taktycznej podczas gry. • Poznaj swoich przeciwników. Obserwuj swoich przeciwników. Poznaj swoich przeciwników z punktu widzenia techniki i taktyki gry, sprawności fizycznej i psychicznej. Poznaj najlepszych zawodników – zwłaszcza tych, którzy ci szczególnie imponują swoją grą i poziomem gry, którzy grają podobnym stylem gry, co Ty itp. Stwórz swój osobisty ‘bank informacji’. • Stale udoskonalaj swoją grę. <ul style="list-style-type: none"> - Obserwuj siebie i swoją grę (swoje zachowanie). Zapytaj się, „która część mojej gry wymaga uwagi”, „co chcę udoskonalić”. Postaw sobie cel, który chcesz osiągnąć. - Wizualizacja. Zaprogramuj taką grę (uderzenia, kombinacje, strategie, zachowanie), jaką chciałbyś odbyć. Ćwicz tą udoskonaloną wersję gry, wyobrażając ją sobie „wizualizacją mojej przyszłej życiowej gry”, a następnie treningiem techniczno-taktycznym przy stole. - Zagraj najlepiej jak umiesz. - Obserwuj efekty swojej gry. Kontynuuj cały proces doskonalenia, aż Twoja gra (uderzenie, kombinacja, zachowanie) stanie się automatyczna, naturalna i bez wysiłku. • Pracuj z dziennikiem treningowym. Upewnij się, aby każdy trening i zawody były pozytywnym, uczącym doświadczeniem. Najwięcej uczymy się po wydarzeniu (treningu, zawodach itp.). Bądź aktywny w poszukiwaniu informacji zwrotnych po grze, ćwiczeniu itp. Zadbaj, aby podsumowanie każdego treningu i zawodów było Twoim rytuałem. Na przykład po ćwiczeniu lub po grze zapytaj siebie: ‘co się wydarzyło’, ‘co zrobiłem skutecznie, a co nie’, ‘co mógłbym zrobić lepiej’ itp. Bądź wrażliwy na informacje zwrotne od trenera, kolegów
--	--	---

		<p>itp. Pozwól, aby dzienniczek treningowy był dla Ciebie narzędziem organizującym uczenie się w drodze do mistrzostwa oraz rozwoju osobistego. Pracuj ze swoim dzienniczkiem treningowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Systematycznie wypełniaj 'kartę codziennej samoobserwacji'. Zrób to zawsze po chwili zatrzymania się i namysłu. Rejestruj codziennie podstawowe fakty związane z treningiem, zawodami i odnową: tętno spoczynkowe po obudzeniu, ciężar ciała, jakość snu, nastrój itp. - Notuj wyniki swoich badań, testów i sprawdzianów oceniających poziom różnych cech i umiejętności. - Zaczynaj prowadzić swój 'dziennik doświadczeń'. Notuj w nim swoje uwagi, przemyślenia, przeżycia itp. Opisz w nim zwłaszcza swoje osiągnięcia i sukcesy. <ul style="list-style-type: none"> • Prowadź dziennik doświadczeń. Droga do mistrzostwa w tenisie stołowym jest znakomitą okazją do uczenia się o sobie i rozwoju osobistego. Obserwuj się w różnych sytuacjach na treningach, zawodach i podczas procesu odnowy. Zaczynaj prowadzić codzienne notatki na temat swoich doświadczeń, sytuacji, Twoich reakcji, marzeń, uczuć, działań i ich rezultatów itp. Napisz codziennie o jakimś swoim osiągnięciu. Napisz codziennie o tym, jak poradziłeś sobie z jakąś trudną (nową, nieoczekiwaną itp.) sytuacją. Jeśli udało Ci się zrobić coś wyjątkowo dobrze, to napisz więcej szczegółów. Pisz swoją własną historię sukcesów. Czytaj ją od czasu do czasu. Po jakimś czasie możesz być zaskoczony, jak wzrasta Twoja pewność siebie, optymizm, motywacja do doskonalenia się itp. • Praktykuj nieosądzającą świadomość poza tenisem stołowym. Praktykuj nieosądzającą świadomość (bez wartościowania na przykład 'dobrze' lub 'źle') poza tenisem stołowym – w domu, w pracy lub szkole, podczas podróży, odpoczynku itp. <p>TRENING MOTYWACJI</p> <p>Sposób zaangażowania się w uprawianie tenisa stołowego zależy od motywacji. W zależności od tego, jakie są cele gry w tenisa stołowego, jakie stawia sobie zawodnik, będzie on przejawiał różny stopień zaangażowania. Jak w historii o układaczce cegieł i budowniczym katedry. Postawienie sobie długoterminowych i codziennych celów, które są wyzwaniem, jasne, realistyczne i wynikają z twoich najgłębszych marzeń, wartości i pragnień, może być źródłem stałej, silnej i wewnętrznej motywacji. Na przykład prawdziwe zobowiązanie do dążenia do mistrzostwa może być źródłem długotrwałej, stałej i wysokiej pozytywnej energii. Przygotowanie ekscytującego planu działania dla osiągnięcia swoich celów może być podstawą stałego i intensywnego zaangażowania.</p> <p>Sposób, w jaki formułujemy swoje cele, decyduje o tym, czy jest to pobożne życzenie czy też jest działaniem organizującym całą osobę, wszystkie wewnętrzne zasoby, maksymalizującym szansę osiągnięcia go. Jeśli Twój cel jest 'prawidłowo sformułowany', to jest to Twój pierwszy krok w kierunku osiągnięcia go. W drodze do osiągnięcia dalekiego celu, takiego jak 'osiągnięcie mistrzostwa w tenisie stołowym', wiele czynności, które prowadzą do niego niekoniecznie są bardzo atrakcyjne, ale konieczne do wykonania. Dobrze jeśli znasz siebie tak, aby wiedzieć, 'jak ja siebie motywuję?', 'co mnie motywuje?' itp. Zmiana sposobu zapisania swojego doświadczenia (tak zwanych 'submodalności') jest jednym z najbardziej skutecznych sposobów podtrzymania stałej i wysokiej motywacji.</p> <p>Cele treningu motywacji: Opanować umiejętność formułowania długoterminowych i krótkoterminowych celów, związanych z dążeniem do mistrzostwa w tenisie stołowym; postawienie swoich celów; sporządzenie swojego planu działania.</p> <p>Trener lub współpracujący z nim przeszkolony w tenisie stołowym trener mentalny lub psycholog mogą wykorzystać poniższe ćwiczenia i zadania w celu rozwijania motywacji swoich podopiecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Chwila marzenia na jawie”. Poświęć na to ćwiczenie 10-15 minut. „Pomyśl o tym, co chciałbyś osiągnąć w swojej karierze... Co jest Twoim największym marzeniem w tenisie stołowym... Puszczasz wodzy swojej wyobraźni... Nikt tak naprawdę nie zna granic swoich
--	--	--

		<p>możliwości... Jedynym pewnym Twoim ograniczeniem, jest ograniczenie Twojej wyobraźni... Każdy mistrz Olimpijski czy świata, najpierw wielokrotnie marzył o tym, aby zostać mistrzem... Robił to wielokrotnie... Znowu i znowu... Używasz swojej wyobraźni i widzisz siebie, jak grasz na wielkich zawodach... Widzisz jak wygrywasz wielkie zawody tenisa stołowego... Widzisz jak odbierasz złoty medal... Słyszysz jak udzielasz wywiadu po swoim osiągnięciu... Słyszysz i widzisz swoich fanów na sali... Widzisz swoich przyjaciół... Zauważasz, w co jesteś ubrany, kto jest obok Ciebie, co robisz... Słyszysz, co inni ludzie do Ciebie mówią, co mówisz do swoich przyjaciół, rodziców... Zdajesz sobie sprawę, co czytasz w prasie o swoim występie, co widzisz w telewizji, co czujesz po zrealizowaniu swoich najgłębszych marzeń sportowych.... Myślisz teraz o tym wszystkim, co robiłeś, aby zrealizować swoje marzenia... Przypominasz sobie, jak wyglądała Twoja droga do mistrzostwa, droga na szczyt, co poświęciłeś, aby go osiągnąć... Zastanawiasz się, czy było warto, czy zrobiłbyś to jeszcze raz... Co powiedziałbyś do początkujących adeptów tenisa stołowego, którzy zaczynają iść Twoimi śladami... Co im radzisz, itd...”. Zawodnik może wziąć swój dzienniczek treningowy i napisać coś o swoich odkryciach w tym ćwiczeniu...</p> <ul style="list-style-type: none"> Odkrywanie swoich najgłębszych wartości związanych z tenisem stołowym. <ul style="list-style-type: none"> Pomyśl: co chciałbyś robić? Za co jesteś gotów zapłacić, aby to robić? Co jest Twoją pasją? Pomyśl o wszystkich Twoich ‘dlaczego’ gry w tenisa stołowego i uprawiania sportu – jak na przykład ‘zdrowie’, ‘sprawność’, ‘odporność’, ‘mistrzostwo’, ‘szczytowe doświadczenia’, ‘odkrywanie swoich możliwości’, ‘rozwój osobisty’, ‘widowisko dla kibiców’, ‘piękno ruchu’, ‘walka’ itp. Przeczytaj jeszcze raz teksty ‘Cele treningu mentalnego, ‘Cele treningu’ itp. i... Wypisz wszystkie swoje ‘dlaczego’ grasz w tenisa stołowego. Następnie wybierz pięć wartości, które mają dla Ciebie największe znaczenie. Następnie wybierz swoją najważniejszą wartość, która uzasadnia Twoje zaangażowanie się w tenis stołowy. Poszukaj wyrażenia lub zdania, które określa Twoją nadrzędną ideę, związaną z grą w tenisa stołowego. Poszukaj metafory (ikony), która reprezentowałaby Twój nadrzędny cel gry w tenisa stołowego. „Jak doświadczam ‘umotywowania’?” „Pomyśl o sytuacji i czasie kiedy byłeś rzeczywiście mocno umotywowany... kiedy czułeś się mocno naładowany pozytywną energią... przypominasz ją sobie... co się dzieje... czego doświadczasz... co robisz... co widzisz... co słyszysz... co mówisz do siebie... jak się motywujesz... jak działasz... Pomyśl o sytuacji i czasie, kiedy podjąłeś prawdziwą decyzję... decyzję, za którą rozpocząłeś natychmiast działanie... kiedy rzeczywiście chciałeś, aby to się wydarzyło... kiedy mówiłeś do siebie z pełnym przekonaniem ‘zrobię to’... i było to naprawdę pociągające... czułeś w sobie siłę i energię do działania... czego doświadczasz w tej sytuacji... jak widzisz sytuację... jak słyszysz... jak rozmawiasz ze sobą... jakie są Twoje odczucia w ciele... z jakimi jesteś uczuciami... Zrób głęboki wdech i pomyśl teraz o sytuacji, kiedy nie byłeś umotywowany... kiedy tak naprawdę podejmowałeś fałszywą decyzję... kiedy mówiłeś ‘trzeba zrobić’, ‘chciałbym’... a tak naprawdę nie było w Tobie energii...czego doświadczasz, kiedy wczuwasz się w taką sytuację... jak ją widzisz... jak słyszysz... jak rozmawiasz ze sobą... jakie towarzyszą Ci uczucia... Porównaj teraz oba doświadczenia... jakie są różnice w sposobie ‘bycia umotywowanym’ i ‘bycia nieumotywowanym’... jaka jest różnica w Twoim sposobie widzenia... słyszenia... i odczuwania...” Moje cele. Prawidłowo sformułowane cele. Zadbaj o to, aby Twoje cele były „prawidłowo sformułowane” – to znaczy aby były sformułowane pozytywnie, aby były w granicach Twojej kontroli, specyficzne, możliwe do osiągnięcia, odpowiedniej wielkości i ekologiczne. <ul style="list-style-type: none"> Pozytywny. Zadbaj o to, aby Twój cel był sformułowany w sposób pozytywny (zamiast ‘nie będę się denerwować’ – ‘zachowam spokój podczas gry’), aby było to coś co chcesz osiągnąć, a nie coś czego chcesz uniknąć. Powiedz: “chcę ...”. W granicach Twojej kontroli. Zadbaj o to się, aby ten cel był w granicach Twojej kontroli, byś mógł go realizować samodzielnie. Możesz na przykład kontrolować swoje strategie taktyczne, ale nie masz wpływu na formę Twojego przeciwnika, nie masz wpływu na wynik gry. Specyficzny. Upewnij się, aby Twój cel był zmysłowo konkretny, abyś określił, po czym poznasz, że go osiągnąłeś, to jest: co zobaczysz, co usłyszysz, co poczujesz po osiągnięciu go.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Możliwy. Upewnij się, czy posiadasz niezbędne środki dla osiągnięcia swojego celu. Czy ktoś inny podobny cel osiągnął, czy posiadasz odpowiednią postawę i umiejętności, czy masz niezbędne warunki treningowe, sparingpartnerów itp. ○ Odpowiedniej wielkości. Jeśli chcesz zostać mistrzem w tenisie stołowym, to potrzebujesz wykonać wiele kroków we właściwym kierunku. Zadbaj o to, aby Twój cel był ani nie za dużym, ani nie za małym krokiem do Twojego naczelnego celu. Upewnij się czy Twój cel jest odpowiednio inspirujący i ekscytujący, czy jest dla Ciebie wyzwaniem. ○ Ekologiczny. Upewnij się, czy Twój cel jest w zgodzie z Twoim systemem wartości i systemem przekonań. Zbadaj czy Twój cel jest w zgodzie z innymi celami i zobowiązaniami. Bądź wrażliwy na wszystkie wątpliwości, jakie masz w związku ze swoim celem. Na przykład zapytaj siebie – ‘co mogę stracić gdy osiągnę ten cel’. <ul style="list-style-type: none"> ● Moje cele. Cele związane z tenisem stołowym. Spraw, aby lista Twoich celów i zadań uwzględniała poniższe cele wynikowe i szkoleniowe. <ul style="list-style-type: none"> ○ Cele wynikowe - jakie wyniki, jaki poziom chcesz osiągnąć, na przykład mistrzostwo, medal... Jest to wstępne założenie, po którym możesz określić cele szkoleniowe, to jest: poziom gry, poziom techniczny, poziom sprawności fizycznej i poziom odporności psychicznej, konieczne dla osiągnięcia takich wyników. ○ Cele szkoleniowe: związane z przygotowaniem fizycznym: zdrowie, koordynacja, zwinność, szybkość, siła, moc, wytrzymałość itp.; związane z przygotowaniem technicznym: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Umiejętności techniczne – uchwyt, postawa gotowości, praca nóg, podania, uderzenia ataku szybkiego, uderzenia ataku topspinowego, uderzenia obronne, przebicie itp. ▪ Jakość techniki – pewność, szybkość, siła, rotacja, miejsce upadku. ▪ Zmienność – miejsca upadku, rotacji, rytmu. ▪ Przystosowanie – do ataku szybkiego, do ataku topspinowego, kombi-ataku, obrony. ○ Związane z przygotowaniem taktycznym: świadomość taktyczna, zasady taktyczne, strategie taktyczne, styl gry. ○ Związane z przygotowaniem mentalnym: motywacja, kontrola negatywnych emocji, kontrola pozytywnych emocji (stanów), przekonania, myślenie obrazami, pewność siebie, koncentracja uwagi. ○ Związane z rozwojem osobistym – akceptacja, świadomość, współpraca, szczytowe doświadczenia, „wysiłek bez wysiłku”, integracja itp. ● Moje cele i zadania na sezon. <ul style="list-style-type: none"> ○ Znajdź sobie kilkumetrową przestrzeń dla wykonania tego ćwiczenia... wybierz sobie jedno miejsce, jako Twoją aktualną pozycję – ‘teraz’... zobacz gdzie jesteś... co widzisz... co słyszysz... co czujesz... jakie są Twoje silne i słabe strony... techniki... taktyki... przygotowania fizycznego... przygotowania psychicznego... ○ Przejdź teraz do miejsca, które reprezentuje Twój cel... wyobraź sobie teraz, że osiągnęłaś swoje cele w tym sezonie... gdzie teraz jesteś... kto jest z Tobą... co widzisz... co słyszysz... jak jesteś ubrany... jak się czujesz... jakie są Twoje silne i słabe strony... techniki... taktyki... przygotowania fizycznego... przygotowania psychicznego.... ○ Przejdź jeszcze dalej do ‘dalszej przyszłości’... gdzie jesteś teraz... jak osiągnięcie celu w tym sezonie wpłynęło na ‘dalszą przyszłość’... czego możesz się nauczyć z tej wizyty w ‘dalszej przyszłości’... ○ Zejdź teraz na bok... i zobacz całą drogę, którą przeszedłeś od teraz do ‘po sezonie’ i do ‘dalszej przyszłości’... przyjrzyj się z dystansu co takiego zrobiłeś... zobacz jak trenowałeś... jak grałeś w zawodach... i jak się regenerowałeś... postudiuj całą drogę... zobacz jak przebiegał trening techniczny... taktyczny... fizyczny... i mentalny... jak przebiegała współpraca z trenerem... z zespołem... jak i co jadłeś... jaki prowadziłeś styl życia... jak byłeś zdyscyplinowany... jaka była Twoja postawa... ○ Przejdź teraz do ‘teraz’... stań w miejscu, które reprezentuje Twoją aktualną sytuację... czego potrzebujesz dla osiągnięcia swoich celów... w treningu taktycznym... technicznym... fizycznym... i mentalnym... na zawodach... dla odnowy... jakiej potrzebujesz postawy dla osiągnięcia swoich celów itp...”
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Mój indywidualny plan szkolenia. Współpracując ze swoim trenerem (trenerami, konsultantami itd.) przygotuj projekt swojego indywidualnego planu szkolenia. Wykorzystaj ‘Indywidualny Plan Szkolenia’ jako ramę do swojego (waszego) projektu. <ul style="list-style-type: none"> ○ Pomyśl jaki poziom gry chciałbyś osiągnąć. ○ Pomyśl, ile, jak, co i jak długo potrzebujesz trenować i grać, aby osiągnąć taki poziom gry. ○ Pomyśl jakich umiejętności taktycznych potrzebujesz, aby grać na przewidywanym poziomie – styl gry, strategię taktyczną - zastosowanie, skuteczność itp., przystosowanie do jakich stylów, warunków, przeciwników itp. ○ Pomyśl jakich umiejętności technicznych potrzebujesz aby realizować taką taktykę – jakość techniczna, zmienność, koordynacja itp. ○ Pomyśl jakiego poziomu motorycznego potrzebujesz dla osiągnięcia takiego poziomu – koordynacji, zwinności, szybkości, siły, mocy, wytrzymałości itp. ○ Pomyśl o tym jaka potrzebna jest jakość Twojego treningu, zawodów i odnowy – z jakim nastawieniem, z jaką postawą itp. ○ Pomyśl jaki poziom odporności psychicznej jest Tobie niezbędny dla osiągnięcia poziomu, jaki chcesz osiągnąć. • Lista celów w formie afirmacji. Upewnij się, aby każda afirmacja była sformułowana pozytywnie, w czasie teraźniejszym, była realistyczna i możliwa oraz sformułowana ‘tak, jakbyś’ już osiągnął zmianę, o jakiej myślisz. Przedyskutuj je z trenerem. • Przygotowanie do zawodów. „Znajdź sobie wygodne miejsce... zrelaksuj się... wyobraź sobie najbliższe zawody... zobacz salę... pole gry... stół... sędziego... przeciwnika... usłysz dźwięki i głosy dochodzące do Ciebie z sali... poczuj przyczepność podłogi... czujesz rakietkę w swojej dłoni... czujesz swoje ruchy... uderzenia... i pracę nóg... piłkę... grasz mecz... zauważasz różne sytuacje z którymi się spotykasz podczas gry... zwracasz uwagę na sytuacje trudne... na to co sprawia Ci największą trudność podczas gry... czego przede wszystkim potrzebujesz w tych konkretnych zawodach... z tą lub z tymi konkretnymi przeciwnikami... w tych konkretnych sytuacjach... powróć do ‘teraz’... czego potrzebujesz, aby przygotować się do swoich następnych zawodów... mentalnie... taktycznie... technicznie... fizycznie... wyobraź sobie, jakiego potrzebujesz przygotowania do udziału w zawodach w ostatnim tygodniu... w przeddzień... w dniu zawodów... weź teraz swój dzienniczek treningowy i zanotuj swoje uwagi i propozycje przygotowania się do najbliższych zawodów... przedyskutuj je ze swoim trenerem... i przyjaciółmi z drużyny...” • Planowanie priorytetów. Czasami możesz też wykorzystać poniższe ćwiczenie dla określenia swoich priorytetów (jeśli nie masz takiej jasności po wykonaniu ćwiczeń związanych z „Moimi celami”) na najbliższy okres. <ul style="list-style-type: none"> ○ Wybór celów. Przygotuj cztery kartki papieru i na każdej kolejnej kartce wypisz, poświęcając po 5 minut, swoje: cele życiowe; cele na najbliższe 4 lata; cele na ten sezon; cele (zadania) na najbliższy miesiąc. ○ Wybór priorytetów. Zastanów się teraz, co jest (które cele są) dla Ciebie priorytetowe. Oznacz je według ważności – trzy najważniejsze – A, trzy mniej ważne – B, inne – C, poświęcając każdemu po 2 minuty: cele życiowe; cele na najbliższe 4 lata; cele na ten sezon; cele (zadania) na najbliższy miesiąc. ○ Wybór zadań. Wybierz po trzy zadania do wykonania dla każdego A-priorytetu na ten miesiąc i jedno zadanie dla B-priorytetu na ten miesiąc – to jest razem dwanaście zadań (kroków). Ustal konkretne daty wykonania tych zadań w przyszłym tygodniu. Wybierz jedno zadanie do wykonania dla każdego A-priorytetu na ten sezon do zrobienia w każdym tygodniu. Ustal konkretne daty wykonania tych zadań w przyszłym tygodniu. Wybierz jedno zadanie do wykonania dla każdego A-priorytetu na najbliższe 4 lata, do zrobienia w tym miesiącu. Ustal konkretne daty wykonania tych zadań w tym miesiącu. Wybierz jedno zadanie do wykonania dla życiowych A-priorytetów. Ustal konkretne daty wykonania tych zadań w tym miesiącu. • Radzenie sobie z obiekcjami. W przypadku napotkania jakichkolwiek obiekcji związanych z Twoimi celami, wykorzystaj poniższe ćwiczenie dla „przepracowania” ich. Bądź wrażliwy na wszystkie obiekcje i wątpliwości, jakie wiążą się z Twoimi celami... zauważ w jaki sposób
--	--	---

		<p>hamujesz siebie przed osiągnięciem wybranego celu – na przykład zwlekając, intelektualizując, wyobrażając sobie trudności, wyszukując przeszkody itp... Porozmawiaj ze swoją obiekcją... spytaj: ‘czego chcesz w zamian?’... Poszukaj pozytywnej intencji, to znaczy jaką pozytywną wartość dla ciebie wnosi, jakie masz z tego korzyści... Wyobraź sobie, że masz w sobie ‘twórczą część’ siebie... poproś swoją ‘twórczą część’ o znalezienie trzech ‘akceptowanych’ sposobów spełnienia pozytywnej intencji tej obiekcji... znajdź trzy działania które możesz wykonać, aby spełnić pozytywną intencję obiekcji...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Codzienne cele. Zadbaj o to, aby we współpracy z trenerem zrobić codziennie coś, co prowadzi cię do twojego celu. Codziennie zrób coś, co jest nawet najdrobniejszym krokiem do ‘mistrzostwa’. Ćwicz codziennie ‘wygrywanie’. Na każdym treningu udoskonalaj coś. Unikaj robienia zbyt dużo. Rozwijaj swoje umiejętności krok po kroku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Przygotowanie mentalne – ćwicz specyficzne umiejętności i zdolności psychiczne. Upewnij się, aby jednym z celów na każdym treningu i na każdych zawodach była właściwa postawa (100% zaangażowania, optymizm, koncentracja, zdyscyplinowanie itd.). ○ Przygotowanie techniczne – ćwicz specyficzne pojedyncze lub złożone elementy techniki gry. ○ Przygotowanie taktyczne – ćwicz wybrane strategie taktyczne, grę właściwą lub świadomość taktyczną. ○ Przygotowanie fizyczne – ćwicz wybrane cechy motoryczne lub ich kombinacje: siłę, moc, zwinność, wytrzymałość itd. • Wizualizacja osiąganego celu. Zobacz oczami swojej wyobraźni, jak osiągasz swoje cele: upewnij się, czy są ‘prawidłowo sformułowane’;; poproś swoją podświadomość aby zebrała wszystkie niezbędne zasoby, umiejętności i zdolności które są potrzebne do osiągnięcia twoich celów... zaufaj swojej podświadomej mocy i pozwól aby to lub coś lepszego się wydarzyło; wykorzystaj swoją linię czasu; wykorzystaj wszystkie swoje zmysły;; powiedz sobie aby „to lub coś lepszego wydarzyło się Tobie”. • Przebywaj z osobami najbardziej umotywowanymi. Rozmawiaj na temat swoich celów z trenerem i ze swoimi przyjaciółmi z grupy. Unikaj rozmów na temat swoich marzeń i zamierzeń z ludźmi ‘toksycznymi’. Unikaj takich rozmów z ludźmi obcymi. Szukaj ludzi, którzy Cię najbardziej wspierają. Jeśli ktokolwiek idzie w tym samym kierunku lub do tego samego celu co Ty, dołącz do niego. • Przygotuj „Mój plan rozbudzania i utrzymywania najwyższej motywacji”. Na przykład: <ul style="list-style-type: none"> - Posiadam przemyślane i określone cele – mam jasno określoną misję („wiem, czego chcę”). - Kiedy to tylko możliwe rozmawiam z ludźmi wybitnymi, niezwykłymi, nieprzeciętnymi, w tym z mistrzami tenisa stołowego. - Czytam książki i oglądam filmy na temat ludzi sukcesu w tenisie stołowym, sporcie lub w innych dziedzinach życia. - Kiedy to tylko możliwe trzymam się tych najbardziej umotywowanych. - Kiedy tylko mam możliwość, obserwuję grę najlepszych zawodników i zawodniczek tenisa stołowego (na treningu, na zawodach, na wideo itp.). - Posiadam swojego ulubionego bohatera (bohaterów), pozwalam, aby byli moimi wewnętrznymi doradcami. - Słucham muzyki, która mnie inspiruje i motywuje. - Mam listę swoich celów. - Wizualizuję, jak osiągam swoje cele (wykorzystuję wszystkie zmysły, zmieniam submodalności swojego doświadczenia itd.). - Stawiam sobie cele – działam – obserwuję efekty – działam (aż efekty są uzyskane). - Piszę o swoich sukcesach i niepowodzeniach w drodze do moich celów w swoim dzienniczku treningowym. • Działanie. Z radością rób to, co sobie wspólnie z trenerem zaplanowałeś. Zachowuj pozytywną i proaktywną postawę. Pozwól, aby część Twojego procesu treningowego (na przykład, około 30-40%) była twórczym eksperymentowaniem, wynikającym z tego, co jest ‘tu i teraz’. Pozwól, aby wszystko co robisz było działaniem twórczym. Stałe badaj swoje postępy w drodze do swoich celów, w drodze do Mistrzostwa.
--	--	--

		<p>Idź aktywnie do celu. Konsekwentnie. Cierpliwie. Nieustępliwie. Aż go osiągniesz. Codziennie wypełniaj kartę samoobserwacji. Zapisz, co dzisiaj zrobiłeś. Napisz o swoich sukcesach.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie swojego dzienniczka treningowego. Codziennie wypełniaj kartę samoobserwacji. Zapisz co dzisiaj zrobiłeś. Napisz o swoich sukcesach. • Uczcij swój sukces. Poszukaj sposobu na uczczenie swojego sukcesu, na przykład wyjście zespołu na wspólną kolację itp. Codziennie wypełniaj kartę samoobserwacji. Zapisz, co dzisiaj zrobiłeś. Napisz o swoich sukcesach. <p>TRENING KONTROLI STANU OPTYMALNEJ GOTOWOŚCI</p> <p>Jakość gry i występu na zawodach zależy od wewnętrznego stanu. Jeśli zawodnik przyjdzie na trening lub zawody podekscytowany, to ma znacznie większą szansę na dobrą grę niż wówczas, gdy przyjdzie na salę znużony lub niezainteresowany grą. Możesz sobie z pewnością przypomnieć takie momenty na treningach lub zawodach, kiedy grałeś swój ‘życiowy’ mecz. Prawdopodobnie byłeś wtedy pełen ‘pozytywnej energii, zatopiony w tym, co dzieje się ‘tu i teraz’ oraz pewny siebie. Nazwijmy sobie taki stan - ‘stanem optymalnej gotowości’ (SOG).</p> <p>Pewnie pamiętasz też takie momenty na treningach czy zawodach, kiedy grałeś swój najgorszy mecz. Prawdopodobnie przeżywałeś wtedy ‘negatywne’ - nieprzyjemne emocje jak złość albo zniechęcenie. Pewnie twoja uwaga była łatwo zakłócona. To był stan braku gotowości startowej. W takim stanie nie jest możliwe zagranie na wysokim poziomie.</p> <p>Stan optymalnej gotowości pojawia się czasem spontanicznie, ale możesz też nauczyć się umiejętności doświadczania go wtedy, kiedy tego potrzebujesz. Możesz nauczyć się wprowadzać się w taki trans lub w stany bliskie stanowi optymalnej gotowości podczas każdego treningu i na każdym zawodach. Jest to konieczne, jeśli marzysz o osiągnięciu mistrzostwa w tenisie stołowym.</p> <p>SOG jest stanem ciała, umysłu i emocji związanym z najwyższymi osiągnięciami. Jest stanem niezwykłego funkcjonowania związanego ze „szczytowymi osiągnięciami”. Jest konstelacją różnych pozytywnych uczuć, takich jak: fizyczne rozluźnienie, spokój umysłu, poczucie wysokiego napełnienia energią, optymizm, pewność siebie, poczucie kontroli, koncentracja uwagi ‘tu i teraz’, nadzwyczajna świadomość, gra instynktowna i spontaniczna.</p> <p>Umiejętność wzbudzania w sobie SOG podczas gry jest istotą treningu odporności psychicznej w tenisie stołowym. Trening mentalny, rozwijający umiejętność wyzwalania w sobie silnej wewnętrznej motywacji, optymistycznej i pozytywnej postawy, zdolności do tworzenia realistycznych i jasnych obrazów osiągania sukcesów, przetwarzania ‘negatywnych’ uczuć w pozytywne stany, zdolności zachowania koncentracji uwagi na grze, wysokiej i niezachwianej wiary w siebie, prowadzi do zdolności wzbudzania w sobie SOG podczas gry. Umiejętności związane z odpornością psychiczną są uniwersalne i przydają się nie tylko w zawodach tenisa stołowego, ale też w innych dziedzinach życia – szkole, pracy, w domu itp.</p> <p>Specjalne ćwiczenia świadomości swoich stanów wewnętrznych, wzbudzania i ‘kotwiczenia’ pozytywnych stanów, wyciszania i zakłócania myślenia, aktywizacja niedominującej części mózgu itp., mogą rozwijać Twoją umiejętność wzbudzania SOG za każdym razem, kiedy tego potrzebujesz podczas gry.</p> <p>Cel treningu kontroli SOG: Zdobycie umiejętności wzbudzania i utrzymywania w sobie SOG podczas gry na treningach oraz na zawodach.</p> <p>Trener lub współpracujący z nim przeszkolony w tenisie stołowym trener mentalny lub psycholog mogą wykorzystać poniższe ćwiczenia i zadania w celu rozwijania umiejętności wzbudzania i utrzymywania stanu optymalnej gotowości swoich podopiecznych:</p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> Zidentyfikuj swoje szczytowe doświadczenia. <ul style="list-style-type: none"> <u>Moja 'życiowa' gra.</u> „Przygotuj sobie dzienniczek treningowy... coś do pisania... znajdź sobie spokojne miejsce... przyjmij wygodną pozycję... zamknij oczy... weź głęboki wdech... rozluźnij mięśnie... pomyśl o czasie, gdy grałeś swój najlepszy mecz tenisa stołowego lub najlepsze akcje... swoją 'życiową grę'... może przytrafiło Ci się to na zawodach... a może na treningu... możesz nawet pomyśleć o jakiejś innej działalności niż tenis stołowy... pomyśl o jakimś innym wyjątkowo udanym występie... o czymś, co udało Ci się w szczególnie sposób... przypomnij sobie miejsce, w którym rozegrałeś swoją 'życiową' grę... zobacz stół...ludzi... głosy... dźwięki... zapachy... czujesz temperaturę na sali... przyczepność podłogi... jak jesteś ubrany...jaką nosisz koszulkę... buty... czujesz rakietkę w swojej dłoni... widzisz swojego przeciwnika lub sparingpartnera... widzisz piłkę... czujesz swoje ruchy.. czujesz piłkę na swojej rakiecie... zwracasz teraz szczególną uwagę na swoje najlepsze momenty... swoje najlepsze akcje... najlepsze uderzenia... jak się zachowujesz... co robisz... jak grasz... co robisz między akcjami... między setami... co robisz przed swoimi najlepszymi piłkami.. a co po swoich najlepszych zagraniach... na co zwracasz uwagę... co widzisz... co słyszysz... co czujesz w swoim ciele... co się dzieje w różnych częściach Twojego ciała... o czym myślisz... jakie uczucia towarzyszą Twojej 'życiowej' grze.... Zrób teraz głęboki wdech... i powoli powróć do miejsca w którym jesteś... poczuj fotel na którym siedzisz... usłysz dźwięki dochodzące... i pozostań spokojny, odświeżony i pogodny... zrób teraz głęboki wdech... i poszukaj teraz „łatwego do zastosowania przy stole” naturalnego gestu... wyrazu... metafory... koloru... dźwięku... który reprezentowałby 'stan optymalnej gotowości'... kiedy Twoje doświadczenie przeżywasz wyraźnie i intensywnie... otwórz oczy... weź swój dzienniczek treningowy... i opisz jak najbardziej szczegółowo...jak najbardziej rzetelnie swoje doświadczenie 'życiowej gry'...” <u>Moja najgorsza gra.</u> „Usiądź... zamknij oczy... i przypomnij sobie swoją najgorszą grę... obserwujesz całą sytuację... widzisz miejsce zawodów lub treningu... salę... stół... przeciwnika... uświadamiasz sobie dźwięki i głosy...czujesz podłogę...i zdajesz sobie sprawę z tego co robisz... jak grasz podczas swojej najgorszej gry... jak się zachowujesz... co przeżywasz... co się dzieje w Twoim ciele... na co zwracasz swoją uwagę... o czym i jak myślisz... co czujesz podczas swojej najgorszej gry... najgorszych zagrań... zrób teraz głęboki wdech... powróć do 'tu i teraz'... otwórz oczy... weź swój dzienniczek treningowy... i opisz swoje doświadczenie podczas najgorszej gry...” <u>Porównanie najlepszej i najgorszej gry.</u> Poświęć teraz trochę czasu na porównanie swoich doświadczeń najlepszej i najgorszej gry. Jaka była różnica w Twojej grze, w Twoim zachowaniu, napięciu mięśniowym, ruchach, koncentracji uwagi, sposobie myślenia, uczuciach itp. Czego możesz się nauczyć z tych dwóch skrajnych doświadczeń. Porozmawiaj o tym z trenerem i kolegami w grupie. Napisz o swoich odkryciach w dzienniczku treningowym. Rozwijaj świadomość swoich emocji. Wykorzystaj 'arkusz oceny stanu emocjonalnego' podczas gry (patrz „Dzienniczek treningowy”). Skoncentruj się kolejno na różnych elementach – na przykład stopniu pewności siebie, stopniu pobudzenia, stopniu rozluźnienia mięśniowego itp. Oceń swój stan, wybierając pozycję na skali między dwoma skrajnościami – na przykład 1 - może oznaczać skrajny 'brak energii', a 10 - skrajnie wysoki poziom 'naładowania energią'. Jeśli w trakcie jednego treningu lub jednych zawodów Twój stan zmieniał się, jest to jak najbardziej naturalne, określ średni poziom dla całego swojego występu. <ul style="list-style-type: none"> <u>Moja najlepsza gra:</u> Oceń swój stan emocjonalny podczas swojej najlepszej gry, wykorzystując 'arkusz oceny stanu emocjonalnego'. <u>Moja najgorsza gra:</u> Zrób to samo dla swojej najgorszej gry. <u>Mój stan emocjonalny na treningach:</u> Przez kilka tygodni obserwuj swoje emocje na każdym treningu (i zawodach). Zapisuj swoją ocenę stanu emocjonalnego, wykorzystując 'arkusz oceny stanu emocjonalnego'. Dodatkowo notuj swoje uwagi dotyczące okoliczności, warunków szczególnie udanych i szczególnie nieudanych występów. Zapisuj swoje przemyślenia i wnioski dotyczące kontroli stanu optymalnej gotowości itp.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Mój stan emocjonalny na zawodach:</u> Podczas całego cyklu zawodów obserwuj swoje emocje. Wykorzystaj ‘arkusz oceny stanu emocjonalnego’ do monitorowania swojego stanu. Zapisuj swoje przemyślenia i wnioski. Poświęć więcej czasu po szczególnie dobrym występie, po swoje kolejnej ‘życiowej’ grze. Podziel się swoimi doświadczeniami z trenerem i kolegami z zespołu. ● Opracuj swoje afirmacje stanu optymalnej gotowości. Współpracując z trenerem, zbierz swoje opisane w dzienniczku treningowym doświadczenia, związane ze stanem optymalnej gotowości. Poproś trenera o przygotowanie Twojej listy afirmacji, dotyczących stanu optymalnej gotowości. Nagraj je na kasecie audio lub CD, najlepiej wraz z odpowiednio aktywizującą muzyką. Wykorzystuj nagranie jako element rozgrzewki przed grą na zawodach lub treningu.] ● ‘Zakotwiczaj’ stan optymalnej gotowości. Przed zawodami lub przed grą ćwicz wizualizację czekającej Cię gry. Wybierz jakiś naturalny ruch (na przykład rozluźniające podskoki) lub gest (na przykład uniesienie zaciśniętej pięści), który może zacząć reprezentować stan optymalnej gotowości lub inaczej pełnić rolę ‘kotwicy’ podczas gry. Zakotwicz swoje pozytywne stany tak, aby wykonanie takiego ruchu lub gestu (‘kotwicy’) natychmiast wzbudzało w Tobie wszystkie pozytywne stany z Twoich ‘życiowych’ gier. Wykorzystuj swoją ‘kotwicę’ między akcjami podczas gry na zawodach (lub treningach) dla wywołania pozytywnych stanów. (1) Wybierz kotwicę. (2) Ćwicz wizualizację swoich najlepszych (‘życiowych’) gier, zagrań, zawodów itp. (3) ‘Zakotwiczaj’ wszystkie swoje pozytywne stany – pewność siebie, determinację, spokój, czujność, radość itp. (4) Sprawdź swoją kotwicę – czy natychmiast wywołuje pozytywne stany. Jeśli nie, to powtarzaj ćwiczenie, aż uzyskasz zadawalający efekt. (5) Stosuj swoją kotwicę przed i w czasie zawodów, kiedykolwiek potrzebujesz wzbudzenia w sobie pozytywnych stanów. Na przykład: „Wybierz sobie spokojne miejsce... wygodną pozycję... pomyśl o stanie, którego chciałbyś doświadczać, kiedy tylko chcesz, podczas gry w tenisa stołowego na zawodach lub na treningu... Wybierz sobie jakiś naturalny gest, ruch lub jakiegokolwiek inny symbol wizualny, słuchowy (dźwięk, słowo)... wybierz coś, co możesz z łatwością wykorzystać podczas gry na zawodach... może to być uniesienie zaciśniętej pięści, połączenie kciuka i palca środkowego itp... pomyśl o chwili, kiedy doświadczałeś takiego stanu... wczuj się jak najpełniej w tę sytuację... zwróć uwagę na wszystko co widzisz... kolory... kształty... co słyszysz... dźwięki... głosy... co mówisz do siebie... wczuwaj się w tę sytuację... i kiedy Twoje doświadczenie jest najbardziej intensywne i żywe... zakotwicz je wybranym przez siebie gestem... pomyśl teraz przez chwilę o czymś obojętnym... i... sprawdź (‘zapal’) swoją kotwicę... zauważ, co się dla Ciebie dzieje... jeśli natychmiast doświadczasz przypływu pozytywnych uczuć, gdy tylko ‘zapalisz’ swoją kotwicę, to masz to, o co chodzi w tym ćwiczeniu... jeśli uczucia są mało intensywne to powtarzaj ten proces tak długo aż poczujesz silny związek między kotwicą a stanem... . Pomyśl o swoich najbliższych zawodach... wyobraź sobie całą sytuację... swoją grę... i zapal swoją kotwicę... zakotwiczaj w ten sposób każde pozytywne doświadczenie na treningu lub na zawodach... stosuj swoją kotwicę podczas zawodów lub treningu, kiedy tylko potrzebujesz wzbudzenia w sobie stanu optymalnej gotowości...” ● Wzbudź w sobie pozytywne stany. Wykonuj ćwiczenie, które może pomóc Ci wzmocnić Twoją kotwicę SOG, czyli gestu, ruchu czy symbolu, który reprezentuje SOG. „Znajdź sobie spokojne miejsce...przyjmij wygodną pozycję... zamknij oczy... weź głęboki wdech... i rozluźnij mięśnie głowy... karku... barków... ramion... przedramion... rąk... tułowia... miednicy... nóg... weź jeszcze jeden głęboki wdech... i rozluźnij się jeszcze mocniej... weź jeszcze jeden głęboki wdech... i pozwól odejść jakiegokolwiek napięciu Twojego ciała-umysłu... przypomnij sobie takie zawody, kiedy grałeś swój najlepszy, ‘życiowy’ mecz... zobacz miejsce... ludzi... swoje działania... uderzenia... pracę nóg... wszystko, co przypomina Ci stan optymalnej gotowości podczas tej gry... kiedy całym sobą wczułeś się w tę sytuację... i kiedy odczuwasz ten stan..., ‘zakotwicz’ go wybranym przez siebie sposobem (to jest zaciśnij pięść niegrającej ręki itp.)... pomyśl o chwilach, kiedy grałeś i czułeś wyjątkową siłę w swoich uderzeniach i pracy nóg... Twoje ruchy były niezwykle szybkie... zwinne... i dokładne... widzisz miejsca... ludzi... warunki gry... przeciwnika... kiedy tego doświadczałeś..., gdy Twoje przeżycie jest najbardziej intensywne... ‘zakotwicz’ je... pomyśl o sytuacjach, kiedy przeżywałeś ogromną radość i zadowolenie grając w tenisa stołowego... przywołaj takie sytuacje na treningu... i zawodach... kiedy Twoje zadowolenie i radość gry były ekstremalnie wysokie... przywołaj wszystko, co przypomina Ci ten stan... osoby... miejsca... obrazy... kolory... głosy... dźwięki... czynności... ćwiczenia... zapachy... kiedy Twoje doświadczenie radości i zadowolenia jest najintensywniejsze, zastosuj swoją kotwicę... pomyśl teraz o chwilach, kiedy grałeś w tenisa stołowego doświadczając najwyższej pewności
--	--	---

		<p>siebie... przypomnij sobie sytuacje z treningu... zawodów... lub też z innych momentów życiowych... kiedy doświadczałeś ogromnej pewności i wiary w siebie... odtwórz obrazy ludzi... miejsc... dźwięki... głosy... Twoje działania... i kiedy wyraźnie i intensywnie doświadczasz pewności, wiary w siebie i w to, co robisz, ‘zakotwicz’ to... poświęć teraz trochę czasu takim momentom, kiedy grałeś w tenisa stołowego z najwyższą determinacją... przypomnij sobie takie chwile na zawodach... lub treningach... kiedy czułeś w sobie wojownika... i walczyłeś o każdą piłkę... tak, jakbyś walczył o życie... przywołaj teraz wszystkie obrazy... dźwięki... zapachy... i odczucia... ludzi... miejsca... ruchy... i gesty... które przypominają Ci takie chwile... i kiedy Twoje doświadczenie jest najbardziej ‘żywe’ i intensywnie ‘zakotwicz’ je... pomyśl teraz o chwilach, kiedy grałeś w tenisa stołowego fizycznie i mentalnie rozluźniony... kiedy grałeś swoje znakomite zagrania, przeżywając wewnętrzny spokój... kiedy wszystkie Twoje ruchy były spokojne, płynne, dokładne... kiedy grałeś spontanicznie i naturalnie... przywołaj teraz wszystko, co kojarzy Ci się z grą spokojną i naturalną... kiedy po prostu ‘grałeś w tenisa stołowego’... i kiedy czujesz taki stan, ‘zakotwicz’ go... wyobraź teraz sobie swoje najbliższe zawody lub trening, na których chciałbyś odczuwać stan optymalnej gotowości... wyobraź sobie salę... trenera... kolegów z zespołu... sędziego... przeciwnika... pole gry... stół... piłkę... raketkę... podłogę... wyobraź sobie jak przygotowujesz się... jak rozgrzewasz... i jak grasz... doświadczając... determinacji... waleczności... naładowania pozytywną energią... spokoju i wiary w siebie... intuicji i spontaniczności... radości... i koncentracji tylko na grze... wyobraź teraz sobie różne czekające Cię zawody... i treningi... i poczuj jak za każdym razem, kiedy grasz... wzbudzasz w sobie stan optymalnej gotowości... zobacz zwłaszcza swoje najważniejsze zawody... i swoje najważniejsze piłki... w których zapalasz swoją kotwicę... i grasz swoje gry ‘życia’... teraz kiedy jesteś gotowy... powróć do miejsca, w którym przebywałeś... weź głęboki wdech... poczuj fotel lub krzesło na którym siedzisz... słyszysz dolatujące do Ciebie dźwięki... otwierasz oczy... bierzesz swój dzienniczek treningowy... i notujesz swoje odkrycia... lub też dzielisz się swoim doświadczeniem z kolegami z zespołu...”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zakotwiczaj swoje najlepsze uderzenia i akcje podczas gry. Zanim zaczniesz grać ćwiczenie (uderzenie, kombinację, taktykę, grę itp.) zrelaksuj się... przypomnij sobie chwile, kiedy grałaś szczególnie dobrze... przypominasz sobie sytuację... widzisz... słyszysz... i czujesz na nowo całe wydarzenie... przeżywasz to najwyraźniej... najintensywniej... i ‘kotwiczysz’ je swoim ‘zwycięskim’ gestem... Zaczynaj grać... i zawsze, kiedy zagrasz wyjątkowo dobrze, zrób swój ‘zwycięski’ gest... rób to przez najbliższe 2-4 tygodnie... • Pielęgnuj przyjemne wspomnienia. Pielęgnuj miłe i przyjemne wspomnienia, będąc w pełni ‘zasocjowanym’ - to jest będąc ‘w środku’ wydarzenia, a nie jako obserwator! • Przygotuj film ze swoimi najlepszymi akcjami. Nagraj na kasecie video swoje najlepsze akcje. Odtwarzaj i oglądaj je dla odświeżenia sobie swoich ‘zwycięskich’ uczuć przed treningiem lub zawodami. • Wizualizuj przyszłą życiową grę. Przygotowując się do swoich następnych zawodów, wykonuj wizualizację przyszłej życiowej gry, wzbudzając w sobie SOG. Możesz ‘programować’ się w stanie głębokiego relaksu dla zwiększenia efektów. Możesz kotwiczyc swoje pozytywne stany. Na przykład: „Myślisz teraz o swoich następnym meczu... kolejnym przeciwniku... widzisz jak przygotowujesz się do gry... fizycznie... technicznie... taktycznie... i mentalnie... wyobrażasz sobie dokładnie, jak robisz wszystko, co potrafisz... aby najlepiej przygotować się do tej gry... widzisz warunki gry... salę... światło... publiczność... sędziów... Twoich kolegów z zespołu... trenera... pole gry... podłogę... stół... dochodzą do Ciebie różne dźwięki... i głosy... zdajesz sobie sprawę z tego, co mówisz sam do siebie... czujesz temperaturę na sali... przyczepność podłogi... dotykasz stołu... piłki... czujesz raketkę w swojej dłoni... poświęcasz teraz trochę czasu swojemu przeciwnikowi... widzisz go... jego raketkę... obserwujesz go... dostrzegasz sylwetkę... postawę gotowości... pracę nóg... uderzenia... serwisy... ataki... odbiory... obronę... kontratak... grę przy siatce... zauważasz jego silne... i słabe strony... dokonujesz korekt jego obrazu tak, aby poczuć się z nim pewniej... zaczyna się gra... grasz swoje najlepsze, ‘życiowe’ uderzenia... kombinacje... strategie taktyczne... tworzysz coraz wyraźniejszy obraz siebie grającego znakomite akcje... widzisz jak grasz serwis i atak trzeciej piłki... atak i kontratak... odbiór i kontratak... obronę i kontratak... grę przy siatce... czujesz, jak Twoje ruchy są szybkie... płynne... mocne... elastyczne... i wytrzymałe... czujesz jak Twoje uderzenia są pewne... szybkie... rotacyjne... mocne... i dokładne... konstruuje każdą akcję pozytywnie... aktywnie... ze zmianą rytmu... rotacji... i miejsca upadku... w każdej swojej akcji wykorzystujesz w pełni swoje silne strony... i zmuszasz przeciwnika do grania jego słabej strony... grasz nieprzewidywalnie dla
--	--	--

		<p>swojego przeciwnika... umiejętnie grasz ze zwodami... poświęcasz teraz trochę czasu dla rozwinięcia obrazu siebie, przystosowującego się do każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji w grze... jak twórczo i instynktownie wybierasz najlepsze rozwiązania w każdej sytuacji... na początku gry... w końcówce seta... po niespodziewanej akcji przeciwnika... przy prowadzeniu przeciwnika... błędnie sędziego... własnym prowadzeniu... czy jakiegokolwiek innej przeciwności... cokolwiek sprawia Ci trudność... wyobrażasz sobie, jak grasz swoje najlepsze zagrania... kochasz walkę... kochasz takie wezwania... to Cię jeszcze bardziej mobilizuje... inspiruje do jeszcze lepszej gry... w każdej sytuacji odnosisz sukces... każdym swoim krokiem wyrażasz pozytywną postawę... stuprocentowe zaangażowanie... koncentrację... silny wygląd... i odpowiedzialność... pracujesz tak, aż czujesz przygotowanie do każdej możliwej sytuacji w grze... spędzasz teraz trochę czasu na piłce meczowej... widzisz wyraźnie, jak ją wygrywasz... doświadczasz teraz szczególnie dokładnie wszystkimi zmysłami swoją zwycięską akcję... widzisz teraz, co się dzieje po wygranym meczu... co słyszysz... co czujesz...”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dziel się swoim doświadczeniem. Podzielenie się swoimi doświadczeniami z kolegami w grupie może być wzmocnieniem dla wszystkich wykonywanych samodzielnie lub w parach ćwiczeń. • Dbaj o dobrą atmosferę swojego zespołu. Wszystko co robisz dla poprawienia atmosfery w zespole, dla polepszenia wzajemnych relacji w Twojej grupie, to działania zwiększające szansę na Twój lepszy stan emocjonalny podczas zawodów i treningu, to większa szansa na SOG podczas gry. • Pracuj systematycznie z dzienniczkiem treningowym. Prowadź dziennik doświadczeń ze szczególną uwagą na wszystkie, nawet małe osiągnięcia; Wypełniaj kartę codziennej samoobserwacji; Monitoruj swój stan emocjonalny na treningach i na zawodach; Przeprowadzaj ‘ocenę występu na zawodach’. • Zrób wszystko, co możesz, aby przygotować się jak najlepiej do gry. Przygotuj się technicznie i taktycznie do swoich występów na zawodach; Rozwijaj swoją sprawność ogólną, ukierunkowaną i specjalną; Rozwijaj umiejętności psychologiczne dla szczytowych osiągnięć – motywację, koncentrację, postawę itd.; Zachowuj higieniczny styl życia – odpowiednią ilość snu, dobrą jakość diety, równowagę treningu i odpoczynku itd.; Przygotuj swój plan udziału w zawodach (patrz Dbaj o dokładną realizację swoich zadań szkoleniowych, zapewnij jak najwyższą jakość każdego treningu, meczu, ćwiczenia; Graj z entuzjazmem, staraj się wzbudzić w sobie stan optymalnej gotowości za każdym razem, kiedy grasz w tenisa stołowego na treningu lub na zawodach. <p>TRENING POZYTYWNEJ POSTAWY</p> <p>Przeciwności, stresy, zmęczenie, błędy, frustracje, złość, obniżki formy to naturalne przeszkody w drodze do mistrzostwa. Nie da się ich uniknąć. Jest to część gry. Ważne jest, jak reagujesz na każdą sytuację. Mądrość nakazuje, aby akceptować to, czego zmienić nie możesz, zmienić to, co zmienić możesz, i nauczyć się odróżniać jedno od drugiego.</p> <p>Przekonania to generalizacje, jakie tworzymy na temat siebie, przeciwników, warunków gry, zwycięstwa, stresu, błędów itp. Są to zasady, zgodnie z którymi działamy. Jeśli wierzymy w coś, to działamy tak, jakby to była ‘prawda’. Przekonania działają jak samo spełniające się przepowiednie. „Jeśli myślisz, że przegrasz, to na pewno przegrasz, we wszystkich innych przypadkach masz szansę wygrać”.</p> <p>Różne przekonania prowadzą do różnych zachowań. Przekonania pełnią funkcję silnych filtrów wpływających na to, jak patrzymy na świat. Zmiana jednego przekonania prowadzi do zmiany wielu pojedynczych zachowań. Dlatego przeorganizowanie swojego systemu przekonań jest centralną częścią Twojego programu dążenia do mistrzostwa w tenisie stołowym. Aby zmienić (udoskonalić) swoją grę, potrzebujesz rozwinąć swój system przekonań, oczyszczać swój umysł z przekonań, które Cię ograniczają i nieuchronnie prowadzą do niepowodzeń, uczyć się przekonań torujących drogę do mistrzostwa itp.</p>
--	--	---

		<p>Jeśli dążysz do mistrzostwa, to ucz się przekonań od ludzi osiągających najwyższe sukcesy. Niektóre przekonania, jak na przykład te dotyczące Ciebie, Twoich możliwości, sukcesu, szczęścia, sensu uprawiania tenisa stołowego, treningu, zawodów są szczególnie ważne. To jak myślisz, wpływa na to, co czujesz. To jak się czujesz, decyduje o tym, jak grasz. Interesujące jest to że większość ludzi osiągających najwyższe sukcesy rozwija w sobie inny sposób myślenia niż ci, którzy nie osiągają sukcesów. Stało się ewidentne, że optymistyczny sposób myślenia prowadzi do stanu optymalnej gotowości i najlepszej gry, a pesymistyczny styl myślenia do niepowodzeń.</p> <p>„Możesz, bo myślisz, że możesz”. Jeśli na przykład myślisz, że ‘możesz’, to wzbudzasz w sobie uczucie mocy wewnętrznej. Jeśli spotykasz się z trudną sytuacją i pomyślisz, że ‘kocham takie wyzwania’, to masz szansę odczuć zainspirowanie i wewnętrzną siłę. Jeśli natomiast spotykasz taką samą sytuację i myślisz ‘nienawidzę tego, zawsze w takiej sytuacji przegrywam’, to masz szansę odczuć irytację, frustrację i złość. Prawdopodobnie jest tak, że myślenie pozytywne niekoniecznie zawsze Ci pomoże w czasie gry, ale negatywne myśli zawsze ci przeszkadzają.</p> <p>‘Negatywne’ myśli typu ‘nie mogę’, prowadzą do słabej gry, ograniczają nasze możliwości, obniżają jakość treningu, zawodów i odnowy. Na przykład przy negatywnym myśleniu zagranie piłki w aut, prowadzi do negatywnych myśli typu: ‘zawsze zepsuję swój bekhend gdy...’, ‘nie mogę grać gdy...’, ‘ja nigdy...’ itp. Takie negatywne myśli nieuchronnie prowadzą do frustracji, złości, zwątpienia, niewiary w siebie itp. Takie uczucia z kolei prowadzą do negatywnych oczekiwań i kolejnych błędów. <u>To jest błędne koło negatywnego myślenia.</u> Jest to rodzaj negatywnego transu, który podczas zawodów może zniweczyć wiele dni dobrego treningu.</p> <p>Pozytywne/optymistyczne myśli (przekonania, postawy) powinny być oparte na faktach, chronić życie i zdrowie, pomagać w osiągnięciu Twoich krótko i długoterminowych celów, pomagać w unikaniu niepotrzebnych konfliktów, pomagać w pełnym korzystaniu ze swoich wewnętrznych zasobów. Pozytywne myśli prowadzą do wysokiej jakości treningu, zawodów oraz odnowy biologicznej i psychicznej. Im więcej masz w sobie optymizmu, tym Twoja gra będzie bardziej twórcza i nieustępliwa, tym skuteczniej poradzisz sobie z trudnościami, tym masz większą szansę na lepszą grę na zawodach i większą szansę na zwycięstwo.</p> <p>Sportowcy, którzy myślą optymistycznie, wyjaśniają ‘negatywne’ wydarzenia jako chwilowe, w konkretnej sytuacji i z podkreśleniem okoliczności zewnętrznych (‘przegrałam, bo w tamtym momencie i na tamtym stole, zagrałam słabiej’). Pozytywne myślenie prowadzi do pozytywnych uczuć, pozytywnych oczekiwań i najlepszej gry, na jaką Cię aktualnie stać. Jest rodzajem pozytywnego transu.</p> <p>Optymistycznego sposobu myślenia możesz się nauczyć. Zmiana sposobu myślenia prowadzi do zmiany zachowań i osiągania innych celów.</p> <p>Cel treningu pozytywnego myślenia: Podniesienie świadomości swoich myśli, swojego dialogu wewnętrznego, swojego sposobu myślenia; Wyczyszczenie swojego umysłu z ‘negatywnych’, ograniczających myśli i przekonań; Nauczenie się pozytywnego, optymistycznego stylu myślenia o sobie, swoich możliwościach, przeciwnościach itp.</p> <p>Trener lub współpracujący z nim przeszkolony w tenisie stołowym trener mentalny lub psycholog mogą wykorzystać poniższe ćwiczenia i zadania w celu rozwijania pozytywnej postawy swoich podopiecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obserwuj siebie. Obserwuj swoje myśli w różnych sytuacjach na treningu, zawodach oraz w innych sytuacjach. Uświadamiaj sobie swoje pozytywne i negatywne postawy. Odkrywaj swoje ograniczające przekonania. Bądź szczególnie wrażliwy na jakiegokolwiek ‘nie mogę’. Wypełniając swoją ‘kartę codziennej samoobserwacji’ zwracaj uwagę na ‘postawę’. W swoim dzienniczku treningowym zapisuj uwagi dotyczące obserwacji swoich postaw (myśli).
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Oczyszczaj swój umysł z negatywizmu. Oczyszć swoje ciało. Przeprowadź na sobie dietę oczyszczającą. Pozbądź się zbędnego tłuszczu, toksyn itp. Zadbaj o swoją sprawność. Oczyszć swój umysł. Wycisz się - unikaj gadulstwa, gazet, telewizji, hałaśliwej muzyki itp. Praktykuj milczenie. Skup się na oddechu. Pielęgnuj czysty i otwarty umysł. Kiedy tylko zauważysz u siebie ‘negatywną’ myśl, zadaj sobie pytanie: „czy to przekonanie jest mi przydatne?”, „czy to przekonanie mi służy?” itp. Odsuń każdą negatywną myśl lub zamień ją na pozytywną. • Obserwuj mistrzów. Obserwuj, słuchaj, rozmawiaj z ludźmi wybitnymi i osiągającymi najwyższe sukcesy. Czytaj historie sukcesów. Czytaj książki na temat psychologii sukcesu. Czytaj biografie ludzi wybitnych. Oglądaj filmy o ludziach wybitnych i o niezwykłych osiągnięciach. Myśl jak mistrz. Studiuj uważnie swoje sukcesy i największe osiągnięcia. „Ucz się od najlepszych, pomyśl jak to ulepszyć, zrób to lepiej”. • Pracuj z afirmacjami. Afirmacja to pozytywna myśl (stwierdzenie), wykorzystywana dla dokonania zmiany w swojej postawie, w swoim dotychczasowym sposobie myślenia. Skorzystaj z zestawu afirmacji „Pozytywna postawa na treningu i zawodach”, dotyczących różnych aspektów związanych z grą w tenisa stołowego. Możesz przygotować sobie własne afirmacje dotyczące siebie, swoich celów, stanu optymalnej gotowości, treningu, zawodów, sukcesu, zdrowia, przeciwności, związków z innymi itp. Zadbaj, aby afirmacja była wyrażona: pozytywnie – jestem, czuję, widzę itp. (bez ‘nie’); w czasie teraźniejszym; była realistyczna i możliwa; sformułowana ‘tak jakbyś’ już osiągnął zmianę o jakiej myślisz. Jak pracować z afirmacjami? Oto niektóre propozycje: Czytaj pozytywne myśli; Umieszczaj pozytywne myśli w często uczęszczanych miejscach – na swoim biurku, w pokrowcu rakiетки itp.; Powtarzaj afirmacje siedząc lub stojąc przed lustrem; Słuchaj afirmacji nagranych na odtwarzaczu audio, jeśli to możliwe wraz z Twoją ulubioną muzyką; Pisz afirmacje, np. napisz najpierw w jednej linii swoją afirmację, następnie wczuj się w swoją reakcję i zanotuj ją poniżej, następnie poniżej kontynuuj pisanie afirmacji itd.; Powtarzaj afirmacje w stanie głębokiego relaksu; Powtarzaj afirmacje w parach. • Przygotuj afirmacje stanu optymalnej gotowości. Przygotuj je razem z trenerem. Zidentyfikuj swój stan optymalnej gotowości. (1) Opisz swoje doświadczenie w dzienniczku treningowym. (2) Wybierz kluczowe słowa i wyrażenia charakteryzujące fizyczny, emocjonalny i mentalny aspekt stanu optymalnej gotowości. (3) Przygotuj swoje własne afirmacje stanu optymalnej gotowości. (4) Wykorzystuj afirmacje podczas rozgrzewki na treningu i na zawodach. • Stosuj afirmacje w stanie alfa. Powtarzaj swoje afirmacje; (3) Zakotwicz swoje pozytywne stany. (4) Powróć do normalnego stanu świadomości. • „Modelowanie profesjonalnej postawy mistrzów”. „Wyobraź sobie, jak siedzisz w kinie... patrzysz na ekran... i widzisz na ekranie, jak przygotowujesz się do następnych zawodów lub treningu... widzisz różne specyficzne sytuacje, w których chcesz mieć ‘profesjonalną postawę’... wyobrażasz sobie, że jesteś reżyserem filmowym... i tworzysz film bawiąc się obrazami... doskonalisz różne aspekty postawy, aż ten ‘drugi ty’ na ekranie będzie miał ‘bardzo profesjonalną postawę’... aż będzie stanowił model do naśladowania dla młodzieży, dążącej do mistrzostwa w tenisie stołowym... zobacz dokładnie co robisz... jakie konkretne środki stosujesz, aby twój trening... lub występ na zawodach miał najwyższą jakość... co robisz wieczorem przed zawodami lub treningiem... co robisz, będąc jeszcze w domu lub w hotelu... co takiego robisz w drodze na salę... co robisz na sali przed zawodami lub treningiem... jak się przygotowujesz fizycznie ... i mentalnie... jak się rozgrzewasz... jak ćwiczysz i jak grasz... co robisz między zadaniami... akcjami... ćwiczeniami lub grami... co takiego robisz po wykonaniu zadania... po akcji... po secie... po meczu... po treningu... po zawodach... w sali... w domu lub w hotelu... zobacz teraz jak ten ‘drugi ty’ na ekranie stawia sobie cele na sezon... lub na najbliższe zawody... co on konkretnie robi, aby cel był pozytywny... specyficzny i konkretny... nie za duży i nie za mały... realistyczny... i podniecający, zachęcający do działania, do realizacji... zobacz co ten ‘drugi ty’ robi, aby przygotować pozytywną postawę na treningu lub zawodach... jak koncentruje się „tu i teraz”... na każdej kolejnej czynności i akcji... jak daje z siebie wszystko w każdym momencie treningu i zawodów... jak działa ze 100% zaangażowaniem... jak myśli pozytywnie i konstruktywnie... jak zachowuje odpowiedzialność za swoje myśli... emocje... działania... relacje z innymi... zobacz teraz jak ten ‘drugi ty’ uczy się... przystosowuje do ciągle zmieniających się sytuacji, aby osiągnąć swoje cele... jak ocenia swoje postępy w opanowaniu umiejętności... jak obserwuje efekty każdej swojej akcji... jak słucha uwag i informacji zwrotnych trenera... kolegów... innych ludzi... zapytaj siebie ‘czy ja naprawdę chcę grać i
--	--	--

		<p>trenować w taki sposób?’... jeśli jesteś teraz zadowolony z postawy ‘drugiego ty’ na filmie, pozwól aby twoja wewnętrzna mądrość... podświadomość... zintegrowała te umiejętności w sposób, który jest dla ciebie najlepszy... wyobraź teraz sobie, że ‘drugi ty’ wtapia się w ciebie... że ‘drugi ty’ staje się teraz częścią ciebie... wyobraź teraz sobie, jak przygotowujesz się do kolejnego treningu... lub zawodów... wykonując krok po kroku kolejne zadania przed... w trakcie... i po treningu... oraz przed... w trakcie... i po zawodach... spędź teraz trochę czasu, wizualizując swoją postawę podczas różnych czekających cię zawodów... poświęć szczególnie uwagę swoim głównym zawodom... teraz przejdź do działania...”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ‘Porażki’. Zrób listę swoich porażek i niepowodzeń. Pomyśl, czego się dzięki nim nauczyłaś. Czego jeszcze możesz się nauczyć. Jak ta ‘porażka’ może pomóc Ci w osiągnięciu aktualnych celów. • Moje cele – afirmacje. Pomyśl o tym, czego chcesz, co chcesz osiągnąć, jak chcesz grać. Określ swoje cele dotyczące techniki, taktyki, sprawności fizycznej, odporności psychicznej itd.. Napisz swoje cele w formie afirmacji, tak jakbyś już je osiągnęła. Przygotuj afirmacje, dotyczące Twojego stylu gry, stosowanych uderzeń i ich kombinacji, jakości techniki, strategii taktycznych przeciwko różnym przeciwnikom i w różnych sytuacjach. Czytaj codziennie przynajmniej dwukrotnie cały tekst (najlepiej rano i po południu przed treningiem). Rób to przez cały okres przygotowawczy i startowy. Zaczynaj czytać, wczuwając się jak najmocniej w każdą afirmację - wyobrażając sobie jak najwyraźniej wszystkimi zmysłami siebie, osiągniętego wszystkie swoje cele. Możesz też nagrać swoje afirmacje na taśmie razem z muzyką, tak abyś całą pracę wykonywał w stanie relaksu. Słuchaj taśmy przynajmniej dwa razy dziennie. <p>Pozytywna postawa na treningu i zawodach. Przykłady afirmacji:</p> <p>Sukces: Sukces to sposób podróżowania, a nie miejsce przeznaczenia. Sukces to spokój umysłu, bo wiem, że zrobiłem wszystko, co mogłem, aby stać się tym, kim mogłem zostać. Mam jasno określone cele i wkładam tyle wysiłku, ile to jest konieczne, aby je osiągnąć. Grając w tenisa stołowego dążę do mistrzostwa i rozwoju osobistego. Nie zadawała mnie samo przetrwanie. Wiem, że sukces to nie czekanie aż coś się wydarzy, to działanie, aby się to wydarzyło. Daję z siebie maksymalny wysiłek, bez względu na okoliczności i warunki. Dążę do osiągnięcia najwyższego poziomu, na jaki mnie aktualnie stać. Jestem uczciwy w stosunku do siebie, wymagam od siebie pełnego poświęcenia, bez względu na to jak trudna czy krytyczna jest sytuacja. Jestem odpowiedzialny - płacę za mistrzostwo i rozwój odpowiednią cenę. Moja postawa jest ofensywna i aktywna - idę do celu. Codziennie tworzę swoją karierę tym co myślę, co czuję, o czym marzę, tym co mówię i tym co robię. Moja kariera sportowa jest w moich rękach - odpowiadam za jakość swojego treningu i gry na zawodach. To co osiągam i to czego nie osiągam zależy ode mnie. Biorę pełną odpowiedzialność za siebie - za to co myślę, co czuję, co robię, jak współpracuję z innymi, jak walczę podczas zawodów itd. Nawet jeśli z jakiegokolwiek powodu nie udaje mi się osiągnąć tego co zamierzałem, w pełni akceptuję siebie, wiem, że dałem z siebie wszystko. Codziennie, na każdym treningu i na każdych zawodach osiągam sukces.</p> <p>Optymizm w grze: Myślę optymistycznie: Przygotowuję się na wszelkie możliwe trudności; Akceptuję nawet częściowe rozwiązania, które prowadzą mnie do moich celów; Wierzę, że moja przyszłość jest w moich rękach; Zaczynam wszystko ‘od zera’; Chronię swój umysł przed negatywnymi myślami; Pielęgnuję w sobie uczucia wdzięczności do świata i ludzi; Wykorzystuję moc swojej wyobraźni w drodze do sukcesu; Zachowuję pogodę ducha nawet w obliczu nieszczęśliwych okoliczności; Mam głębokie przekonanie w praktycznie nieograniczone możliwości rozwoju; Przynoszę życzliwość do swojego otoczenia; Lubię powtarzać dobre wiadomości; Z pokorą akceptuję to, czego zmienić nie mogę. Wiem, że poziom mojej gry zależy od tego jak myślę o grze, o treningu, o przeciwniku, o swoich możliwościach itd. Wiem, że przegram na pewno tylko te pojedynki, o których myślę, że przegram, we wszystkich innych przypadkach mam szansę wygrać. Wierzę, że mam praktycznie nieograniczone możliwości dalszego rozwoju fizycznego i psychicznego. Wierzę, że mam praktycznie nieograniczone możliwości doskonalenia mojej gry w tenisa stołowego. Zawsze podczas gry pracuję nad zachowaniem pozytywnej, optymistycznej i entuzjastycznej postawy. Wiara w siebie i w swoją grę jest moim wyborem. Mogę, bo myślę, że mogę. Uczę się nowych zachowań, przekonań, technik, strategii itp. szybko i łatwo. Spokojnie i cierpliwie</p>
--	--	---

		<p>pozbywam się negatywnych nawyków, myśli i przekonań. Potrafię uczyć się z każdego przyjemnego i nieprzyjemnego doświadczenia. Moje każde doświadczenie jest sukcesem.</p> <p>Napięcie i presja podczas gry. Wiem, że napięcie to coś, co sam sobie stwarzam, to moja wewnętrzna decyzja. Napięcie, presja i lęk wynikają ze sposobu, w jaki decyduję się patrzeć na sytuacje, zawody, przeciwniczkę itd. To, czy zobaczę w zawodach, przeciwnicze zagrożenie czy też podniecające wyzwanie, jest moją wewnętrzną decyzją. Wiem, że jeśli zdecyduję się spojrzeć na sytuację jako na podniecające wyzwanie to wyzwolę w sobie mnóstwo pozytywnej energii. Nie ma nerwowych sytuacji, są tylko nerwowi ludzie. Moim bardzo ważnym zadaniem przed każdą grą, przed każdą akcją jest spojrzeć na sytuację pozytywnie - jako na wyzwajające pozytywną energię wyzwanie. Każda sytuacja trudna, problemowa i krytyczna jest dla mnie okazją do sprawdzenia się. Przemiana kryzysu w okazję odbywa się w moim umyśle. W każdym momencie gry daję z siebie wszystko, bez względu na sytuację. Nawet jeśli nie zagram dziś swojej najlepszej gry, nawet jeśli przegram, to i tak wiem, że to nie jest koniec świata. Zwycięstwo i porażka jest dla kibiców, ja po prostu gram. Kocham walkę.</p> <p>Błędy podczas gry. Błędy są koniecznym elementem nauczania się czegośkolwiek dobrze. Jeśli nie popełniam błędów, to znaczy, że nie uczę się. Błędy reprezentują informację zwrotną, co mam do zrobienia. Wiem, że kiedy się złościsz lub załamujesz z powodu błędów, to gorzej widzisz, gorzej słuchasz, nie uczę się. Podczas gry najlepszym sposobem zminimalizowania ilości błędów jest stworzenie odpowiedniego wewnętrznego klimatu. Nie ma lepszego lekarstwa na błędy podczas gry jak stan optymalnej gotowości. Porażka jest niezbędna dla osiągnięcia mistrzostwa. Albo wygrywasz, albo się uczysz.</p> <p>Przeciwności i problemy podczas gry. Rozwijam się, kiedy pokonuję przeciwności - bez przeciwności i problemów nie ma mistrzostwa. Sam decyduję, w jaki sposób problemy i przeciwności wpływają na mnie podczas gry. Mistrzostwo w tenisie stołowym to pokonywanie problemów po mistrzowsku. Przegrana piłka, set, gra - nie zdążyłem tym razem znaleźć na czas właściwego rozwiązania. Stan optymalnej gotowości to najlepsza odpowiedź na przeciwności. Każdy jest odporny psychicznie, gdy nie ma przeciwności, przeciwności są prawdziwym testem twoich umiejętności. Rzeczy niemożliwe do zrobienia dzielą się na te „zwykajnie niemożliwe”, które wymagają chwili zastanowienia się, na „bardzo niemożliwe” wymagające głębszego namysłu i na „całkowicie niemożliwe”, które wymagają więcej czasu. Kochać grę w tenisa stołowego, kochać walkę, to kochać pokonywanie przeciwności i problemów. Przeciwności mnie mobilizują. Podczas gry coraz lepiej potrafię przemienić kryzys w okazję. „Gdy ostatkiem sił gonisz, pomyśl zamiast narzekać, że może ten przed tobą, ostatkiem sił ucieka”. Dajcie mi problemy i przeciwności podczas gry – potrzebuję praktyki!!!</p> <p>Zwycięstwo w grze. Najlepszy sposób prowadzący do zwycięstwa to koncentracja na procesie gry, na jak najlepszej grze, na jaką mnie teraz stać. Pozytywna postawa, świadoma i uważna gra w każdym momencie są moim celem. Chociaż zwycięstwo w grze jest dla mnie ważne, to wiem, że koncentracja na zwycięstwie i wyniku jest autodestrukcyjna. Wynik zadba o siebie - ja po prostu gram. Pokonać przeciwnika to pokonać własne iluzje, bezsensowne przekonania, wewnętrzne demony, trudne emocje itp. Tak naprawdę walczysz ze „sobą”, nie z przeciwnikiem. Zwycięstwo i porażka są dla kibiców - ja po prostu gram. Zwycięstwo to stworzenie odpowiednich warunków wewnętrznych.</p> <p>Zadowolenie z gry. Gram dobrze wtedy, kiedy bawi mnie sama gra. Cieszy mnie gra bez względu na wynik. Bawi mnie gra bez względu na to, jakie karty otrzymałem w rozdaniu. Prawdziwe mistrzostwo to kochać walkę bez względu na wynik i bez względu na sytuację. Być zadowolonym z gry to moja decyzja.</p> <p>TRENING KONTROLI EMOCJI</p> <p>Zdolność zachowania spokojnego oddechu, rozluźnienia mięśni, spokoju w emocjach i utrzymanie odpowiedniego poziomu aktywizacji to podstawa stanu optymalnej gotowości podczas gry. Zdolność zachowania spokoju w warunkach ekstremalnych, napotykając nowe i trudne sytuacje w grze jest podstawą mistrzostwa w tenisie stołowym.</p>
--	--	---

		<p>Zmienność, nieoczekiwany przeciwnik, technika, taktyka itp., to cechy charakterystyczne tenisa stołowego. W warunkach ciągle zmieniających się sytuacji w grze w tenisa stołowego szczególne znaczenie ma równowaga emocjonalna.</p> <p>Sposób w jaki oddychasz jest ściśle związany z Twoim stanem emocjonalnym. Prawie zawsze, kiedy jesteś zrelaksowany i spokojny, Twój oddech jest głęboki, spokojny i regularny. Kiedy jesteś napięty i niespokojny to twój oddech jest płytki, szarpany i nieregularny. Uczenie się kontroli oddechu podczas gry może umożliwić ci kontrolę emocjonalną i zdolność tworzenia oraz utrzymywania stanu optymalnej gotowości.</p> <p>Zdolność kontroli stopnia napięcia mięśniowego i poziomu relaksacji jest konieczną umiejętnością w grze w tenisa stołowego. Dobra kontrola napięcia mięśniowego jest podstawą gry – równowagi, koordynacji, dokładności, szybkości, refleksu itp. Stopień napięcia mięśniowego musi być zawsze dostosowany do wykonywanego zadania. Kiedy Twoje mięśnie są odpowiednio zrelaksowane podczas gry, to Twoja gra może być bez wysiłku, naturalna, lekka itp. Kiedy jesteś zestresowany lub zły, to natychmiast pojawiają się w Twoich ruchach niepotrzebne napięcia. W konsekwencji tracisz dokładność, szybkość i skuteczność swoich ruchów. Często grasz wtedy ‘mocniej’, wkładasz więcej wysiłku. To zwiększa ryzyko kontuzji. Uczenie się relaksacji mięśniowej umożliwia kontrolę emocjonalną podczas gry.</p> <p>Nauczenie się umiejętności relaksu psychicznego jest podstawą kontroli emocjonalnej podczas gry. Frustracja, lęk, złość i inne ‘negatywne’ emocje wyrażają się napięciem mięśniowym, krótkim oddechem, przyspieszonym tętnem, negatywnym myśleniem, stratą koncentracji uwagi, niejasnym widzeniem itp. To wszystko obniża poziom gry.</p> <p>Czasami, kiedy czujesz się sennie, znudzony lub bez energii, potrzebujesz zmobilizowania się - aktywizacji. Umiejętność mobilizowania się podczas gry jest kluczową, obok uspokojenia się, umiejętnością dla wzbudzania i podtrzymywania stanu optymalnej gotowości.</p> <p>Gra w tenisa stołowego na najwyższym poziomie wymaga odwagi. Chińczycy mówią o „nie baniu się śmierci i nie baniu się wysiłku”. Odwaga w grze to gotowość do podjęcia ryzyka, do pokonania strachu, wątpliwości, niepewności, słabości wewnętrznej, to gotowość do podjęcia najwyższych wyzwań z determinacją. Odwaga w grze w tenisa stołowego to śmiałość sięgania najwyżej.</p> <p>Cele treningu kontroli emocji: (1) Umiejętność zachowania kontroli emocjonalnej w warunkach gry na treningach i zawodach – radzenia sobie z negatywnymi emocjami jak strach, lęk, złość, frustracja, zniechęcenie, depresja itp.; (2) Opanowanie umiejętności mięśniowego i psychicznego relaksowania się; (3) Opanowanie umiejętności aktywizowania się.</p> <p>Materiały pomocnicze: Dzienniczek treningowy; Muzyka relaksująca, dźwięk alfa, , płyty z nagraniem relaksem itp; Urządzenia biofeedback: relaksator, EEG itp.; Lustro, wideo, sport-testery itp.</p> <p>Trener lub współpracujący z nim przeszkolony w tenisie stołowym trener mentalny lub psycholog mogą wykorzystać poniższe ćwiczenia i zadania w celu rozwijania umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami swoich wychowanków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozwijaj świadomość swoich emocji. Obserwuj siebie. Bądź świadomy swoich emocji i związanych z nimi reakcji ciała – oddechu, napięcia mięśniowego, języka ciała itp. Bądź uważny na to, jak reagujesz w różnych sytuacjach na treningu i zawodach. Wypełniaj kartę obserwacji swoich stanów emocjonalnych przez co najmniej miesiąc na treningach i na zawodach. • Rozwijaj świadomość swojego ciała. Bądź szczególnie wrażliwy na to, co się dzieje w Twoim ciele. Uważnie wykonuj wszystkie ćwiczenia ruchowe ogólne i specjalne. Pracuj nad świadomością ciała zwłaszcza podczas ćwiczeń koordynacyjnych – świadomości ruchu, imitacji
--	--	--

		<p>uderzeń i pracy nóg itd. Wykorzystaj lustro, wideo, sport-testery i inne urządzenia techniczne do rozszerzania świadomości swojego ciała podczas treningu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>Wykonuj ćwiczenia oddechowe. Rozwijaj świadomość swojego oddechu w różnych sytuacjach na treningu, zawodach oraz podczas odnowy. Praktykuj spokojny, długi, głęboki i brzuszny oddech. Możesz ćwiczyć oddech w różnej formie, jako jogę, medytację, jako element supernauczania, riberting itp. Pamiętaj o swobodnym oddechu podczas wszystkich ćwiczeń ruchowych ogólnych i specjalnych. Pracuj nad prawidłową koordynacją oddechu z uderzeniem, zarówno podczas imitacji jak i podczas gry.</p> <p>Dbaj o właściwe oddychanie podczas gry. (1) Graj w tenisa stołowego tak aby twój wydech był skoordynowany z momentem uderzenia: aby zapewnić prawidłowy wydech fazie uderzenia chrząknij w tym momencie lub wydaj inny dźwięk; (2) Między piłkami bądź skoncentrowany na oddechu; (3) Jeśli czujesz się ospały i bez energii, zrób kilka szybkich i rytmicznych oddechów; (4) Jeśli czujesz się nadmiernie podekscytowany, nerwowy lub niespokojny zrób kilka spokojnych, długich oddechów z wydłużonym wydechem.</p> <p>Naucz się relaksacji mięśniowej. Ćwicz różne formy relaksacji mięśniowej. Naucz się kontrolować napięcie swoich mięśni. Zakotwicz stany pełnego rozluźnienia. Zwróć uwagę na kontrolę szczęk, barków itp. Naucz się umiejętności dowolnego rozluźniania, kiedy tego potrzebujesz. Pamiętaj o tym podczas gry.</p> <p>Naucz się relaksacji umysłowej. Opanuj parę sposobów relaksacji umysłowej Naucz się korzystać z dowolnego odprężenia się, kiedy tego potrzebujesz w sytuacjach stresu.</p> <p>Ćwicz trening autogenny. Opanuj rozluźnianie się treningiem autogennym.</p> <p>Opanuj i ćwicz codziennie głęboką relaksację Jeśli masz możliwości, zbadaj efekty swoich ćwiczeń elektroencefalografem (EEG). Przykładowy przebieg: (1) „Przyjmij wygodną pozycję – 6...”; (2) „Wybierz sobie punkt naprzeciw siebie unosząc wzrok około 40 stopni w górę, wpatruj się bez mrugania, doprowadź do zmęczenia powiek – 5...”; (3) „Zamknij oczy... oddychaj równo i spokojnie... - 4...”; (4) Relaksacja mięśniowa – 3...; (5) Relaksacja umysłowa – 2...; (6) Głęboka relaksacja – 1...; (7) Wykorzystaj stan głębokiej relaksacji do dowolnych celów – programowania techniczno-taktycznego, odnowy, rozwiązywania jakichkolwiek problemów, pozytywnego myślenia, wizualizacji itp.; (8) Powrót do stanu świadomości ‘tu i teraz’. Powiedz sobie, że ‘otworzysz oczy, ockniesz się, poczujesz się pewnie i bezpiecznie’. Policz od 1 do 5. W stanie głębokiego relaksu zaprogramuj pozytywny mechanizm wyzwalający: „technikę ściskania kciuka”. Aby zawsze uzyskiwać natychmiastowy relaks, powiedz sobie w myślach, że „Za każdym razem, gdy lekko będę ścisnął kciuk palcem wskazującym, szybko ogarnie mnie przyjemne uczucie odprężenia umysłu i ciała”. Teraz delikatnie ściśnij kciuk wskazującym palcem tej samej ręki i wyobraź sobie, że się odprężasz. Stopniowo zwolnij ucisk i znowu staraj się poczuć, iż ciało twoje rozluźnia się jeszcze bardziej...Poczuj jak jesteś odprężony. Stosując technikę ściskania kciuka, zawsze będziesz wchodzić na głębszy, przyjemniejszy poziom relaksacji ciała i umysłu...szybciej i łatwiej niż tym razem. Możesz korzystać z tej metody, kiedy tylko zechcesz się natychmiast zrelaksować, nawet z otwartymi oczyma i podczas wykonywania codziennych czynności. W stanie głębokiego relaksu zaprogramuj też inny pozytywny mechanizm wyzwalający: „technikę pocierania kciuka”. Pocierając powoli kciuk palcem wskazującym tej samej ręki, od pierwszego stawu aż po czubek palca, wypowiedz w myślach treść programu: „Za każdym razem, gdy będę pocierał kciuk palcem wskazującym, wolno przesuwając opuszką od pierwszego stawu aż po czubek palca, wyobrażę sobie, że stres opuszcza moje ciało, i zyskam pewność, że poradzę sobie z każdą sytuacją”. Wyobraź sobie, że stres rozplywa się w powietrzu. Zawsze, gdy zastosujesz tę technikę, wyobrazisz sobie, że stres opuszcza ciało, i zyskasz wiarę, że dasz sobie radę z każdym problemem. Korzystaj z tej metody, ilekroć zapragniesz uwolnić się od stresu.</p> <p>Ćwicz wizualizację. Ćwicz wizualizację dla radzenia sobie z trudnymi emocjami. Naucz się paru różnych sposobów radzenia sobie ze ‘złymi’ wspomnieniami, niepokojem, strachem, niepewnością itp.. Naucz się ‘dysocjowania się’ w stosunku do wszystkich trudnych emocji.</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Szukaj relaksującego środowiska. Dbaj o jak najczęstszy kontakt z naturą i wszystkim co piękne (film, muzyka, teatr, literatura itp.) dla zachowania równowagi emocjonalnej. • Sprawdzaj swoją postawę. Upewnij się, czy zachowujesz pozytywną postawę podczas procesu treningu, zawodów i odnowy. • Ucz się panoramicznego widzenia problemu. Na ten sam problem możesz spojrzeć z wielu różnych punktów widzenia, ucząc się bardziej panoramicznego spojrzenia. Jeśli masz 'bardzo poważny problem' to przykładowo możesz zrobić następujące ćwiczenie: „Znajdź sobie miejsce gdzie jest trochę przestrzeni... 'połóż' swój problem na środku na podłodze przed sobą... usiądź naprzeciw swojego 'bardzo poważnego problemu'... wyobraź sobie, że jesteś dwuletnim dzieckiem... i patrzysz na ten 'bardzo poważny problem'... co widzisz... jak go spostrzegasz... usiądź teraz w innym miejscu... i wyobraź sobie, że jesteś teraz staruszką tuż przed śmiercią... patrzysz na ten 'bardzo poważny problem'... co widzisz... jak go spostrzegasz... jak bardzo istotny jest dla Ciebie... zmień teraz pozycję... usiądź w innym miejscu... i wyobraź sobie, że jesteś małym kotkiem bawiącym się kłębkami wełny... jak on widzi ten 'bardzo poważny problem'... wstań teraz... i spójrz jeszcze raz na swój 'bardzo poważny problem'... jak go spostrzegasz teraz... czego nauczyło Cię to ćwiczenie... i jakie masz pomysły związane z tym problemem...”. • Kontroluj język ciała. Naucz się kontrolować swoje stany emocjonalne kontrolą swojego zachowania, swojej 'fizjologii'. Nawet jeśli nie czujesz się odprężony, zachowuj się 'tak, jakbyś był...'. Nawet jeśli nie czujesz się pewnie, to zachowuj się 'tak, jakbyś był pewny...'. Nawet jeśli nie doświadczasz stanu optymalnej gotowości podczas gry to zachowuj się 'tak, jakbyś...'. Różne ćwiczenia pantomimiczne mogą być pomocne dla opanowania lepszej samokontroli: (1) Zabawy pantomimiczne – „Obserwacja owada”, „Polowanie na owada”, „Wylęganie się z jaja”, „Życie rośliny”, „Pierwszy lot orla” itp.; (3) Wchodzenie w stany – „Skupiony - Nieskupiony”, „Odprężony – Napięty”, „Pozytywny – Negatywny”, „Pewny – Niepewny”, „Kocham walkę – Nie lubię walki” itp.; (3) Zachowanie się 'tak, jakbym był': „Rozgrzewam się jak Deng Yaping”, „Gram jak J-O. Waldner” itp. • Ćwicz „silny wygląd”. Potrafię kontrolować swoje emocje, kontrolując swoje zachowanie. Swoim zachowaniem potrafię wzbudzić stan optymalnej gotowości. Nawet jeśli w pewnej chwili przeżywam słabość, zwątpienie czy zniechęcenie, potrafię zachowywać się „tak, jakbym” pozostawał pewny siebie, spokojny, pozytywnie nastawiony. Podczas gry zachowuje się jak „pewny siebie wojownik”. <ol style="list-style-type: none"> (1) „Kieruję swoim wzrokiem podczas gry i podczas przygotowania do gry: koncentruję swój umysł, koncentrując wzrok na tym co istotne dla jakości gry (nie włączę się wzrokiem po całej sali); kieruję swój wzrok na piłkę, ruchy przeciwnika, ruchy jego rakiетки, stół itp.”. (2) „Tworzę i stosuję swoje rytualne zachowania podczas gry: tworzę swoje własne zachowania rytualne, którymi wzbudzam w sobie pozytywne stany, które pomagają mi wejść i utrzymać stan optymalnej gotowości - relaksujące lub aktywizujące podskoki, krzyk, głębokie lub szybkie oddechy, wycieranie czoła ręcznikiem itp.; potrafię użyć swoich rytualnych zachowań w krytycznych momentach gry dla zmobilizowania dodatkowej energii, czujności, determinacji itp.”. (3) „<i>Poruszam się w swoim własnym rytmie podczas gry: znam i stosuję swój rytm (nie za szybki, nie za wolny) poruszania się między akcjami, seriami serwisowymi, setami itp.; potrafię we właściwym czasie grę przyspieszyć lub zwolnić, zwłaszcza w krytycznych momentach gry...</i>”. (4) „Kontroluję swój oddech podczas gry: w zależności od aktualnego stanu potrafię oddychać uspokajająco, aktywizująco lub koncentrująco, zwłaszcza w krytycznych momentach gry...”. (5) „Całym swoim zachowaniem wyrażam 'pozytywną postawę' podczas gry: całym swoim ciałem - oczami, wyrazem twarzy, pozycją i ruchami głowy, barków, tułowia i nóg – wyrażam optymizm, entuzjazm, determinację walki od początku do końca, stuprocentowe zaangażowanie itp; jeśli rozmawiam ze sobą to tylko w sposób pozytywny i konstruktywny; całym sobą wyrażam, że 'kocham walkę'...”. (6) „Całym swoim zachowaniem wyrażam 'wewnętrzny spokój i równowagę': każdy mój ruch i gest wyrażają opanowanie, spokój, samokontrolę i harmonię, zwłaszcza w krytycznych momentach gry; potrafię kontrolować napięcie-rozluźnienie moich mięśni, moje ruchy są płynne, harmonijne, naturalne...”.
--	--	--

		<p>(7) „Całym swoim zachowaniem wyrażam ‘pewność’, wszystkie moje zachowania i gesty są ekspresją wewnętrznej siły i pewności...”</p> <p>(8) Zdaję sobie sprawę, że mecz tenisa stołowego jest sztuką. Jako gracz tenisa stołowego jestem aktorem. Każdym swoim zachowaniem i gestem wyrażam siebie, swoje przekonania i swoje wartości. Gram też dla publiczności. Walczę o zwycięstwo. Moja walka przy stole jest metaforą walki życiowej. Prezentuję kibicom swoje umiejętności techniczno-taktyczne, sprawność, odporność psychiczną. Swoją grą wyrażam piękno tenisa stołowego - piękno ruchu, mądrość taktyczną, dojrzałość swojej osobowości. Podczas gry zachowuję się jak „pewny siebie wojownik”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykorzystaj trening fizyczny. Dla jak najlepszego radzenia sobie z negatywnymi emocjami pamiętaj o: wydłużonej rozgrzewce; stopniowym zwiększaniu stopnia trudności zadania; treningu technicznym; treningu symulujący warunki zawodów i przeciwnika. • Znajdź swój optymalny poziom pobudzenia w czasie gry. Obserwuj uważnie poziom swojej aktywacji podczas gry na treningach i zawodach. Badaj przy jakim poziomie gra Ci się najlepiej, a kiedy gra się gorzej. Szukaj takiego poziomu aktywacji, który odpowiada najbardziej Twojemu stylowi gry, konkretnemu przeciwnikowi, z którym aktualnie grasz, aktualnemu zadaniu itp. Szukaj takiego poziomu aktywacji, który umożliwia osiągnięcie najwyższego poziomu gry. • Ucz się uspokajać. <u>Przykładowe sposoby uspokojenia się przed grą:</u> ciepły prysznic, sen; uspokajająca wizualizacja; kontakt z naturą – na przykład spacer do lasu, nad morze lub do parku; relaks; rozmowa z kimś bliskim, kolegą z zespołu itp.; dieta – na przykład unikanie cukru; natomiast jedzenie warzyw i owoców itp.; uspokajająca muzyka (relaksująca, barokowa, instrumentalna itp.); spokojna długa rozgrzewka, długie pewne akcje. <u>Przykładowe sposoby uspokojenia się w trakcie gry:</u> długie spokojne oddechy; rozluźniające podskoki przed akcją, rozluźnianie mięśni; zachowanie ‘silnego – spokojnego - wyglądu’; dłuższe przerwy między akcjami, zwolniony rytm chodzenia po piłkę itp.; ‘time out’; kotwica. • Ucz się aktywizować. <u>Przykładowe sposoby aktywizacji przed grą:</u> naprzemienny prysznic; węglowodany, odżywki; aktywizująca muzyka; agresywne akcje na rozgrzewce; aktywizująca wizualizacja – życiowe zagrania itp.; <u>Przykładowe sposoby aktywizacji podczas gry:</u> szybkie oddechy; krzyk; napinanie i rozluźnianie mięśni; kotwice; aktywizujące podskoki; bieg po piłkę; powtórzenie w myśli swoich aktywizujących pozytywnych myśli lub obrazów; zachowanie ‘tak jakby’ - ‘silny wygląd’. • Szukaj kontaktu ze swoimi przyjaciółmi. Często znakomitym sposobem do powrotu do równowagi po trudnych przeżyciach jest rozmowa z kimś bliskim. • Ucz się radzenia sobie z kryzysem. Kryzys jest okazją do rozwoju, do nauczenia się czegoś. Kryzys jest informacją zwrotną. Przejście na wyższy jakościowo poziom zwykle wiąże się z kryzysem. Kryzys w grze może być spowodowany różnymi czynnikami, jak na przykład naturalne rytmy biologiczne, osiąganie stanu plateau w uczeniu się czegośkolwiek, nowy sprzęt, nowe umiejętności, nowy poziom świadomości (nauczenie się nowych zachowań, nowych sposobów myślenia, nowych przekonań itp. mogą obniżyć czasowo poziom gry), choroba lub kontuzja itp. Długotrwały kryzys jest najczęściej psychologiczny. Przykładowe pomysły, jak sobie radzić z kryzysem: obserwuj siebie ‘zdysocjowany’, zaakceptuj to, ‘co jest’; odpocznij, zrób coś innego, zrób coś inaczej; zrób przegląd swoich celów; powrót do podstaw (na przykład zrób mikrocykl regeneracyjny, ogólny lub specjalny); odśwież pozytywne myślenie, pozytywną postawę, zadowolenie z gry; spójrz na sytuację inaczej, przeformułuj swój punkt widzenia. • Przygotuj się na wszystkie możliwe trudne sytuacje na zawodach. Zrób wszystko wspólnie z trenerem, abyś przygotował się pod każdym względem do wszystkich potencjalnych trudnych sytuacji na zawodach. Wypunktuj wszystkie typowe sytuacje na zawodach. Dodaj wszystkie inne, potencjalnie trudne i przewidywalne sytuacje na czekających Cię zawodach. Wypunktuj je w tabelce. Zaznacz obok swoją dotychczasową typową reakcję w takiej sytuacji (na przykład: ‘to mnie mobilizuje’, ‘to nie ma dla mnie znaczenia’, ‘to mnie zniechęca’ itp. Przygotuj się
--	--	---

		<p>psychicznie, jak sobie poradzisz w każdej z nich, jeśli zaistnieje. Mogą to być przykładowo następujące sytuacje: słaby sen poprzedniej nocy, słaby trening w ostatnim tygodniu, słaby występ na poprzednich zawodach, długa podróż, konflikt z trenerem, konflikt z kolegą z zespołu, konflikt w domu, zmęczenie, złe samopoczucie, choroba, złe sędziowanie, opóźnienie zawodów, oczekiwania innych, aby wygrać, rola faworyta zawodów, gra z faworytem, gra z kimś dużo bardziej utytułowanym, dużo wyżej rozstawionym, czyjaś krytyka, nieudany początek gry, zawodów, zła organizacja wyjazdu na zawody, zła organizacja zawodów, nieznany przeciwnik, przeciwnik grający nadspodziewanie dobrze, wroga publiczność, 'proste błędy', gra gorzej niż zwykle, słaba forma, słabe czucia piłki, brak szybkości, słaby nastrój, problemy w domu (szkole, pracy), słabe losowanie, trudny/niewygodny przeciwnik, trudny styl, myślenie o wyniku (zwycięstwie/porażce), hałas, słabe światło, początek zawodów, kant lub siatka, prowadzenie w grze, prowadzenie przeciwnika, piłka meczowa. Pomyśl i wypisz inne sytuacje, na które chciałbyś się przygotować.</p> <p>TRENING WYOBRAŻENIOWY</p> <p>Trening wyobrażeniowy lub inaczej wizualizacja jest to myślenie obrazami, używanie swoich wewnętrznych zmysłów – widzenie, słyszenie i czucie itp. Jest to na przykład wyobraza nie sobie jak grasz na zawodach ze wszystkimi szczegółami (jak serwujesz, atakujesz itp.). Jest wewnętrznym programowaniem, tworzeniem, 'ulepszaniem', udoskonalaniem wewnętrznych map siebie. Im bardziej żywo potrafisz zobaczyć salę na której grasz, przeciwnika, stół, poczuć piłkę, raketkę w swojej dłoni, uderzenia i pracę nóg itp. tym lepiej. Doświadczenie wykazuje, że wizualizacja, ćwiczenie gry w umyśle, prowadzi do zmian w oddychaniu, napięciach mięśni, aktywności mózgu, oporności skóry, pocenia się itp., a więc do zmian jak podczas rzeczywistej gry.</p> <p>W większości przypadków błędna technika czy taktyka jest rezultatem błędnego obrazu (błędnego programu) w Twoim mózgu. W większości przypadków udoskonalenie techniki lub taktyki gry wymaga 'ulepszenia' wewnętrznego programu. Bardzo często zmniejszenie czasu treningowego i dodanie ćwiczeń wizualizacji może poprawić efekty.</p> <p>Możesz podnieść poziom gry poprzez wizualizację. Jeśli potrafisz wyobrazić sobie jasno i wyraźnie, używając wszystkich zmysłów, jak wykonujesz bardzo dobre uderzenia, kombinacje uderzeń i jak grasz znakomitą grę to będziesz zdolny tak zagrać. Jeśli zaczynasz grę na zawodach z wyraźną wizją siebie, jak radzisz sobie z różnymi możliwymi sytuacjami w grze, tym masz większe szanse wygrać. Tak samo, jeśli przed treningiem nowej umiejętności zobaczysz jasno i wyraźnie, jak opanowałeś je, tym lepiej dla treningu.</p> <p>Uczenie się wizualizacji, ćwiczenie jej codziennie może być bardzo mocną metodą przygotowania się do każdego treningu i zawodów. Ulepszenie wewnętrznego 'oprogramowania' jest szczególnie ważne dla doskonalenia Twojej gry, rozwoju odporności psychicznej i zbliżaniu się do mistrzostwa w tenisie stołowym.</p> <p>Eksperymenty wykazały, że wykorzystanie wizualizacji w doskonaleniu gry w tenisa stołowego i w innych sportach może poprawić poziom gry o co najmniej 10-50%.</p> <p>Czołowi zawodnicy używają wizualizację w przygotowaniu się do gry znacznie częściej niż przeciętni. Na przykład wizualizacja była ważną częścią przygotowania polskich zawodników – L. Błaszczyka, T. Krzeszewskiego, P. Skierskiego, M. Kusińskiego M. Dziubańskiego czy P. Szafranka i innych wielokrotnych medalistów zawodów międzynarodowych – przez wiele lat.</p> <p>Cele treningu myślenia obrazami: (1) Udoskonalenie jakości techniki i taktyki gry, przyspieszenie procesu uczenia się najlepszych strategii techniki i taktyki gry; (2) Poprawa odporności psychicznej – radzenia sobie w trudnych sytuacjach w grze na treningach i zawodach, radzenie sobie z 'negatywnymi' emocjami, wzbudzanie pozytywnych stanów (stanu optymalnej gotowości, relaksu, pewności siebie itp.); (3) Przyspieszenie procesu odnowy i leczenia w przypadku choroby lub kontuzji.</p>
--	--	---

		<p>Materiały pomocnicze: Dzienniczek treningowy; Materiały do techniki i taktyki gry – teksty, rysunki, kinogramy, nagrania wideo, DVD itp.; Lustro; nagrania audio do wizualizacji.</p> <p>Trener lub współpracujący z nim przeszkolony w tenisie stołowym trener mentalny lub psycholog mogą wykorzystać poniższe ćwiczenia i zadania w celu rozwijania umiejętności myślenia obrazami (wizualizacji) swoich podopiecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktyczne wskazówki ogólne. (1) Wybierz dobry wzór – przeanalizuj ze swoim trenerem zadanie, obserwuj uważnie demonstrację trenera lub mistrza umiejętności, której uczysz się lub doskonalisz (wykorzystując demonstrację na żywo, film, kinogram, rysunki itp.), poszukaj najważniejszych elementów danej techniki lub taktyki; (2) Przeciwicz imitację uderzeń, obserwuj siebie w lustrze lub nagranych na wideo; (3) Ćwicz wizualizację codziennie, lepiej jeśli ćwiczysz często po 5 minut, niż rzadko po godzinie; (4) Rozpoczynaj wizualizację krótką relaksacją; (5) Używaj wszystkich swoich zmysłów; (6) Dodaj wizualizacje do swojego planu przygotowania się do gry na treningu i na zawodach, niech wizualizacja jest częścią twojej rozgrzewki; (7) Wizualizację możesz ćwiczyć poza salą tenisa stołowego – w domu, w pociągu itp.; (8) Rejestruj swoje osiągnięcia w dzienniczku treningowym. • Obserwuj najlepszych. Kiedy to tylko możliwe, obserwuj mistrzów tenisa stołowego na żywo, na wideo, na kinogramach itp. Wybierz sobie cel – technikę, kombinację, strategię taktyczną lub jakąkolwiek inną umiejętność, którą chcesz opanować lub udoskonalić... wybierz sobie zawodnika, który posiada ją na najwyższym, wybitnym poziomie... wybierz sobie na przykład jakiegoś mistrza świata, którego podziwiasz, który gra podobnym stylem itp... skoncentruj swoją uwagę na wybranej umiejętności... zwróć uwagę na najlepsze wykonanie... i wyobraź sobie, że jesteś swoim modelem... 'wskocz' w skórę swojego modela... i wyobraź sobie, że sam grasz, że jesteś X... że grasz jak on/ona... że jesteś mistrzem tej umiejętności... i poruszasz się jak on/ona... widzisz jak mistrz... słyszysz... myślisz... czujesz jak 'Twój' mistrz... Ćwicz w taki sposób aż poczujesz, że 'masz to'... Przejdź dalej do ćwiczenia imitacji, najlepiej przed lustrem... • Ćwicz imitację. Ćwicz imitację uderzeń lub kombinacji z pracą nóg. Jeśli to możliwe, przed lustrem. Bądź świadomy swoich odczuć. Ćwicz nowe uderzenie(a) codziennie przez kilka tygodni, aż twoje ruchy będą skoordynowane, naturalne, płynne, harmonijne i 'bez wysiłku'. • Obserwuj siebie. Przygotuj nagranie swojej gry na wideo. Usiądź wygodnie i zrelaksuj się. Zaczynaj obserwować swoją grę. Obserwuj siebie 'zdysocjowany'. Szukaj swoich najlepszych zagrań. Wtedy powtarzaj każdą taką akcję wielokrotnie 'zasocjowany'. <ol style="list-style-type: none"> (1) „Odkryj teraz, co słyszysz, kiedy grasz... jaki jest ten dźwięk lub głos... czy jest od wewnątrz czy z zewnątrz... czy jest niski czy wysoki... zmieniaj te elementy, aż znajdziesz swoje 'zwycięskie' głosy i dźwięki...” (2) „Spędź teraz trochę czasu na badanie swojej 'fizjologii'... postawy ciała... wyrazu twarzy... sposobu oddychania... oraz swoich wewnętrznych odczuć podczas gry... stopnia napięcia mięśni od wysokiego rozluźnienia do wysokiego napięcia... poziomu aktywacji od głębokiego uspokojenia do ogromnego podniecenia... od niskiego do wysokiego poziomu energii... w różnych częściach ciała... zmieniaj szybkość swoich ruchów... obszerność swoich uderzeń... szybkość i głębokość oddechu...” (3) „Zmieniaj różne submodalności, aż poczujesz wyraźnie swoje 'zwycięskie' emocje... aż poczujesz się pewnie... pełna pozytywnej energii... pozytywnie nastawiona... pełna optymizmu... spokojna... czujna... w stanie pełnej gotowości do swojej 'życiowej' gry...” (4) „Pomyśl o elemencie techniczno-taktycznym, z którym masz kłopot lub który chciałabyś opanować lub udoskonalić... wyobrażasz sobie siebie, jak je wykonujesz... wczuwasz się w swoje wykonanie... doświadczasz tego wszystkimi zmysłami... i dokonujesz zmian w submodalnościach tak, aby Twoje doświadczenie było 'zwycięskie'... zakodowane jak przy 'życiowej' grze...” (5) „Kiedykolwiek znajdziesz coś, co działa dla Ciebie, pomyśl kiedy i gdzie mógłbyś to wykorzystać, aby podnieść jakość Twojej gry na treningu lub zawodach. Zobacz, jak możesz zmienić swój obraz/film, aby jak najbardziej podobny do swoich 'zwycięskich' obrazów...” (6) „Pomyśl, w jaki sposób zakodowałbyś obraz swojej przyszłej życiowej gry, aby była jak najbardziej 'zwycięska'...”
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> Wizualizacja techniczna. <ol style="list-style-type: none"> Wybierz sobie technikę/umiejętność, którą chcesz opanować lub udoskonalić. Wybierz dobry model – kogoś, kto ma opanowaną tę umiejętność na poziomie mistrzowskim. Obserwuj demonstrację, video, kinogram lub rysunki itp. Studiuj uważnie cały ruch przez parę minut. Zapoznaj się z krytycznymi elementami ruchu. Pozycja. Zamach. Uderzenie. Moment kontaktu rakiety z piłką. Przeniesienie ciężaru ciała. Kierunek użycia siły. Kąt rakiety. Wykończenie itp. Znajdź sobie spokojne miejsce, usiądź wygodnie. Zamknij oczy i zrelaksuj się. Wizualizuj siebie ‘zdysocjowany’. Zobacz siebie jak grasz będąc obserwatorem samego siebie. Wyobraź sobie jak grasz szczególnie dobrze. Widzisz wszystkie krytyczne elementy ruchu. Jaką przyjmujesz pozycję? Jaki robisz zamach? Jak przenosisz ciężar ciała? Jak uderzasz piłkę? Obserwujesz siebie z różnych punktów widzenia. Co widzisz? Jak ci się podoba taki ruch? Jak ci się podoba jakość swoich uderzeń – pewność, szybkość, siła, rotacja, miejsce upadku? Jeśli to konieczne, dokonaj odpowiednich korekt. Kiedy jesteś w pełni zadowolony... Wizualizuj siebie ‘zasocjowany’. Poczuj cały ruch, całego ciała. Bądź świadomy wszystkich swoich wewnętrznych odczuć, kiedy wykonujesz doskonale uderzenie. Co widzisz? Co słyszysz? Co mówisz do siebie? Jak czujesz piłkę na swojej rakiecie? Co czujesz? Zauważ jakie emocje towarzyszą wykonaniu znakomitego uderzenia. Dokonaj pozytywnych korekt submodalności, aby wzmocnić jeszcze bardziej pozytywne ‘zwycięskie’ uczucia. ‘Zakotwicz’ pozytywne stany. Ćwicz imitację. Obserwuj się w lustrze lub na video (jeśli to możliwe). Zbieraj informacje zwrotne. Poszukaj ruchu, z którym czujesz się komfortowo. Ćwicz uderzenie przy stole. Obserwuj swój ruch i jego efekty. Podsumuj efekty swojego ćwiczenia. ‘Wyjdź w przyszłość’. Wybierz sobie sytuacje w przyszłości, gdzie chcesz skutecznie stosować uderzenie. Wyobraź sobie jak to robisz. Zapisz swoje uwagi w dzienniczku treningowym. Wizualizacja taktyczna - wizualizacja przyszłej życiowej gry. Przygotowując się do swoich następnych zawodów, wykonuj wizualizację przyszłej życiowej gry, wzbudzając w sobie stan optymalnej gotowości. Zmieniaj swoje submodalności tak, aby uzyskać jak najbardziej pozytywny efekt swojego wewnętrznego programowania. Możesz ‘programować’ się w stanie głębokiego relaksu dla zwiększenia efektów. Możesz kotwiczyć swoje pozytywne stany. <ol style="list-style-type: none"> „Myślisz teraz o swoich następnym meczu... kolejnym przeciwniku... widzisz, jak przygotowujesz się do gry... fizycznie... technicznie... taktycznie... i mentalnie... wyobrażasz sobie dokładnie, jak robisz wszystko, co potrafisz... aby najlepiej przygotować się do tej gry... widzisz warunki gry... salę... światło... publiczność... sędziów... Twoich kolegów z zespołu... trenera... pole gry... podłogę... stół... dochodzą do Ciebie różne dźwięki... i głosy... zdajesz sobie sprawę z tego, co mówisz sam do siebie... czujesz temperaturę na sali... przyczepność podłogi... dotykasz stołu... piłki... czujesz raketkę w swojej dłoni... poświęcasz teraz trochę czasu swojemu przeciwnikowi... widzisz go... jego raketkę... obserwujesz go... dostrzegasz sylwetkę... postawę gotowości... pracę nóg... uderzenia... serwisy... ataki... odbiory... obronę... kontratak... grę przy siatce... zauważasz jego silne... i słabe strony...” Zaczyna się gra... grasz swoje najlepsze, ‘życiowe’ uderzenia... kombinacje... strategie taktyczne... tworzysz coraz wyraźniejszy obraz siebie grającego znakomite akcje... widzisz jak grasz serwis i atak trzeciej piłki... atak i kontratak... odbiór i kontratak... obronę i kontratak... grę przy siatce... czujesz, jak Twoje ruchy są szybkie... płynne... mocne... elastyczne... i wytrzymałe... czujesz, jak Twoje uderzenia są pewne... szybkie... rotacyjne... mocne... i dokładne... konstruujesz każdą akcję pozytywnie... aktywnie... ze zmianą rytmu... rotacji... i miejsca upadku... w każdej swojej akcji wykorzystujesz w pełni swoje silne strony... i zmuszasz przeciwnika do grania jego słabej strony...” „Grasz nieprzewidywalnie dla swojego przeciwnika... umiejętnie grasz ze zwodami... poświęcasz teraz trochę czasu dla rozwinięcia obrazu siebie, przystosowującej się do każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji w grze... jak twórczo i instynktownie wybierasz najlepsze rozwiązania w każdej sytuacji... na początku gry... w końcówce seta... po niespodziewanej akcji przeciwnika... przy prowadzeniu przeciwnika... błędzie sędziego... własnym prowadzeniu... czy jakiegokolwiek innej przeciwności... cokolwiek sprawia Ci trudność... wyobrażasz sobie, jak grasz swoje najlepsze zagrania... kochasz walkę... kochasz takie wyzwania... to Cię jeszcze bardziej mobilizuje... inspiruje do jeszcze lepszej
--	--	--

		<p>gry... w każdej sytuacji odnosisz sukces... każdym swoim krokiem wyrażasz pozytywną postawę... stuprocentowe zaangażowanie... koncentrację... silny wygląd... i odpowiedzialność... pracujesz tak, aż czujesz przygotowanie do każdej możliwej sytuacji w grze... spędzasz teraz trochę czasu na piłce meczowej... widzisz wyraźnie jak ją wygrywasz... doświadczasz teraz szczególnie dokładnie wszystkimi zmysłami swoją zwycięską akcję...”.</p> <p>(4) „Widzisz teraz to, co się dzieje po wygranym meczu... co słyszysz... co czujesz...”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dzielenie się swoim doświadczeniem. Dziel się swoim doświadczeniem z trenerem, kolegami z zespołu, posłuchaj uważnie, jakie są doświadczenia innych. Czego możesz się nauczyć z doświadczeń innych. • Dzienniczek treningowy. Prowadź swój dzienniczek treningowy. Zapisuj swoje uwagi, informacji zwrotne od trenera itp. Napisz o swoich odkryciach, sukcesach i przemyśleniach. <p>TRENING KONCENTRACJI UWAGI.</p> <p>Poziom Twojej gry i jakości treningu szczególnie zależy od twojej umiejętności koncentrowania uwagi - uważności. Tenis stołowy wymaga wysokiej zdolności utrzymywania koncentracji uwagi od początku do końca gry. W tenisie stołowym szczególne znaczenie ma pasywna koncentracja uwagi, bez świadomości tego, że jesteś skoncentrowany. Takiego stanu doświadczyłeś pewnie nieraz w takiej sytuacji, kiedy grałeś bardzo dobrze. Doświadczyłeś też pewnie nieraz, że po okresie znakomitej gry nagle koncentracja Ci gdzieś ‘uciekle’. Zauważyłeś pewnie, że kiedy grałeś swoją najgorszą grę to twoja koncentracja uwagi była rozproszona i nieskoncentrowana. Twoje myśli prawdopodobnie błąkały się między tym, co było lub co może się zdarzyć (‘zwycięstwo’, ‘muszę wygrać’, ‘porażka’, ‘co kto powie’, ‘co było kiedyś w podobnej sytuacji’ itp.).</p> <p>Aby osiągnąć szczyt swoich możliwości potrzebujesz nauczyć się podczas gry ‘myślenia tylko o grze’, grania ‘każdej akcji od nowa’. W tenisie stołowym jest szczególnie ważna umiejętność odizolowania się od wewnętrznych i zewnętrznych czynników zakłócających. Gra w tenisa stołowego wymaga szczególnie wysokiego rozwoju wąskiej i zewnętrznej koncentracji uwagi. Stan optymalnej gotowości pojawia się wtedy, gdy jesteś w pełni skupiony na wykonywanym zadaniu ‘tu i teraz’. Aby grać swoją najlepszą grę potrzebujesz skoncentrowanej uwagi od początku do końca meczu. Kiedy grasz uważnie, to Twoja gra może być jednocześnie ‘bez wysiłku’, automatyczna i spontaniczna. Możesz wtedy ‘po prostu grać w tenisa stołowego’.</p> <p>Aby rozwinąć swoją siłę koncentracji potrzebny jest ci systematyczny trening koncentracji. Masz największe szanse na grę w transie koncentracji, jeśli jesteś dobrze przygotowany motorycznie, technicznie i taktycznie; jeśli masz zaspokojone swoje podstawowe potrzeby, bez niedokończonych ważnych spraw; jeśli kochasz grę i kochasz walkę; jeśli gra w tenisa stołowego i udział w zawodach jest twoją pasją; jeśli stojące przed tobą nie jest ani zbyt trudne, ani zbyt łatwe itd.. Jeśli chcesz opanować sztukę koncentracji podczas gry w tenisa stołowego, pracuj nad nią (nad sobą) w każdej sytuacji na zawodach, na treningu, podczas odnowy. Praktykuj uważność w każdej sytuacji życiowej.</p> <p>Cel treningu koncentracji: Rozwinąć swoją umiejętność koncentracji uwagi ‘TU I TERAZ’ podczas gry w tenisa stołowego.</p> <p>Trener lub współpracujący z nim przeszkolony w tenisie stołowym trener mentalny lub psycholog mogą wykorzystać poniższe ćwiczenia i zadania w celu rozwijania umiejętności koncentracji uwagi swoich podopiecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktykuj nieustannie nieosądzającą świadomość. Praktykuj nieosądzającą świadomość tego ‘co jest’ w różnych sytuacjach treningu, zawodów i odnowy. Unikaj zbytniego myślenia i wyobrażania sobie. Obserwuj uważnie siebie, piłkę, przeciwnika itd. Bądź tu i teraz z tym, ‘co jest’.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Ćwicz relaksację. Uspokajaj ciało-umysł relaksem. Dbaj o to, aby Twoje ciało i umysł były jak najczęściej spokojne i zrelaksowane. • Rozbudzaj swoją motywację. Rozbudzaj w sobie fascynację grą i zawodami tenisa stołowego. Im większe Twoje zainteresowanie samym procesem gry tym większe szanse na skoncentrowaną grę. • Bądź uważny podczas gry. Pracuj nad tym, aby gra w tenisa stołowego stała się dla ciebie formą medytacji. Rozwijaj swoją zdolność koncentrowania uwagi podczas gry w tenisa stołowego. Ćwicz ją na każdym treningu. Bądź uważny. Posiadaj „plan” i „cel” bycia „tu i teraz” na każdym treningu, zawodach i podczas odnowy. Ucz się skupiać wzrok na istotnych elementach gry: piłce, przeciwniku, czuciu piłki itp. Koncentruj swoją uwagę na bieżącym zadaniu. Podczas całego treningu, zawodów oraz odnowy bądź skupiony na tym co jest „tu i teraz”. Podczas gry w tenisa stołowego koncentruj swoją uwagę tylko na grze - przeciwniku, piłce, rakięcie, swoich ruchach, wewnętrznych stanach itp. Podczas treningu skup swoją uwagę na wykonywanym zadaniu, cokolwiek nim jest - ćwiczenie pracy nóg wieloma piłkami, serwisu, odbioru serwu, szybkości czy studiowanie taktyki gry najbliższego przeciwnika na wideo. Zawsze bądź obecny tu i teraz. Kiedy tylko zauważysz, że twój umysł „ucieka” do czegoś co „wydarzyło się innym razem” lub wyobraża sobie „co się stanie gdy...”, delikatnie sprowadź go do „tu i teraz”. Traktuj każdą chwilę jako najważniejszą, jedynie istniejącą chwilę w Twojej karierze. Bądź tutaj. Koncentruj swoją uwagę na tym, co się wydarza tutaj. Na przykład, kiedy robisz ogólną rozgrzewkę, skoncentruj się na swoim ciele. Bądź świadomy napięć w swoim ciele. Uważnie kontroluj swój wzrok. Na przykład podczas gry kieruj wzrok na piłce i ruchach przeciwnika. Kiedy na przykład złapiesz się na włączeniu oczami do innych miejsc („jaki jest wynik na sąsiednim stole”), sprowadź swój wzrok tutaj. • Ćwicz wrażliwość swoich zmysłów podczas gry. Rozwijaj swoją wrażliwość wzrokową, słuchową i kinestetyczną. Rozwijaj swoją spostrzegawczość – ucz się zauważać coraz więcej istotnych elementów sytuacji w grze w tenisa stołowego. Na przykład zauważaj różnice miejsca upadku piłki, innego dźwięku odbicia się piłki od rakiетки przeciwnika, różnice w ruchu uderzeniowym, różnice w uczuciach itp. Spędź trochę czasu koncentrując się na różnych sygnałach podczas gry w tenisa stołowego. Wybierz sobie jeden i pracuj nad nim osobno. - <u>Piłka</u> – miejsce kontaktu piłki z rakiетką; dźwięk podczas kontaktu piłki z rakiетką („trzaśnięcie” lub „głuche odbicie”); tor lotu piłki; pierwsze odbicie przy serwisie; wysokość nad siatką; drugie odbicie przy serwisie; miejsce upadku (krótko czy długo, na forhendzie, na backhendzie, na środku itp.); szybkość przylotu piłki; znaczek firmowy na piłce widoczny lub niewidoczny; - <u>Przeciwnik</u> – ruch rakiетки (kierunek, szybkość itd.); ruch uderzeniowy (zamach, ruch do przodu, kontakt z piłką, wykończenie ruchu, powrót do postawy gotowości); wielkość użytej siły; kierunek użycia siły; kąt rakiety; ruch całego ciała – postawa gotowości, praca nóg, miejsce przy stole, praca tułowia, szybkość, siła, zwinność itd.; zachowanie między akcjami – rytuały, wyraz twarzy, gesty itp.; - <u>Doświadczenia wewnętrzne</u> – czucie piłki podczas kontaktu piłki z rakiетką; czucie rakiетки; ruch uderzeniowy – wielkość użycia siły, kierunek użycia siły, kąt rakiетки itp.; czucie ciała – nogi, biodra, tułów, bark, ramię, przedramię, nadgarstek, palce, niegrająca ręka, szyja, kark, głowa itd.; poczucie rytmu swoich ruchów; • Ucz się radzenia sobie z zakłóceniami. Przygotuj się umysłowo na różne trudne sytuacje podczas zawodów. <ol style="list-style-type: none"> (1) Przygotuj się do każdej trudnej sytuacji w zawodach wizualizacją ‘przyszłej życiowej gry’. Zobacz jak najwyraźniej, jak radzisz sobie z każdą przeszkodą, zachowując stan optymalnej gotowości – uważność, spokój, czujność itd. (2) Wykorzystuj ‘swish’ do mentalnego przygotowania się do potencjalnych zakłóceń podczas gry. (3) Przygotuj się treningiem modelowanym do przewidywanych trudnych sytuacji techniczno-taktycznych w czasie gry. (4) Rozwijaj swoją sprawność specjalną pod kątem wymogów najbliższego przeciwnika i najbliższych zawodów. • Opracuj swój plan mentalny. Przygotuj plan udziału w zawodach, który zapewnia najlepszą koncentrację uwagi podczas gry. • Ćwicz uwagę poza grą. Bądź uważny w sytuacjach poza salą tenisa stołowego. Rozwijaj swoją zdolność koncentrowania uwagi poza grą w tenisa stołowego. Na przykład, jeśli uczysz się, to skoncentruj się na nauce, jeśli spożywasz posiłek, to bądź skupiony na jedzeniu, jeśli rozmawiasz z kimś, to bądź skupiony na tym, co jest mówione itp.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Opisuj swoje doświadczenia w swoim dzienniczku. Opisz to, czego doświadczasz. Jak zmienia się świadomość siebie w czasie i poza grą. Co się dzieje podczas szczególnych trudnych sytuacji, gdy napotykaś przeciwności, gdy grasz z silnym przeciwnikiem itp. Na przykład zauważaj, jak zmienia się jakość Twojej gry w zależności od rodzaju skupienia uwagi podczas gry i innych ćwiczeń. Notuj swoje uwagi w dzienniczku treningowym. Czasami dziel się swoimi odkryciami z trenerem i przyjaciółmi z drużyny. <p>TRENING PEWNOŚCI SIEBIE</p> <p>Tenis stołowy jest walką umysłów. Jest tak jeszcze bardziej po wprowadzeniu gry do 11 punktów, gdy obecna gra to ‘same końcówki’. Bardzo często między zwycięzcą, a przegranym nie ma różnicy technicznej, nie ma też różnicy w sprawności fizycznej, największa natomiast różnica to stopień wiary w siebie.</p> <p>Kompetencja techniczno-taktyczna oraz sprawność fizyczna są podstawą pewności siebie w grze, ale decydująca wydaje się kompetencja psychologiczna – kontrola emocjonalna, zdolność do zachowania silnego umysłu w ekstremalnych sytuacjach gry, w stresie, po serii błędów, po porażce, gdy coś idzie nie po twojej myśli itp. Umiejętność przygotowania niezachwianej wiary w siebie, swoją grę i w możliwość zwycięstwa jest kluczowym elementem stanu optymalnej gotowości. Prawdziwa pewność siebie to pewność (wiara w siebie) oparta na wysokiej kompetencji, zarówno techniczno-taktycznej, motorycznej, jak i psychologicznej. Pewność siebie to spójność wewnętrzna.</p> <p>Cele treningu pewności siebie: (1) Rozwój pozytywnego i stabilnego obrazu siebie; (2) Rozwój szacunku i wiary w siebie.</p> <p>Trener lub współpracujący z nim przeszkolony w tenisie stołowym trener mentalny lub psycholog mogą wykorzystać poniższe ćwiczenia i zadania w celu rozwijania pewności siebie swoich podopiecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samoświadomość. Wypełniaj ‘kartę codziennej samoobserwacji’. Bądź świadomy swego samopoczucia. Bądź świadomy swojego stopnia pewności i wiary w siebie. Jak widzisz swój rozwój - motoryki, odporności, umiejętności techniczno-taktycznych itp. • Samodyscyplina. Bądź zdyscyplinowany. Przestrzegaj przyjętych ustaleń, zobowiązań i zasad grupowych. Stawiaj sobie pociągające i „dobrze sformułowane” cele. Zrób wszystko, co prowadzi Ciebie i Twój zespół do osiągnięcia postawionych celów. Postaraj się, aby każdy trening, każde zawody i proces odnowy miały najwyższą jakość. Zachowuj pozytywną (‘profesjonalną’) postawę – 100% wysiłku, optymizm, odpowiedzialność, ‘silny wygląd’ we wszystkim, co robisz. Jest to droga do realizacji pełni twoich możliwości. Jest to droga do mistrzostwa i pewności siebie. • Przygotowanie fizyczne. Pamiętaj, aby obciążenie twojego treningu było większe niż obciążenie podczas głównych zawodów. Bądź przygotowana na trudności większe, niż te na głównych zawodach. Doskonalenie motoryki – wytrzymałości, siły itp. – to również droga do podniesienia pewności siebie. • Przygotowanie techniczne. Rozwijaj swoje ‘zwycięskie’ techniki. Pamiętaj o swoich podstawowych kombinacjach i strategiach taktycznych. Rozwijaj przede wszystkim swoją silną stronę, na której możesz polegać w najbardziej ekstremalnych sytuacjach w grze podczas zawodów. • Przygotowanie taktyczne. (1) Przy niskiej pewności siebie zaplanuj na początku więcej gier kontrolnych z nieco słabszymi przeciwnikami; (2) Rozwijaj swój indywidualny styl gry wokół swoich silnych stron, na których możesz polegać podczas gry; (3) Studiuj swoich przeciwników – ich słabe i silne strony, sprzęt, którym grają, jak i gdzie trenuje, w jakich warunkach, kto jest trenerem, kto jest sparring-partnerem, jakie ma doświadczenia itp. – wykorzystaj wideo, bank informacji itp.; jeśli przed meczem jesteś ‘zbyt pewny siebie’ to zwróć szczególną uwagę na
--	--	--

		<p>silne strony swojego przeciwnika i przygotuj się na jego najlepsze zagrania; (4) Zapoznaj się z warunkami zawodów, przepisami, regulaminem, planem gier; (5) Ćwicz trening modelowany z symulacją stylu gry i warunków; (6) Przed zawodami zaakcentuj granie przeciwko stylowi, którego najbardziej się obawiasz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie psychiczne. Większość innych elementów treningu mentalnego: postawienie sobie celów, ćwiczenia pozytywnego myślenia, ćwiczenia kontroli stanu optymalnej gotowości, kontrola 'silnego wyglądu', wizualizacje życiowej gry itp. prowadzi również do podniesienia pewności siebie. • Wewnętrzny trener. Zbuduj sobie wewnętrzne laboratorium – symboliczne miejsce do pracy nad sobą w drodze do mistrzostwa w tenisie stołowym (patrz też Silva, J. „Metoda Silvy” – „Laboratorium i Doradcy”). Zainstaluj tam pomieszczenia i sprzęt do treningu oraz odnowy. Umieść tam odpowiedni sprzęt i urządzenia do pracy nad sobą – fotel, ekran, wideo, komputer, bank informacji, bibliotekę itp. Zaproś do swojego laboratorium co najmniej dwóch idealnych trenerów (najlepiej kobietę i mężczyznę) lub innych doradców którzy wspierają Cię w Twoim rozwoju. • Rejestr sukcesów. <ol style="list-style-type: none"> (1) Przypomnij sobie jak najwięcej swoich sukcesów: wszystko, co udało ci się zrobić dobrze, nawet pozornie drobne i zwyczajne zadania na treningu, zawodach lub innych sytuacjach, kiedy byłeś chwalony lub nagradzany, kiedy wytrzymałeś mimo przeciwności, kiedy dałeś z siebie wszystko, kiedy wykonałeś jakieś zadanie w taki sposób, za który sam pochwalilibyś kogoś innego. Przypomnij sobie jak najwięcej przykładów. (2) Rejestr sukcesów. Zapisz to na osobnej kartce (kartkach) w dzienniczku treningowym. Zaczynaj codziennie dopisywać nowe osiągnięcia. (3) Film dokumentalny. Wyobraź sobie, że jesteś reżyserem filmowym i robisz film dokumentalny na temat swoich sukcesów. Zastosuj w nim wszystkie swoje osiągnięcia z rejestru sukcesów. (4) Zobacz ten film wielokrotnie od początku do końca w swojej wyobraźni zdysocjowany. Co możesz powiedzieć o tej osobie z filmu? (5) Zobacz ten film wielokrotnie od początku do końca zasocjowany, jako jego bohater. Jesteś aktorem w tym filmie i przeżywasz to, będąc 'w swojej skórze'. Powiedz, co możesz powiedzieć o sobie w tym filmie. Jak się tam czujesz? Czego doświadczasz? <p>Optymalizacja reżimu dnia (trening, organizacja nauki, odpoczynku, dieta, sen, itd.), optymalizacja przygotowania się do zawodów.</p> <p>PRZYGOTOWANIE SWOJEGO PLANU UDZIAŁU W ZAWODACH</p> <p>Trener lub współpracujący z nim przeszkolony w tenisie stołowym trener mentalny lub psycholog mogą wykorzystać poniższe ćwiczenia i zadania w celu rozwijania planu przygotowania do udziału w zawodach swoich podopiecznych:</p> <p>Przygotowanie swojego planu udziału w zawodach może zorganizować Twoje działania przed, podczas i po zawodach i tym samym pewniej doprowadzić do uzyskania stanu optymalnej gotowości podczas gry.</p> <p>Może pełnić rolę pożytecznej mapy orientującej cię w tym, „co jest do zrobienia”, prowadzącej do osiągnięcia szczytu formy i doskonalenia strategii osiągania szczytu formy w sposób maksymalnie niezawodny. Opracowywanie i stałe doskonalenie Twoich indywidualnych strategii postępowania przed, w trakcie i po zawodach może prowadzić do coraz lepszego występu na zawodach oraz stałego postępu i rozwoju.</p> <p>Plan udziału w zawodach może zawierać następujące elementy: plan postępowania przed zawodami, plan koncentracji podczas gry i radzenia sobie z przeciwnościami oraz plan postępowania po zawodach.</p>
--	--	--

		<p>PLAN POSTĘPOWANIA PRZED ZAWODAMI</p> <p>Cele planu postępowania przed zawodami: Przygotować się do najważniejszych zawodów, najważniejszych przeciwników i do najtrudniejszych warunków; Uzyskać i utrzymać dobry kontakt ze sobą, trenerem, zespołem, środowiskiem i warunkami gry itd.; Uzyskać jak najszybciej jak najlepszy stopień przystosowania się do klimatu, strefy czasowej, warunków gry, przeciwnika itd.; Uzyskanie stanu optymalnej gotowości („uskrzydlenia”) podczas gry – koncentracja na zadaniu, pozytywna postawa, optymalny poziom pobudzenia, gotowość fizyczna i techniczna, gotowość emocjonalna itd.</p> <p>Świadomość. Bądź świadomy tego, co się z Tobą dzieje „tu i teraz” u8211 poświęć trochę czasu skanując ciało-umysł. Bądź świadomy tego, jaki jest stan Twoich wrażeń, myśli i emocji. Zapytaj siebie, czego doświadczasz teraz i w tym miejscu. Zwróć na przykład szczególną uwagę na stan napięcia/rozluźnienia swoich mięśni i ścięgien. Zaopiekuj się sobą. Jeśli Twoją uwagę zaprzętają jakieś inne „życiowe” sprawy, a teraz ich nie załatwisz, to zawrzyj ze sobą kontrakt, że zajmiesz się nimi po zawodach (lub po treningu). Możesz też oczyszczać swój umysł medytacją, relaksem, powtarzaniem afirmacji, dzieleniem się swoim niepokojem z kimś, do kogo masz szczególne zaufanie w tym momencie itp.</p> <p>Kontakt z trenerem i zespołem. Upewnij się, że masz dobry kontakt ze swoim trenerem (trenerami) oraz z zespołem. Wzajemne zrozumienie i zaufanie między wami jest bardzo ważnym wsparciem dla osiągnięcia stanu optymalnej gotowości i jak najwyższej jakości gry. Dobra atmosfera w zespole i trener, do którego masz zaufanie, mogą być często bardzo ważne w skrajnych i krytycznych sytuacjach na zawodach. Dbaj więc o swój zespół. Zarażaj innych pozytywną postawą. Wspieraj i wzmacniaj innych. Krótkie zebranie zespołu, jednakowy strój, krótka rozmowa o taktyce gry z konkretnym przeciwnikiem, wspólne przygotowanie się do gry, wspólna rozgrzewka mogą być bardzo cennymi rytuałami dla wzmocnienia kontaktu i podniesienia „ducha zespołu”.</p> <p>Cele. Postaw sobie ekscytujące i „dobrze sformułowane” cele przed każdymi zawodami (i treningiem). Współpracuj blisko z trenerem. Upewnij się, aby osiągnięcie twojego celu było kolejnym krokiem do realizacji długoterminowych celów i marzeń. Wizualizuj „co chcę osiągnąć na tych zawodach (na tym treningu)”. Niech to będzie jednym z twoich rytuałów przed każdymi zawodami, za każdym razem, kiedy szykujesz się do gry.</p> <p>Plan taktyczny. Studiuj swoich przeciwników. Jeśli jest to możliwe obserwuj ich gry na żywo lub na wideo, najlepiej wasze poprzednie spotkania. Czytaj swój dzienniczek treningowy. Rozwijaj swój własny i zespołowy bank informacji. Po każdym zawodach uzupełniaj go nowymi informacjami. Przygotuj jasną taktyczną ideę gry przed każdymi zawodami i przed każdym spotkaniem: jakie mogą być sytuacje w grze przeciwko temu zawodnikowi; jak radzić sobie z tym przeciwnikiem (jak serwować, jak atakować, jak bronić się, jak odbierać serw itd.). Przed głównymi zawodami napisz sobie podstawowe punkty planu taktycznego. Przedyskutuj taktyczny plan ze swoim trenerem (trenerami) lub kolegami z zespołu.</p> <p>Przygotowanie mentalne. Przed każdymi zawodami (a także treningiem) stwórz jak najpełniejszy obraz tego, co i jak będziesz robił podczas gry (podczas treningu lub zawodów). Przygotuj i wizualizuj taktyczny plan gry. Przygotuj odpowiednią postawę, aby radzić sobie z jakąkolwiek przeciwnością (sytuacja – reakcja - działanie). Bądź gotowy do natychmiastowego i twórczego zareagowania na każdą możliwą sytuację w grze. Bądź gotowy z otwartym umysłem do nieprzewidywalnego. Możesz wykorzystać odpowiednio do sytuacji aktywizującą lub relaksującą muzykę. Powtarzaj wizualizację gry, aż zobaczysz, usłyszysz i poczujesz wyraźnie jak wygrywasz ją w swoim umyśle.</p> <p>Przygotowanie ubrania i sprzętu. Upewnij się, że przygotowałeś odpowiednie ubranie (buty, spodenki, koszulki, dres, ręcznik itp.) i sprzęt (raketkę, okładziny, klej, piłki, nożyczki itp.). Przygotuj torbę z ubraniami i sprzętem w przeddzień zawodów. Upewnij się, aby gumy były dobrze przyklejone i przepisowo obcięte. Przed naszymi wewnętrznymi zawodami pamiętaj także zawsze o licencji i ważnej karcie zdrowia. Pamiętaj, że zaniechanie przygotowania sprzętu przed zawodami może czasem dramatycznie wpłynąć na przebieg gry. Bądź więc bardzo uważny, jeśli chodzi o dobre przygotowanie ubrania i sprzętu.</p>
--	--	---

		<p>Aklimatyzacja. Jeśli jest to możliwe, przybądź do strefy czasowej zawodów odpowiednio wcześniej (jedna godzina różnicy - jeden dzień wcześniej, siedem godzin – siedem dni itp.). Zawsze, kiedy to możliwe odwiedź miejsce zawodów co najmniej dzień przedtem. Zapoznaj się z warunkami na zawodach – stołami, piłkami, główną salą, salą treningową, szatniami, pomieszczeniem do klejenia itd.. Rozwijaj dobre stosunki z gospodarzami zawodów.</p> <p>Dieta. Zjedz lekki i mały posiłek przynajmniej dwie godziny przed zawodami (przed treningiem). Najlepiej zjedz coś, do czego jesteś przyzwyczajony. Nie eksperymentuj z żywnością przed zawodami. Pamiętaj o węglowodanach dla zwiększenia poziomu cukru we krwi do pracy Twoich mięśni i mózgu. Pamiętaj o karotenie. Unikaj potraw tłustych, bo długo się trawią i są kiepskim źródłem energii. Pamiętaj o wodzie. Zabierz ze sobą na salę odpowiednie odżywcze przekąski i napoje sportowe. Picie jest szczególnie ważne podczas upałów.</p> <p>Sen. Zrób wszystko co możesz, aby mieć wysokiej jakości sen przed zawodami (i przed treningiem). Pamiętaj, że krótka 15-30 minutowa drzemka po obiedzie jest znakomitą sposobem regeneracji układu nerwowego i wątroby przed popołudniowymi lub wieczornymi grami.</p> <p>Rozgrzewka fizyczna. Zawsze zrób odpowiednią ogólną (zawierającą trucht, przyspieszenia, ćwiczenia kształtujące, imitacje uderzeń i pracy nóg itd.) i specjalną rozgrzewkę przed grą. Masaż czy ćwiczenia oddechowe mogą być też elementem rozgrzewki. Dostosuj długość, intensywność i treść rozgrzewki do aktualnej sytuacji. Upewnij się, aby „fizyczna” rozgrzewka pomagała w osiągnięciu „mentalnej” i „emocjonalnej” gotowości do gry.</p> <p>Trening. Upewnij się, aby przygotowując się do zawodów (zwłaszcza głównych) Twój trening miał jak najwyższą jakość!!!</p> <p>Ostatnie sześć tygodni przed zawodami. Przeprowadź wraz z trenerem ocenę swoich silnych i słabych stron; Wyznaczcie cele i priorytety treningowe; Sporządź indywidualny plan treningowy: objętość, intensywność, struktura (technika, taktyka, trening fizyczny, trening mentalny itd.).</p> <p>Ostatni tydzień przed zawodami Zmniejszenie obciążenia treningowego: Zredukuj objętość – trenuj mniej, jest to nawet ważniejsze dla kobiet, niż dla mężczyzn; Utrzymaj intensywność treningową; Utrzymaj poziom trudności treningu; Utrzymaj lub nieco zmniejsz częstotliwość treningową; Jak najwięcej treningu modelowanego – podobny przeciwnik, podobny styl, zbliżone warunki itd.; (Jeśli to konieczne) i kiedy to tylko możliwe przystosowuj się do strefy czasowej, czasu gry na zawodach.</p> <p>Trening fizyczny: Trenuj mniej, o zmniejszonej objętości, unikaj przetrenowania, upewnij się, aby być w dobrej formie fizycznie, abyś był świeży i bez jakiegokolwiek zmęczenia (na tym etapie lepiej trenuj zbyt mało, niż choć trochę za dużo); Możesz jednakże kontynuować swój zwykły program fizyczny, zwłaszcza ten, który dawał Ci dobre efekty w przeszłości.</p> <p>Trening techniczny: Unikaj jakichkolwiek zmian i korekt w swojej technice gry – uderzeniach i pracy nóg; Rób swoje ulubione ćwiczenia akcentując swoją silną stronę i szybkość.</p> <p>Trening taktyczny: Kontynuuj swój trening modelowany przeciwko przewidywanym głównym przeciwnikom; Ćwicz swoje główne „zwycięskie” strategie taktyczne.</p> <p>Trening mentalny: Każdego dnia przygotuj swoją gotowość do zawodów, zrób wszystko, co pomaga Ci osiągnąć stan optymalnej gotowości podczas zawodów, przygotuj się mentalnie do każdej możliwej sytuacji w grze, wykonuj „wizualizację swojej przyszłej życiowej gry” przeciwko</p>
--	--	--

		<p>każdemu przeciwnikowi, z którym możesz się spotkać; Unikaj jakichkolwiek konfliktowych i nadmiernie stresujących sytuacji w czasie i poza treningiem; Rozwijaj i podtrzymuj entuzjazm, pozytywne myślenie i pewność siebie;</p> <p>Odnowa: Pamiętaj o podnoszeniu swojej motywacji do walki, lekkich ćwiczeniach dla odnowy fizjologicznej, naprzemiennym natrysku dla pobudzenia układu nerwowego itd.; Dostosuj środki odnowy do rodzaju swojego zmęczenia.</p> <p>W przeddzień zawodów. Kiedy to tylko możliwe zapoznaj się z warunkami gry, halą, stołami itd.; Kiedy to jest możliwe zagraj w warunkach jutrzejszych zawodów; Przygotuj torbę, sprzęt i ubranie (swoje ulubione koszulki, dres, buty, ręcznik itp.); Przygotuj taktyczny plan gry; Zrób „wizualizację przyszłej życiowej gry”; Pójdź spać o zwykłej porze, aby mieć wystarczająco dużo snu.</p> <p>W dniu zawodów. Zrób rozruch poranny (trucht, gimnastykę itp.); Zjedz uważnie śniadanie, bez przejadania się, pamiętaj o węglowodanach i karotenie; Jadąc na salę zrelaksuj się, przygotuj odpowiednią postawę itd.; Zadbaj o dobre przyklejenie okładziny; Wykonaj dokładnie i uważnie rozgrzewkę ogólną; Zrób dokładną i uważną rozgrzewkę na stole przez 30-60 minut w zależności od swoich potrzeb, pamiętaj o podstawowych kombinacjach, pracy nóg, grze właściwej itp.; Rozgrzewając się, przygotuj odpowiedni poziom pobudzenia przed grą, zrób krótką wizualizację, medytację itd.</p> <p>Tuż przed grą. Przypomnij sobie główne założenia taktyczne; Zrób kilka aktywizujących ćwiczeń (przyspieszenia, podskoki, szybkie imitacje uderzeń itp.); Kilka minut rozgrzewki na stole; Powtórz swoje afirmacje stanu optymalnej gotowości, „zapal” swoją kotwicę stanu optymalnej gotowości itp.</p> <p>PLAN POSTĘPOWANIA PODCZAS GRY</p> <p>Cele planu postępowania podczas gry: uzyskanie jak najlepszego poziomu gry, jak najlepszego występu na zawodach; osiągnięcie jak największego stopnia niezawodności gry na zawodach;</p> <p>Plan koncentracji podczas gry. Przygotuj plan koncentracji podczas gry w czasie akcji. Przygotuj się psychicznie na różne sytuacje trudne, które mogą wystąpić. Przygotuj swoje przykładowe rozwiązania w każdej z tych sytuacji. Przygotuj się na to, co będziesz robił między akcjami, między setami, między meczami. Teraz już zrobiłeś wszystko, co mogłeś, aby być w pełni przygotowanym do gry. Po prostu graj. Ciesz się samą grą.</p> <p>POSTĘPOWANIE PO ZAWODACH</p> <p>Cele planu postępowania po zawodach: nauczyć się jak najwięcej z doświadczenia – „zakotwiczenie pozytywnych doświadczeń”, „przygotowanie nowych zachowań”, „wychodzenie w przyszłość”, „asymilacja doświadczenia”; jak najszybsza regeneracja (odnowa) „fizyczna” i „psychiczna”, redukcja napięć mięśniowych, zmęczenia, ewentualnych urazów lub mikro-urazów. Ćwiczenia fizyczne. Ćwiczenia kompensacyjne, stretching i lekki trucht lub marsz, to podstawowe działania przygotowujące regenerację organizmu po treningu lub zawodach.</p> <p>Odnowa biologiczna. Weź prysznic możliwie jak najprędzej. Umyj całe ciało mydłem. Obniż temperaturę ciała natryskiem naprzemiennym (na przemian ciepłym i zimnym). Masaż lub automasaż (na przykład wykorzystując urządzenia do automasażu) może być znakomitą metodą odnowy. Przy maksymalnych obciążeniach optymalny byłby masaż całego ciała 1-2 razy w tygodniu. Wiele różnych metod może być zastosowanych dla przyspieszenia procesów odnowy biologicznej i podniesienia efektów treningowych.</p> <p>Odnowa psychiczna. Ponieważ zawody tenisa stołowego stwarzają wyjątkowo wysokie obciążenia dla układu nerwowego i psychiki, relaks jest podstawowym środkiem odnowy mentalnej po zawodach i ciężkich treningach. Bardzo pomocne mogą być takie metody jak medytacja czy</p>
--	--	--

		<p>sluchanie relaksujacej muzyki. Pamietaj rowniez o takich sposobach odprężenia się jak kontakt z przyrodą, czytanie wartościowej książki, obejrzenie filmu czy spotkanie z przyjaciółmi.</p> <p>Dieta. Dobra odnowa po treningu lub zawodach wymaga również odpowiedniej diety. Aby uzupełnić zasoby energetyczne swojego organizmu, zjedz jak najszybciej posiłek zawierający węglowodany. Uzupełnij też płyny w organizmie. Najlepiej, jeśli zjesz i wypijesz w ciągu pół godziny po zakończeniu treningu lub zawodów. Zwiększona dawka węglowodanów jest szczególnie ważna w ciągu 24 godzin po bardzo ciężkich zawodach lub treningach o charakterze wytrzymałościowym.</p> <p>Świadomość. Kiedy jest to możliwe, przestudiuj statystykę swojej gry – zastosowanie i skuteczność różnych strategii taktycznych. Zwróć uwagę na to, czym wygrywałeś, a czym przegrywałeś. Kiedy jest to możliwe, przestudiuj (najlepiej razem z trenerem) swoją grę nagrałą na wideo. Usiądź wygodnie, zrelaksuj się i obserwuj swoją grę „zdysocjowany”. Kiedy trafisz na swoją bardzo udaną akcję, powtórz ją, nawet wielokrotnie, „zasocjowany” z każdą pozytywną akcją i uderzeniem. „Zakotwicz” je. Zrób wizualizację przebiegu odbytych zawodów (na przykład wykorzystując nagrany tekst na kasecie). Uzupełnij swój dzienniczek treningowy po treningu i zawodach. Zarejestruj wynik, charakterystykę przeciwnika, zanotuj uwagi o swojej grze, o swoim stanie emocjonalnym itp. Najwięcej czasu poświęć po rozegraniu swojej „życiowej” gry. Wtedy wypełnij dodatkowo arkusz „Po ‘Życiowej’ Grze”. Zrób podsumowanie realizacji planu mentalnego. Pomyśl „co można było zrobić lepiej?”. Wyciągnij i zanotuj wnioski.</p> <p>Wizualizacja po zawodach. Znajdź spokojne miejsce... przyjmij wygodną pozycję... zamknij oczy... weź głęboki wdech... i rozluźnij się... jeszcze jeden głęboki wdech... i rozluźnij całe swoje ciało... jeszcze jeden głęboki wdech... i odpręż swój umysł.... zrób wizualizację po zawodach”.</p> <p>Zebranie zespołu. Trenerskie sprawozdanie z zawodów, podsumowanie występu, sesja informacji zwrotnych, swobodna dyskusja, wymiana doświadczeń i opinii mogą prowadzić do wyrobienia panoramicznego spojrzenia na to, co się wydarzyło oraz do wyciągnięcia istotnych wniosków na przyszłość. Taka kultura (uczącej się organizacji) jest podstawą ciągłego doskonalenia i postępu całego zespołu.</p> <p>PRZYGOTOWANIE TECHNICZNO-TAKTYCZNE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie silnej strony techniki w zależności od systemu gry (udoskonalenie 2 – 3 zespołów serwisowych, ataku szybkiego, topspinowego lub obrony) z akcentem na technikę złożoną, umiejętność zmian; - Rozwój wszechstronności, nie dopuszczenie do pojawienia się wyraźnej słabej strony; - Optymalizacja indywidualnego systemu, stylu gry; rozwój silnej strony; wszechstronny rozwój zmienności gry; - Rozwój świadomości taktycznej, umiejętności kierowania całą grą; dostosowywanie się do różnych przeciwników i warunków gry. <p>TRENING UCHWYTU I POSTAWY GOTOWOŚCI</p> <p>Trener ma do dyspozycji dwie grupy ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening techniki uchwytu: Uchwyty europejskie (dłoniowe). Uchwyty azjatyckie (piórkowe). Studiuj uważnie podstawowe uchwyt i ich zasady – ich silne i słabe strony. Studiuj uważnie uchwyt mistrzów tenisa stołowego, zwłaszcza reprezentujących twój styl gry. Wybierz uchwyt, który pasuje najbardziej twoim uderzeniom, taktyce i stylowi gry. • Trening techniki postawy i pozycji gotowości: Postawa Gotowości. Pozycje Gotowości. Sprawdzaj swoją postawę gotowości w lustrze. Ćwicz szybki powrót do postawy gotowości, wykonując wszystkie wstępne ćwiczenia, ćwiczenia imitacji pracy nóg, ćwiczenia imitacji uderzeń itp. Pamietaj o szybkim powrocie do postawy gotowości podczas każdego ćwiczenia technicznego przy stole. Studiuj postawę i pozycje gotowości „mistrzów”, zwłaszcza reprezentujących twój styl gry.
--	--	---

		<p>TRENING PRACY NÓG</p> <p>Trener ma do dyspozycji następujące grupy ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening techniki pracy nóg. Praca nóg – pole gry w różnych stylach gry. Praca nóg do bloku i ataku szybkiego blisko stołu. Praca nóg przy siatce – odbiór forhendem. Praca nóg przy siatce – odbiór bekhendem. Praca nóg do topspina forhendem. Praca nóg do topspina bekhend i forhend. Praca nóg do ataku forhendowego z rogu bekhendowego – “forhendu odwróconego”. Praca nóg do ataku z szerokiego forhendu po ataku odwróconym. Praca nóg do podcięcia bekhend i forhend. Praca nóg w obronie bekhend i forhend daleko od stołu. Praca nóg w obronie po długich i krótkich piłkach przeciwnika. • Doskonalenie pracy nóg. Rozwijaj jak najlepszy obraz „mistrzowskiej” pracy nóg w tenisie stołowym. Wykonuj ćwiczenia imitacyjne. Rób dużo treningu wieloma piłkami. Udoskonalaj pracę nóg w każdym ćwiczeniu technicznym, taktycznym, w grze pojedynczej, w grze podwójnej. Rozwijaj pracę nóg odpowiednio do Twojego stylu gry. Udoskonalaj swoją pracę nóg na treningu fizycznym. Dbaj o higienę nóg. <p>TRENING ATAKU-KONTRATAKU</p> <p>Trener ma do dyspozycji następujące grupy ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening techniki uderzenia – doskonalenie: <ul style="list-style-type: none"> ○ Atak szybki forhendem. Atak szybki forhend blisko stołu. Atak szybki forhend w półdystansie. Atak krótkiej piłki forhend (“flip”). Atak piłki podciętej forhend (“tuji”). Atak piłki topspinowej forhend (“kuaidai”). Smecz forhend. Zbicie loba forhend. ○ Atak szybki bekhendem. Atak szybki bekhend blisko stołu. Atak szybki bekhend w półdystansie. Atak krótkiej piłki bekhend (“flip”). Atak piłki podciętej bekhend (“tuji”). Atak piłki topspinowej bh (“kuaidai”). Smecz bekhend. ○ Atak topspinowy forhendem. Topspin rotacyjny forhend. Topspin silny forhend. Topspin z boczną rotacją forhend. Kontratopspin forhend w półdystansie. Kontratopspin forhend blisko stołu. ○ Atak topspinowy bekhendem. Topspin rotacyjny bekhend. Topspin silny bekhend. Topspin szybki bekhend. Topspin bekhend w półdystansie. • Trening jakości ataku-kontrataku: <ul style="list-style-type: none"> ○ Atak bh: Atak bh 1-1. Atak bh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak fh: Atak fh 1-1. Atak fh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Atak fh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak fh z pracą nóg: Atak fh z pracą nóg 2-1 (regularnie, nieregularnie). Atak fh z pracą nóg 3-1 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak bh+fhb: Atak bh+fhb 1-1. Atak bh+fhb 1-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bh+fhb 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak bh+fh: Atak bekhend i forhend 2-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bekhend i forhend 3-1 (regularnie, nieregularnie). Atak bekhend i forhend 3-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bekhend i forhend 3-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak bh+fhb+fh: Atak bekhend, forhend ‘odwrócony’ i forhend 2-1. Atak bekhend, forhend ‘odwrócony’ i forhend 2-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bekhend, forhend ‘odwrócony’ i forhend 2-3 (regularnie, nieregularnie).
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Trening jakości ataku przeciw obronie podcięciem² <ul style="list-style-type: none"> ○ Atak bh: Atak bh 1-1. Atak bh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak fh: Atak fh 1-1. Atak fh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Atak fh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak fh z pracą nóg: Atak fh z pracą nóg 2-1 (regularnie, nieregularnie). Atak fh z pracą nóg 3-1 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak bh+fhh: Atak bh+fhh 1-1. Atak bh+fhh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bh+fhh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak bh+fh: Atak bekhend i forhend 2-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bekhend i forhend 3-1 (regularnie, nieregularnie). Atak bekhand i forhend 3-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bekhand i forhend 3-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak bh+fhh+fh: Atak bekhand, forhend ‘odwrócony’ i forhend 2-1. Atak bekhand, forhend ‘obrócony’ i forhend 2-2 (regularnie, nieregularnie). Atak bekhend, forhend odwrócony’ i forhend 2-3 (regularnie, nieregularnie). • Trening zmienności ataku-kontrataku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Zaatakuj najpierw bekhend przeciwnika, a następnie cały stół. ○ Zaatakuj najpierw forhend przeciwnika, a następnie bekhend. ○ Zaatakuj najpierw „środek” przeciwnika, a następnie cały stół. ○ Zaatakuj cały stół przeciwnika. • Trening zmienności ataku przeciwko podcięciu. <ul style="list-style-type: none"> ○ Atakuj szeroko dwa rogi stołu topspinem rotacyjnym i wybierz piłkę do silnego topspina lub smecz. ○ Atakuj rotacyjnym topspinem głównie do „środka” i wybierz piłkę do silnego topspina lub smecz szeroko. ○ Atakuj rotacyjnym topspinem zmieniając miejsce upadku długo i krótko, następnie z dogodnej piłki zagraj silny topspin lub smecz do „środka” lub szeroko. ○ Zaatakuj jeden róg, a następnie wybierz łatwiejszą piłkę do silnego topspina lub smecz. ○ Atak i dropszot. ○ Atak – obrona – kontratak. ○ Uderzenie topspinowe na cały stół, zbiecie po prostej lub do „środka” i smecz szeroko. <p>TRENING OBRONY-KONTRATAKU</p> <p>Trener ma do dyspozycji następujące grupy ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening techniki uderzenia. <ul style="list-style-type: none"> ○ Blok. Blok szybki bh. Blok silny bh. Blok pasywny bh. Blok z boczną rotacją bh. Blok fh. ○ Obrona w półdystansie. Obrona w półdystansie bh. Uderzenie bez odbicia bh. Lob bh. • Trening jakości bloku-kontrataku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Blok bh z rogu bh: Blok bh 1-1. Blok bh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Blok bh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona w półdystansie bh- kontra fhh (bh, fh). ○ Kontratopspin fh w półdystansie. ○ Obrona lobowana bh- kontatopspin fh (fhh).
--	--	---

² Pewny topspin (lift). Topspin+smecz. Topspin rotacyjny+silny. Topspin z rotacją+bez rotacji. Topspin+dropszot. Topspin+blok+kontratopspin itd.

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Kontratak fh: Kontratak fh 1-1. Kontratak fh1-2 (regularnie, nieregularnie). Kontratak fh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Atak fh z pracą nóg: Kontratak fh z pracą nóg 2-1 (regularnie, nieregularnie). Kontratak fh z pracą nóg 3-1 (regularnie, nieregularnie). ○ Blok bh+Kontratak fhb (bh): Blok bh+ Kontra fhb (bh) 1-1. Blok bh+ Kontra fhb (bh) 1-2 (regularnie, nieregularnie). Blok bh+ Kontra fhb (bh) 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Blok bh+ Kontra fh: Blok bh+ Kontra fhb 2-2 (regularnie, nieregularnie). Blok bh+ Kontra fhb 3-1 (regularnie, nieregularnie). Blok bh+ Kontra fhb 3-2 (regularnie, nieregularnie). Blok bh+ Kontra fhb 3-3 (regularnie, nieregularnie). <ul style="list-style-type: none"> ● Taktyka zmienności obrony i kontrataku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Blokuj ze zmianą miejsca i rytmu, z dogodnej piłki przechodź do kontrataku. ○ Kontratopspin (kontratak) w pół-dystansie ze zmianą miejsca upadku i rotacji, po dogodnej piłce kontynuuj atak blisko stołu. ○ Obrona w pół-dystansie i kontratak. ○ Blok, „gong” lub przebicie, i kontratak. <p>TRENING PRZEBICIA-KONTRATAKU</p> <p>Trener ma do dyspozycji następujące grupy ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Trening techniki uderzenia. <ul style="list-style-type: none"> ○ Przebicie. Przebicie rotacyjne fh. Przebicie rotacyjne bh. Przebicie szybkie fh. Przebicie szybkie bh. Dropszot fh. Dropszot bh. Przebicie fh z boczną rotacją. Przebicie bh z boczną rotacją. Pchnięcie bh („gong”). ● Trening jakości przebicia-kontrataku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Przebicie-bh: Przebicie-bh 1-1. Przebicie-bh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Przebicie-bh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Przebicie-fh: Przebicie-fh 1-1. Przebicie-fh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Przebicie-fh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Przebicie-bh+fh: Przebicie-bh+fh 2-1 (regularnie, nieregularnie). Przebicie-bh+fh 3-1 (regularnie, nieregularnie). Przebicie-bh+fh 2-2 (regularnie, nieregularnie). Przebicie-bh+fh 3-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Dropszot+Flip: fh; bh; bh+fhb; bh+fh itp. ○ Dropszot+Topspin (Tuji itp.): fh; bh; bh+fhb; bh+fh itp. ○ Przebicie+Blok (Kontra): fh; bh; bh+fhb; bh+fh itp. ● Taktyka zmienności przebicia-kontrataku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Szybkie przebicie, głównie krótkie, czasem długie lub na koniec stołu, i atak. ○ Przebij głównie długo, czasem krótko zmieniając miejsce upadku i rotację, i zagraj topspin lub atak. ○ Przebij rotacyjnie do bekhendu i zaatakuj „środek „ lub forhend, połącz to z rotacyjnym przebicciem szeroko do forhendu i atakiem do „środka” lub do bekhendu. ○ Przebijaj szybko ze zmianą rotacji i miejsca upadku piłki, i atakuj. <p>TRENING PODCIĘCIA-KONTRATAKU</p> <p>Trener ma do dyspozycji następujące grupy ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Trening techniki uderzenia.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Podcięcie. Podcięcie bh rotacyjnego topspina. Podcięcie fh rotacyjnego topspina. Podcięcie fh lekkiego ataku. Podcięcie bh mocnego ataku. Podcięcie fh mocnego ataku. Podcięcie bh ataku do środka. Podcięcie fh ataku do środka. • Trening jakości i zmienności obrony podcięciem³. <ul style="list-style-type: none"> ○ Obrona ciągłego ataku (Podcięcie-bh): Podcięcie-bh 1-1. Podcięcie-bh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ciągłego ataku (Podcięcie-fh): Podcięcie-fh 1-1. Podcięcie-fh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-fh 1-3 (regularnie, nieregularnie). Obrona ciągłego ataku (Podcięcie-bh+Podcięcie-fh): Podcięcie-bh+ Podcięcie-fh 2-2 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ataku i skrótu (Podcięcie-bh+Przebiecie-bh): Podcięcie-bh+Przebiecie-bh 1-1. Podcięcie-bh+Przebiecie-bh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+Przebiecie- bh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ataku i skrótu (Podcięcie-fh+Przebiecie-fh): Podcięcie-fh+Przebiecie-fh 1-1. Podcięcie-fh+Przebiecie-fh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-fh+Przebiecie-fh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ataku i skrótu (Podcięcie-bh+fh+Przebiecie-bh+fh): Podcięcie-bh+fh+Przebiecie- bh+fh 2-1 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+fh+Przebiecie-bh+fh 2-2 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ataku w środek po ciągłym ataku (Podcięcie-bh+Podcięcie-fh): Podcięcie- bh+Podcięcie-fh 3-1 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+Podcięcie-fh 3-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+Podcięcie-fh 3-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ataku w środek po ataku ze skrótami (Podcięcie bh+fh+Przebieciebh+fh): Podcięcie-bh+fh+Przebiecie-bh+fh 3-1 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie- bh+fh+Przebiecie-bh+fh 3-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+fh+Przebiecie- bh+fh 3-3 (regularnie, nieregularnie). • Trening jakości i zmienności podcięcia-kontrataku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Obrona ciągłego ataku (Podcięcie-bh+Kontratak-bh): Podcięcie-bh+Kontratak-bh 1-1. Podcięcie-bh+Kontratak-bh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+Kontratak- bh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ciągłego ataku (Podcięcie-fh+Kontratak-fh): Podcięcie-fh+Kontratak-fh 1-1. Podcięcie-fh+Kontratak-fh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-fh+Kontratak- fh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ciągłego ataku (Podcięciebh+fh+Kontratak-bh+fh): Podcięciebh+fh+Kontratak- bh+fh 2-1 (regularnie, nieregularnie); Podcięcie-bh+fh+Kontratak-bh+fh 2-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+Kontratak-fh 2-1 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+Kontratak-fh 2-2 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ataku i skrótu (Podcięcie-bh+Przebiecie-bh+Kontratak-bh): Podcięcie-bh+ Przebiecie-bh+Kontratak-bh 1-1. Podcięcie- bh+Przebiecie-bh+Kontratak-bh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+Przebiecie-bh+Kontratak-bh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ataku i skrótu (Podcięcie-fh+Przebiecie-fh+Kontratak-fh): Podcięcie-fh+ Przebiecie-fh+Kontratak-fh 1-1. Podcięcie- fh+Przebiecie-fh+Kontratak-fh 1-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-fh+Przebiecie-fh+Kontratak-fh 1-3 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ataku i skrótu (Podcięcie-bh+fh+Przebiecie-bh+fh+Kontra-bh+fh): Podcięcie- bh+fh+Przebiecie-bh+fh+Kontra-bh+fh 2-1 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie- bh+fh+Przebiecie-bh+fh+Kontra-bh+fh 2-2 (regularnie, nieregularnie). ○ Obrona ataku w środek po ciągłym ataku (Podcięcie-bh+Podcięcie-fh): Podcięcie-bh+ fh+Kontratak-bh+fh 3-1 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+fh+Kontratak-bh+fh 3-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+fh+Kontratak-bh+fh 3-3 (regularnie, nieregularnie).
--	--	--

³ Dużo treningu wieloma piłkami – ‘1 piłka – 1 uderzenie’, ‘1 piłka – 1 akcja’.

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Obrona ataku w środek po ataku ze skrótami (Podcięcie bh+fh+Przebiecie-bh+fh): Podcięcie-bh+fh+Przebiecie-bh+fh+Kontra-bh+fh 3-1 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie- bh+fh+Przebiecie-bh+fh+Kontra-bh+fh 3-2 (regularnie, nieregularnie). Podcięcie-bh+fh+Przebiecie-bh+fh+Kontra-bh+fh 3-3 (regularnie, nieregularnie). <ul style="list-style-type: none"> • Taktyka zmienności obrony podcięciem i kontrataku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Graj podcięcie z silną rotacją do bekhendu, podcięcie bez rotacji do forhendu, i kontratak. ○ Podetnij najpierw szeroko do forhendu, następnie podetnij szeroko do bekhendu i przejdź do kontrataku. ○ Podcinaj najpierw z silną rotacją na cały stół, z dogodnej piłki podetnij bez rotacji i natychmiast przejdź do kontrataku. ○ Graj głównie podcięcie bez rotacji, przebijaj ze zmianą rotacji i miejsca upadku, i kontratakuj. ○ Pewne podcięcie ze zmianą rotacji i miejsca upadku, oraz kontratak. ○ Podcięcie, blok i kontratak. <p>TRENING SERWISU-ATAKU</p> <p>Trener ma do dyspozycji następujące grupy ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening techniki serwisu. <ul style="list-style-type: none"> ○ Podania forhendowe. Podania fh z dolną rotacją i bez. Podania fh z dolną rotacją i bez wysoko podrzucany. Podania fh z boczną rotacją. Podania fh z dolną rotacją i bez wysoko podrzucany. Podania fh z odwrotną boczną rotacją. Podania fh szybkie. Podania fh szybkie wysoko podrzucane po 'prostej'. ○ Podania bekhendowe. Podania b z dolną rotacją i bez. Podania bh z dolną rotacją i bez wysoko podrzucane. Podania bh z boczną rotacją. Podania bh z boczną rotacją wysoko podrzucane. Podania bh z odwrotną boczną rotacją. Podania bh z odwrotną boczną rotacją. Podania bh szybkie. ○ Podania w przysiadzie. Podania w przysiadzie z prawą rotacją. Podania w przysiadzie z lewą rotacją. • Trening jakości i zmienności kombinacji serwisowych. <ul style="list-style-type: none"> ○ Serwy forhendowe z dolną rotacją („podcięte”) i bez rotacji („puste”) głównie krótkie, połączone z serwem szybkim. ○ Serwy forhendowe z dolną rotacją (podcięte) i bez rotacji („puste”) z rogu forhendowego krótko do środka i do forhendu, połączone z szybkim do forhendu. ○ Serwy forhendowe z boczno-górną lub boczno-dolną rotacją ze zmianą miejsca upadku, głównie krótko, czasem długo, nisko i wysoko podrzucane, połączone czasami z niespodziewanym szybkim serwem. ○ Serwy forhendowe z rogu forhendowego z lewo-boczno-górną i lewo-boczno-dolną rotacją głównie po przekątnej krótko i długo, połączone okazjonalnie z serwami szybkimi po prostej. ○ Serwy forhendowe z odwrotną rotacją prawo-boczno-górną lub prawo-boczno-dolną („wkręty”) krótkie i długie, połączone z szybkimi. ○ Serwy bekhendowe z prawo-boczno-górną lub prawo-boczno-dolną głównie krótko do forhendu lub do „środku”, połączone z szybkimi serwami w róg. ○ Serwy bekhendowe z dolną rotacją i bez rotacji, nisko i wysoko podrzucane, krótkie i długie. ○ Serwy bekhendowe szybkie, głównie z dolną rotacją, połączone z serwami z innymi rotacjami krótkimi i szybkimi, z różnym miejscem upadku piłki. ○ Serwy w przysiadzie z prawo-boczno-dolną lub górną, połączone z lewo-boczno-dolną lub górną rotacją. • Trening jakości serwisu i ataku 3 piłki.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Ten sam serwis-ten sam odbiór-ten sam atak (A. Serw krótki- dropszot- flip. B. Serw krótki-przebiecie- atak. C. Serw krótki- flip- atak. D. Serw długi- atak- blok lub kontratak. E. Serw szybki- atak- blok lub kontratak). ○ Ten sam serwis- ten sam odbiór- różny atak (na przykład różne uderzenia, różne miejsca upadku piłki). ○ Ten sam serwis- odbiór w różne miejsca- atak w to samo miejsce. ○ Ten sam serwis- różny odbiór w różne miejsca- różny atak w zależności od rodzaju odbioru (najpierw regularnie, potem nieregularnie). ○ Kombinacja serwisowa- różny odbiór w tym samym kierunku (w bh; w fh; w środek itp.) - atak 3 piłki w to samo miejsce. ○ Kombinacja serwisowa – różny odbiór w różne miejsce- atak 3 piłki w to samo miejsce (fh; bh; środek itp.). ○ Kombinacja serwisowa – różny odbiór w różne miejsca- atak 3 piłki w różne miejsca (najczęściej atak w inne miejsce niż serwis). <ul style="list-style-type: none"> ● Trening zmienności serwisu i ataku. <ul style="list-style-type: none"> ○ Serwy forhendowe z dolną rotacją („podcięte”) i bez rotacji („puste”) głównie krótkie i atak, połączone z serwem szybkim i atakiem. ○ Serwy forhendowe z dolną rotacją (podcięte) i bez rotacji („puste”) z rogu forhendowego krótko do środka i do forhendu, połączone z szybkim serwem do forhendu, i atak 3 piłki. ○ Serwy forhendowe z boczno-górną lub boczno-dolną rotacją ze zmianą miejsca upadku, głównie krótko, czasem długo, nisko i wysoko podrzucane, połączone czasami z niespodziewanym szybkim serwem, i atak. ○ Serwy forhendowe z rogu forhendowego z lewo-boczno-górną i lewo-boczno-dolną rotacją głównie po przekątnej krótko i długo, i atak, połączone okazjonalnie z serwami szybkimi po prostej i atak. ○ Serwy forhendowe z odwrotną rotacją prawo-boczno-górną lub prawo-boczno-dolną („wkręty”) krótkie i długie, i atak, połączone z szybkimi i atakiem. ○ Serwy bekhendowe z prawo-boczno-górną lub prawo-boczno-dolną głównie krótko do forhendu lub do „środku”, połączone z szybkimi serwami w róg, i atak. ○ Serwy bekhendowe z dolną i bez rotacji, nisko i wysoko podrzucane, krótkie i długie, oraz atak trzeciej piłki. ○ Serwy bekhendowe szybkie, głównie z dolną rotacją, połączone z serwami z innymi rotacjami krótkimi i szybkimi, z różnym miejscem upadku, i atak. ○ Serwy w przysiadzie z prawo-boczno-dolną lub górną, połączone z lewo-boczno-dolną lub górną rotacją, i atak trzeciej piłki. <p>TRENING ODBIORU SERWISU-KONTRATAKU</p> <p>Trener ma do dyspozycji następujące grupy ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wiedza o odbiorze serwisu. <ul style="list-style-type: none"> ○ Charakterystyka różnych rodzajów rotacji. Podstawowe metody oceny rotacji: obserwacja rakiетки przeciwnika (kierunek, moment kontaktu, szybkość rakiетки, długość ruchu); słuchanie odbicia piłki (wysoki, niski dźwięk); obserwacja toru lotu piłki (topspin, backspin, sidespin); obserwacja znaczków na piłce. Wymagania dotyczące odbioru (dostosowanie kąta, dostosowanie kierunku ruchu, dostosowanie siły uderzenia). ● Trening jakości i zmienności odbioru serwisu. <ul style="list-style-type: none"> ○ Odbiór krótkiego serwisu z górną rotacją (bez rotacji, z boczno-rotacją, z małą dolną rotacją) głównie flipem. ○ Odbiór krótkiego serwisu z dolną (bocznodolną) rotacją głównie dropszotem lub przebieciem. ○ Odbiór długich i szybkich serwisów. Atak szybki. Topspin. Podcięcie.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Taktyka jakości i zmienności odbioru serwu i kontratak. <ul style="list-style-type: none"> ○ Odbiór krótkiego serwu z górną rotacją (bez rotacji, z boczną rotacją, z małą dolną rotacją) głwnie flipem, i kontratak. ○ Odbiór krótkiego serwu z dolną (bocznodolną) rotacją głwnie dropszotem lub przebicciem, i kontratak. ○ Odbiór długich i szybkich serwisów, i kontratak. • Trening dostosowania się do różnych serwisów. <ul style="list-style-type: none"> ○ Odbiór tego samego serwu (w to samo miejsce, w tą samą połpawkę stołu, okazjonalnie długi lub szybki itp.) – różne odbiory (dropszot-przebiccie, dropszot-flip, flip-przebiccie, dropszot-flip-przebiccie itp.). ○ Odbiór kombinacji serwisowych: Kombinacja serwisowa - różne odbiory. Kombinacja konkretnego stylu gry – różny odbiór. Kombinacja konkretnego przeciwnika – różny odbiór. <p>METODY TRENINGU TECHNICZNEGO</p> <p>„Mężczyźni grają z kobietami”. Możesz podnieść jakość treningu technicznego kobiet – pewność, szybkość, siłę, rotację itp. – dzięki grze z mężczyznami. Podstawowym warunkiem jest, aby mężczyzna był na wyższym poziomie sportowym. Istotne jest to, aby kobieta doskonaliła swoją indywidualną grę (fragmenty gry), potrzebne do gry z potencjalnymi przeciwniczkami na zawodach. Taki trening jest zalecany 2-3 razy w tygodniu, zwłaszcza w okresie przed zawodami.</p> <p>Zawody treningowe. Znakomitą metodą doskonalenia jakości, a jednocześnie zmienności i zdolności przystosowania, jest metoda zawodów treningowych. Możesz wykorzystać tę metodę do doskonalenia wybranych uderzeń (na przykład topspin bekhend na blok bekhend), wybranych kombinacji (na przykład atak bekhend i forhend na obronę bekhendową). Wskazane jest stosowanie tej metody (na przykład 3-5 setów) na każdym treningu technicznym, jako metodę integrującą nauczane elementy gry.</p> <p>Metoda symulacji. Metoda symulacji, czyli trenowanie z partnerem imitującym styl gry określonego przeciwnika, jest niezwykle skutecznym sposobem przygotowania się do zawodów. Trening symulacji powinien odzwierciedlać prawdziwe sytuacje, prawdziwe warunki, prawdziwych przeciwników. Możesz wykorzystać symulację do rozwoju zdolności przystosowania do okresowych sytuacji w grze, przeciwników lub warunków. Metoda ta jest wykorzystywana od 50 lat w chińskim tenisie stołowym. Jest jednym z najważniejszych powodów chińskiej dominacji w światowym tenisie stołowym. W Chinach od lat dokładnie dobierano zawodników, którzy pełnili funkcję modeli czołowych przeciwników. Zawodnicy ci byli tak zwanymi „nieznanymi bohaterami”, sami nie uczestniczyli na zawodach i byli specjalnie nagradzani za swój wkład. Na przykład na 36 Mistrzostwach Świata Chińczycy zdobyli 100% medali. Dużą rolę odegrali „nieznani bohaterowie”: Chen Yong (“model” Jonyera), Chen Yinhua (“model” Klampara) i Huang Tongsheng (“model” Gergely’ego). Według profesora Wang Jiazheng’a w metodzie symulacji należy powziąć odpowiednie kroki:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Wybrać przeciwnika. Przeanalizować jego sposób grania, zdefiniować jego zwycięskie uderzenia i kombinacje, określić „co stanowi największe zagrożenie” itp. (2) Przygotować „model”. Wybrać i wytrenować ważne cechy i umiejętności. Udoskonalać „model” tak, aż będzie skutecznie i dokładnie imitował odpowiedniego przeciwnika. (3) Trening z ‘modelem’. Studiowanie jego gry. Doskonalenie najlepszych strategii przeciwko przeciwnikowi. (4) Testowanie skuteczności symulacji podczas głównych zawodów. Trening symulowany powinien dać spodziewane rezultaty na zawodach. <p>Jest bardzo ważne symulowanie programu czasowego, obciążenia itp. Nie zawsze jest możliwe symulowanie treningu w taki sam sposób, jak to robili Chińczycy, ale zawsze można zastosować symulację umysłową, stosując wizualizację.</p>
--	--	--

		<p>Kluczową sprawą dla rozwoju jakiegokolwiek systemu szkolenia jest rozwój wszystkich stylów gry w odpowiednich proporcjach. Jest to proces wieloletni. Na przykład w latach 2001-4 w Ośrodku szkolenia Kadry kobiet w Krakowie, tworzone były podstawy stabilnego systemu szkolenia. Po kilku latach powstała grupa imitująca strukturę gry w światowym tenisie stołowym. Znacznie droższą alternatywą dla tego może być intensywne szkolenie w Chinach, jak robili to Szwedzi z Waldnerem czy Personem, lub sprowadzanie zawodników z innych krajów (na przykład Chińczyków do Austrii).</p> <p>METODY TRENINGU TAKTYCZNEGO</p> <p>Trening taktyczny obejmuje różnorodne działania, prowadzące do rozwoju świadomości taktycznej, rozwoju indywidualnego stylu gry, umiejętności zastosowania optymalnych strategii taktycznych oraz umiejętności przystosowania się do różnorodnych sytuacji w grze. Mogą one obejmować zajęcia teoretyczne, obserwacje gry na żywo lub na wideo, prowadzenie banku informacji, opracowywanie planu gry, ćwiczenia określonej strategii taktycznej, grę właściwą na treningach lub zawodach, podsumowanie treningu lub zawodów itp. Istotą walki jest tak zwana „kooperacja negatywna”. Trening taktyczny (właściwie ćwiczenia taktyczne) zawiera element walki obu stron o punkt, o seta, o mecz.</p> <p>Trener ma do dyspozycji następujące metody treningu taktycznego rozwijające świadomość taktyczną swoich podopiecznych – zdolność skutecznego i samodzielnego rozwiązywania problemów taktycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studiuj tenis stołowy. Ucz się aktualnych przepisów i regulaminów gry (patrz: www.pzts.pl). Ucz się historii tenisa stołowego. Ucz się teorii gry – zdobywaj wiedzę ogólną o tenisie stołowym, o sprzęcie, o technice, o taktyce, o stylach gry itp. Obserwuj mistrzów tenisa stołowego w akcji, kiedy tylko możesz – na żywo, na wideo itp., ucz się o nich, ucz się od nich. • Studiuj swoją grę. Obserwuj samego siebie podczas gry na zawodach i na treningach. Obserwuj swoje gry nagrane na wideo. Poproś trenera, aby robił statystyczną analizę Twojej gry. Proś innych o informacje zwrotne. Odpowiadaj sobie na następujące pytania: <ul style="list-style-type: none"> - Jaki jest mój repertuar taktycznych kombinacji: serwu i ataku, odbioru i kontrataku, ataku i kontrataku, obrony i kontrataku, przebicia i kontrataku, itp.? - Jak jest zastosowanie, a jaka skuteczność różnych kombinacji? - Które kombinacje są najskuteczniejsze? - Które kombinacje są najmniej skuteczne? Co się do tego przyczynia? - Jak są moje najbardziej typowe błędy w czasie gry? Dlaczego? - Jak mogę udoskonalić swoją grę? Co poprawić, aby grać skuteczniej i lepiej? • Studiuj swoich przeciwników. Studiuj aktualnych mistrzów. Studiuj swoich głównych przeciwników. Studiuj swojego następnego przeciwnika. Zbierz o nim niezbędne informacje odpowiednio wcześniej. Rozwijaj swój własny bank informacji - dodawaj swoje uwagi, nowe informacje po każdym zawodach. Współpracuj ze swoim trenerem i kolegami z drużyny. Studiuj uważnie informacje statystyczne. Obserwuj swoich przeciwników, zwłaszcza jak grają przeciwko zawodnikom o podobnym stylu, co Twój. Poszukuj odpowiedzi na następujące pytania: <ul style="list-style-type: none"> o Jakim sprzętem gra? o Jaki jest jego styl gry? Jakie są jego podstawowe uderzenia i kombinacje przeciwko topspinowi, atakowi szybkemu, obronie itp.? o Jakie są jego najlepsze strategie taktyczne? o Jak serwuje? Jak odbiera serwy długie? Jak odbiera serwy krótkie? Jak atakuje z rogu bekhendowego? Ze środka? Z rogu forhendowego? Jak odbiera piłki z dolną rotacją? z górną rotacją? jak się broni przed atakiem w bekhend? w forhend? Jak gra przy siatce? o Jak stara się zapobiegać silnemu atakowi trzeciej piłki? Silnej kontynuacji ataku? o Jakie są jego silne i słabe strony? Jakie są jego najlepsze kombinacje?
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Jak gra w różnych fazach gry - na początku meczu, w końcówce, w krytycznych momentach itp.? ○ Czego mogę się od niego nauczyć? <ul style="list-style-type: none"> • Opracowuj plany taktyczne. Przed sezonem, przed zawodami, przed grą, przygotuj plan taktyczny swojej gry przeciwko różnym przeciwnikom - atakowi topspinowemu, atakowi szybkiemu, obronie, atakowi kombinowanemu itp. Przed każdą grą opracuj specyficzny plan gry z konkretnym przeciwnikiem. Posiadaj jasny plan „jak grać z...” - jak serwować, jak odbierać serw, jak atakować, jak się bronić, jak grać przy siatce. Posiadaj jasny plan „co zrobić gdy...” - przewiduj możliwe sytuacje w grze i opracuj swoje możliwe reakcje. • Ćwicz taktyczną wizualizację. Zrelaksuj się i ćwicz wizualizację realizacji swojego planu taktycznego gry z konkretnym przeciwnikiem. Wykorzystaj wszystkie swoje zmysły do wyobrażenia sobie siebie, grającego swoje „życiowe” zagrania w konkretnych warunkach. Zobacz, usłysz i poczuj, jak grasz znakomite akcje serw i kontratak, atak i kontratak, odbiór i kontratak, obronę i kontratak, przebicie i kontratak itp. Wyobraź sobie, jak radzisz sobie z najtrudniejszymi sytuacjami, stwarzanymi przez Twojego przeciwnika w czasie walki. Poczuj, jak grasz w stanie optymalnej gotowości. Wyobraź sobie, jak najwyraźniej, jak wygrywasz piłkę meczową. • Ćwicz technikę ze świadomością taktyczną. Bądź świadomy, jakie różne ćwiczenia i zadania treningowe mają wkład dla poprawy efektywności gry podczas zawodów, jak mogą poprawić grę, jak mogą polepszyć występ na głównych zawodach itp. Na treningu technicznym bądź świadomy całej gry, pamiętaj o całym stole, grając ćwiczenie pojedynczego uderzenia lub kombinacji uderzeń. Na przykład pamiętaj o forhendzie ćwicząc bekhend. • Udoskonalaj swoją taktykę na treningu. Każde ćwiczenie taktyczne i każdą grę treningową graj ze świadomością taktyczną. Graj, stosując w każdym ćwiczeniu i grze ogólne zasady taktyczne. Graj, realizując swój indywidualny plan taktyczny – swoje indywidualne strategie. Graj z myślą o zawodach. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ćwiczenia strategii taktycznych: serwu i ataku, ataku i kontrataku, odbioru i kontrataku, obrony i kontrataku, obrony podcięciem i kontrataku, przebicia i kontrataku, ataku na obronę podcięciem. ○ Gry i zawody treningowe z różnymi przeciwnikami. ○ Gry i zawody treningowe grane różnymi systemami: pucharowo, grupowo, „top-table”, z hendikapem, systemem 12 odbić, na czas (np. 2-3 minuty), indywidualnie, zespołowo, gry końcówek, różne sposoby liczenia (np. 2 punkty za podanie, 1 punkt za 3 i 5 piłkę i wygrane dłuższe akcje bez punktu, lub wygrane akcje w 4 tempie i dalsze za 2 punkty) itd. ○ Trening symulujący przeciwnika, warunki gry (stołów, piłek, pola gry, hałasu, czasu), czas itd. • Przygotuj swój plan mentalny. • Udoskonalaj swoją taktykę podczas zawodów. To jest najlepszy trening. Najważniejszy środek do rozwoju mistrzostwa taktycznego. Planuj taktykę swojej gry razem ze swoim trenerem. Wykorzystaj rady trenera między setami dla ulepszenia taktyki swojej gry w konkretnej sytuacji. Pamiętaj o zachowaniu odpowiedzialności za swoje decyzje podczas gry. Nie przyjmuj niczego, do czego nie masz pełnego przekonania. Przygotuj plan mentalny postępowania podczas zawodów. Bądź dobrze przygotowany. Na zawodach zagraj najlepiej jak potrafisz. Po prostu graj. Ciesz się samą grą. • Przykładowy model przygotowania taktycznego do zawodów: (1) Zidentyfikuj swojego następnego przeciwnika (styl, rękę grającą, sprzęt, silne i słabe strony) oraz warunki gry. (2) Opracuj plan taktyczny - cele, strategie. Zajrzyj do swojego banku informacji, porozmawiaj z trenerem, kolegami itp. (3) Opracuj plan mentalny na ten mecz. (4) Przygotuj się mentalnie do tej gry - wizualizując siebie, pokonującego wszystkie możliwe trudne sytuacje w grze. (5) Sprawdź swoją taktykę na treningu z symulacją przeciwnika i warunków. (6) Zagraj najlepiej
--	--	---

		<p>jak potrafisz. (7) Zrób podsumowanie („analizę”) gry - wizualizacja, obejrzenie gry na wideo, zebranie informacji zwrotnych, „projektowanie nowych zachowań”, „wyjście w przyszłość”, praca z dziennikiem itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ucz się z każdego doświadczenia na zawodach. Rozmawiaj ze swoim trenerem (trenerami). Słuchaj. Słuchaj informacji zwrotnych. Jeśli to możliwe studiuj uważnie grę na wideo i analizę statystyczną. Porozmawiaj ze swoim kolegą z zespołu. Słuchaj innych. Zrób podsumowanie („analizę”) gry po zawodach. Pracuj ze swoim dziennikiem treningowym. Pamiętaj, że najlepszą okazją do uczenia się jest sytuacja po zawodach (i po treningu). Pamiętaj, że więcej możesz się nauczyć po „porażce”, niż po „zwycięstwie”. Zachowaj otwarty umysł. Myśl perspektywicznie. Wykorzystaj każde zawody do doskonalenia swojej gry, swoich umiejętności oraz swojej osobowości. • Przygotuj swój plan przygotowania taktycznego. Przygotuj wspólnie z trenerem roczny plan przygotowania taktycznego. <p>PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE:</p> <p>Rozwój wszechstronnej i specjalnej sprawności fizycznej z akcentem na siłę dynamiczną, wytrzymałość tlenową, doskonalenie zwinności i szybkości. Zaliczenie norm sprawności fizycznej.</p> <p>Trening siły – ćwiczenia z oporem własnego ciała (przysiady, pompki, itp.), gimnastyka, ćwiczenia w parach (mocowanie, podnoszenie, trzymanie partnera na barkach itp.), ćwiczenia z obciążeniem (hantle, piłki lekarskie, gryf sztangi, worki z piaskiem, ekspandory itp.), wieloskoki, smecze itp. – akcentować siłę dynamiczną, rozwijać siłę specjalną, stosować małe, stopniowo wzrastające obciążenie, uważać, aby nie obciążać zbyt kręgosłupa.</p> <p>Trening wytrzymałości – bieg ciągły, jazda na rowerze, marszobiegi, jazda na łyżwach, jazda na nartach, pływanie, gry sportowe: badminton, piłka nożna, koszykówka itp, zabawy biegowe, aerobic – dance, tory przeszkód, zaprawa ogólnorozwojowa, skakanka, koperty, slalomy, itp., ćwiczenia wieloma piłkami, ćwiczenia imitacyjne, przedłużona gra – akcentować wytrzymałość tlenową, stopniowo wprowadzać w kolejnych latach obciążenie 'beztlenowe: długi interwał, krótki interwał.</p> <p>Trening zwinności i szybkości – nauka nowych złożonych ćwiczeń z innych dyscyplin i z tenisa stołowego, ćwiczenia zręczności, starty z różnych pozycji, sprinty, sprinty ze zmianą kierunku (koperty, slalomy itp.), imitacje uderzeń z pracą nóg, ćwiczenia wieloma piłkami, gry: lewą ręką (karuzela) ze slalomem, z dodatkowymi zadaniami, itd.</p> <p>Ćwiczenia gibkości – stretching, krążenia, wymachy itp., unikać zbyt obszernych ruchów.</p> <p>TRENING GRY PODWÓJNEJ:</p> <p>Udoskonalenie podstaw techniki i taktyki gry podwójnej (praca nóg, serwis, return, atak, obrona).</p> <p>WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU Organizacja pracy na szczeblu centralnym: System konsultacji i zgrupowań kadry narodowej kadetów i juniorów (około 60 – 90 dni w roku), trener, umiejętności techniczne (ważne umiejętności jakościowej i ilościowej oceny gry), kompetencja wychowawcza i psychologiczna. Optymalne warunki szkoleniowe na zgrupowaniach (jeden trener na 4 – 6 zawodników, sala, hotel, wyżywienie, odnowa, itp.), kompleks materiałów dydaktycznych do etapu specjalistycznego.</p>
--	--	---

		<p>Ścisła, dobra współpraca trenerów kadry, trenerów klubowych, działaczy, rodziców (narady, opracowywanie wspólnej koncepcji gry, wspólnej koncepcji przygotowań, wspólny udział na zgrupowaniach i zawodach, zwrócenie szczególnej uwagi na coroczną kompleksową ocenę zawodników, nie traktowanie zbyt prestiżowo zawodów kadeckich i juniorskich, dbałość o rozwój intelektualny, emocjonalny, społeczny oraz etyczny;</p> <p>Zblokowany system rozgrywek ligowych i indywidualnych, trzy okresy bez rozgrywek (grudzień, kwiecień, sierpień), organizacja corocznego turnieju międzynarodowego juniorów, udział juniorów w OTK seniorów.</p> <p>Rzetelny, motywujący do pracy system oceny i nagradzania trenerów kadry oraz wyróżniania trenerów klubowych pracujących dla potrzeb kadry; system doskonalenia trenerów pracujących dla potrzeb kadry – wykorzystanie turnieju międzynarodowego i turniejów OTK.</p> <p>Pełne zaopatrzenie członków kadry w sprzęt specjalistyczny (wg potrzeb);</p> <p>Kierowanie utalentowanych zawodników do “ośrodków szkolenia specjalistycznego” lub “ośrodków szkolenia mistrzowskiego”.</p> <p>Obozy i konsultacje w czasie ferii i wakacji zgodnie z rozporządzeniem Poz.671 Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r.</p> <p>Organizacja pracy w “ośrodku szkolenia specjalistycznego”:</p> <p>Trener – indywidualna praca z członkiem KNKiJ.</p> <p>Zespół Superligi/Ekstraklasy lub pierwszoligowy, różnorodność grupy, wspólny trening z seniorami, udział w rozgrywkach ekstraklasy lub I ligi.</p> <p>Możliwość treningu dwa razy dziennie.</p> <p>Zindywidualizowany tok nauki.</p> <p>Internat, dożywianie.</p>
<p>szkoła ponadpodstawowa klasy III-V (III etap edukacyjny)</p> <p>Oddział sportowy; Szkoła sportowa;</p> <p>Oddział mistrzostwa sportowego; Szkoła Mistrzostwa Sportowego;</p>	<p>specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego</p>	<p>ETAP CZWARTY - „Sztuka walki” – szkolenie specjalne 3 – specyfika, cele i zadania etapu</p> <p>Charakterystyka etapu:</p> <p>Etap „Sztuki walki” to według Istvan’a Balyi etap doskonalenia przygotowania technicznego, taktycznego, mentalnego i fizycznego. To etap rozwoju wszystkich czynników, również tych rozwijanych na wcześniejszych etapach, które mają istotne znaczenie dla osiągnięcia jak najlepszych wyników walki sportowej. W treningu techniczno-taktycznym na etapie czwartym najważniejsze są: (1) rozwinięcie „zmienności” - umiejętności zmiany szybkości, siły, rotacji i miejsca upadku piłki oraz (2) „zdolności przystosowania się” do różnych stylów gry przeciwnika, do zmiennych sytuacji: szybkości, siły, rotacji, miejsca upadku, rodzaju okładzin, innych warunków gry. Optymalny wiek dla tych zadań to 17 – 20 lat.</p> <p>Kryteria doboru do oddziału sportowego i szkoły sportowej:</p> <p>-opanowanie w możliwie największym zakresie celów poprzedniego etapu: Poziom 9 wg Liu Tianyang’a, normy sprawności fizycznej – uzyskanie minimum 7 punktów w testach, motywacja, wskazanie szkoły, klubu, rodziców;</p> <p>Kryteria doboru do oddziału mistrzostwa sportowego i szkoły mistrzostwa sportowej:</p> <p>-opanowanie w możliwie największym zakresie celów poprzedniego etapu: Poziom 9 wg Liu Tianyang’a, normy sprawności fizycznej – uzyskanie minimum 14 punktów w testach, motywacja, wskazanie szkoły, klubu, rodziców; rekomendacja trenera Kadry wojewódzkiej lub narodowej (OZTS, PZTS);</p> <p>- profesjonalizm, wizja swojej dalszej pracy treningowej, kompletność gry pod względem technicznym oraz stylu.</p>

		<p>Cele i zadania etapu:</p> <p>PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE: Rozwój zdolności dostosowania się do różnych warunków, stylów, taktyk konkretnych przeciwników z czołówki Europy i Świata; udoskonalenie zdolności kierowania grą: planowania, realizacji i weryfikacji taktyki; rozwój świadomości taktycznej.</p> <p>Optymalizacja indywidualnego systemu, stylu gry; rozwój silnej strony, uwzględniając aktualne tendencje rozwojowe.</p> <p>GRA PODWÓJNA: Optymalizacja gry z punktu widzenia wymagań konkretnych przeciwników z czołówki Europy i Świata. Doskonalenie silnych stron techniki i taktyki gry.</p> <p>PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE: Rozwój wszechstronnej i specjalnej sprawności fizycznej z akcentem na wytrzymałość i siłę oraz szybkość specjalną i zręczność.</p> <p>PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE: Rozwój samodzielności, umiejętności kierowania własnym rozwojem. Studia, refleksja. Doskonalenie odporności psychicznej; praktyka duchowa. Współtworzenie i realizacja indywidualnego planu treningowego (w tym doskonalenie odporności psychicznej). Ukończenie kursu instruktorskiego; Tworzenie i realizacja własnego programu życiowego, wizji dalszej kariery sportowej.</p> <p>PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE: Doskonalenie silnych i słabych stron techniki wg planu indywidualnego.</p> <p>Orientacyjne zadania wynikowe dla najbardziej utalentowanych. Najbardziej zaawansowane dzieci realizujące program powinny uzyskiwać podczas zawodów: miejsce 1 – 16 wśród seniorów w Europie, miejsce 1 – 32 wśród seniorów w Świecie.</p>
	treści sportowego wymagania szczegółowe	<p>TREŚCI SZKOLENIA – wymagania szczegółowe:</p> <p>Charakterystyka obciążenia: Proponowana ilość godzin lekcyjnych w ramach szkoły sportowej: -10-13 tygodniowo (co daje rocznie 400-520 godzin zajęć) oraz 4 godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego; Proponowana ilość godzin lekcyjnych w ramach szkoły mistrzostwa sportowego: -16-20 tygodniowo (co daje rocznie 650-800 godzin zajęć) oraz 4 godziny obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego;</p> <p>Zalecana objętość treningowa na tym etapie w oparciu o światową literaturę (należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków itp.):</p>

		<p>Objętość treningowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - roczna: 1000 – 1400 godzin; - tygodniowa 20 – 30 godzin. <p>Intensywność: duża.</p> <p>Struktura treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przygotowanie taktyczne: 25 – 35%, 300 – 500 godzin (fragmenty gry 100 – 150, gra właściwa 200 – 350); - Gra podwójna 10 – 15%, 100 – 200 godzin; - Przygotowanie fizyczne 20 – 25%, 200 – 300 godzin (ogólne 100 – 150, specjalne 100 – 150); - Przygotowanie psychiczne 10 – 25%, 100 – 300 godzin; - Przygotowanie techniczne 20 – 25%, 200 – 300 godzin (technika pojedyncza 70–100, złożona: 130 – 200). - Zawody: 60 – 90 dni. <p>Zalecana objętość treningowa w Szkole Sportowej w oparciu o światową literaturę (należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków itp.):</p> <ul style="list-style-type: none"> -roczna około 600 godzin lekcyjnych, -tygodniowa – 15 godzin lekcyjnych. <p>Intensywność – mała.</p> <p>Struktura treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie taktyczne – około 220 godzin; - przygotowanie techniczne – około 160 godzin; - przygotowanie fizyczne wszechstronne – około 160 godzin; - przygotowanie fizyczne ukierunkowane – około 80 godzin (w ramach treningu technicznego i fizycznego); - przygotowanie psychiczne – około 60 godzin (w ramach treningu technicznego i taktycznego); -gra podwójna – około 60 godzin; - Zawody 60-90 dni <p>Zalecana objętość treningowa w Szkole Mistrzostwa Sportowego w oparciu o światową literaturę (należy wykorzystać obok szkoły wsparcie klubu, rodziców, związków itp.):</p> <ul style="list-style-type: none"> -roczna około 1000 godzin lekcyjnych, -tygodniowa – 30 godzin lekcyjnych. <p>Intensywność – mała.</p> <p>Struktura treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie taktyczne – około 320 godzin; - przygotowanie techniczne – około 240 godzin; - przygotowanie fizyczne wszechstronne – około 120 godzin; - przygotowanie psychiczne – około 120 godzin; - przygotowanie fizyczne ukierunkowane – około 120 godzin; - gra podwójna – około 80 godzin; - Zawody 60-90 dni <p>PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE:</p>
--	--	--

		<p>Rozwój zdolności dostosowania się do różnych warunków, stylów, taktyk konkretnych przeciwników z czołówki Europy i Świata; udoskonalenie zdolności kierowania grą: planowania, realizacji i weryfikacji taktyki; rozwój świadomości taktycznej.</p> <p>Optymalizacja indywidualnego systemu, stylu gry; rozwój silnej strony, uwzględniając aktualne tendencje rozwojowe.</p> <p>Gra podwójna:</p> <p>Optymalizacja gry z punktu widzenia wymagań konkretnych przeciwników z czołówki Europy i Świata.</p> <p>Doskonalenie silnych stron techniki i taktyki gry.</p> <p>PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE:</p> <p>TRENING WYTRZYMAŁOŚCI</p> <p>Tenis stołowy wymaga wytrzymania gry przez 2-4 godziny dziennie podczas głównych międzynarodowych zawodów. Wymaga 3-6 godzin treningu dziennie, aby osiągnąć i utrzymać najwyższy poziom. Tennis stołowy wymaga najwyższego poziomu odporności psychicznej. Trening wytrzymałości jest ważnym elementem dla spełnienia powyższych wymagań.</p> <p>Wytrzymałość potrzebna zawodnikowi tenisa stołowego, to przede wszystkim wytrzymałość tlenowa, związana z długotrwałym wykonywaniem umiarkowanego (70-85% tętna maksymalnego) wysiłku bez widocznych objawów zmęczenia. Wytrzymałość tlenowa długiego i średniego czasu, jest związana z wysoką sprawnością układu naczyniowo-sercowego, efektywnym dostarczaniem tlenu do pracujących mięśni, w tak zwanym stanie równowagi ('stady-state'). Energia do wysiłku tlenowego pochodzi z rozkładu kwasów tłuszczowych (tak zwanej beta-oksydacji) oraz rozkładu węglowodanów (cyklu Krebs'a). Podczas wysiłku wytrzymałościowego dwutlenek węgla jest wydychany, a woda jest usuwana wraz z potem. Wytrzymałość beztlenowa „kwasomlekowa”, jest również potrzebna zawodnikowi tenisa stołowego. Jest ona związana z wykonywaniem długiego wysiłku beztlenowego (60-120 sekund) oraz krótkiego (25-60 sekund) czasu, o intensywności powyżej 85% tętna maksymalnego.</p> <p>Wytrzymałość beztlenowa niekwasomlekowa, jest też przydatną częścią adaptacji do zmiennego wysiłku w tenisie stołowym. Jest związana z wykonywaniem wysiłków bardzo intensywnych i krótkotrwałych (do 25 sekund).</p> <p>Trening wytrzymałości szybkościowej (beztlenowej kwasomlekowej i niekwasomlekowej) oraz wytrzymałości mięśniowej, również powinien być częścią przygotowania pingpongisty. Specjalna wytrzymałość powinna być ściśle związana z treningiem szybkości i zwinności.</p> <p>Cele treningu wytrzymałości: rozwój zdolności do długotrwałej produkcji energii przez cały czas gry, zachowując wysoki poziom koordynacji, szybkości, siły dynamicznej, koncentracji itp.; rozwój zdolności przeciwstawiania się zmęczeniu, zwłaszcza zmęczeniu układu nerwowego; rozwój ogólnej oraz ukierunkowanej wytrzymałości tlenowej i beztlenowej, zapewniającej wysoką jakość treningu i startu na zawodach, bez wyraźnych oznak zmęczenia, umożliwiającą szybką odnowę po zawodach i treningach.</p> <p>Wskazówki metodyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wytrzymałość możesz rozwijać stopniowo, od początku kariery, ale najlepszy okres (okres krytyczny) do rozwoju wytrzymałości jest w 16-18 roku życia; • w celu rozwoju wytrzymałości kontroluj uważnie tempo ćwiczenia – intensywność, im wyższa intensywność, tym krótszy czas treningu (ćwiczenia); • rozpoczynaj trening wytrzymałości od długotrwałych, względnie jednostajnych wysiłków, następnie zwiększaj ilość ze zmienną i coraz wyższą intensywnością, a na końcu pracuj nad wytrzymałością szybkościową;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • w celu rozwoju wytrzymałości szybkościowej, stopniowo zwiększaj szybkość ćwiczenia, zmniejszając dystans i czas trwania ćwiczenia (trening interwałowy); • zacznij nowy interwał, gdy tętno spadnie poniżej około 125 uderzeń na minutę; skończ ćwiczenie, gdy zacznie spadać szybkość; • ćwicz co najwyżej 1-2 razy w tygodniu, przez 4-6 tygodni przed okresem 'odświeżenia,' przed zawodami; • kontroluj poziom wytrzymałości testem Coopera, stawiaj indywidualne cele, przygotuj indywidualne plany; • stopniowo zwiększaj obciążenie treningowe: stopniowo zwiększaj czas ćwiczenia, dystans oraz intensywność; • zacznij od zwiększania objętości, następnie, po okresie adaptacji, zwiększaj intensywność; pamiętaj o odpowiednim wypoczynku i śnie; • najpierw rozwijaj wytrzymałość ogólną, następnie ukierunkowaną, a na końcu specjalną; • rozwijaj najpierw wytrzymałość, a następnie szybkość i zwinność; • w miarę możliwości, ćwicz wytrzymałość ogólną w terenie: w lesie, nad morzem, w górach itp.; • rozwijaj wytrzymałość tlenową w górach; • sporządź indywidualny plan, uwzględniający wiek, płeć, aktualny poziom wytrzymałości, styl gry itp.; • unikaj jakichkolwiek beztlenowych ćwiczeń przed 16 rokiem życia; • obrońca potrzebuje wyższego poziomu wytrzymałości niż zawodnik atakujący czy atakujący kombinowaną raketką itp.; • zaplanuj więcej ćwiczeń wytrzymałości na początku okresu przygotowawczego; • rozwijaj wytrzymałość specjalną równoległe z rozwojem szybkości i zwinności; • trenuj szybkość przed treningiem wytrzymałości szybkościowej; • zaplanuj ćwiczenia wytrzymałości na końcu sesji treningowej; • zapewnij pozytywną postawę na treningu wytrzymałości; • zapewnij odpowiednią odnowę po treningu wytrzymałości, pamiętaj o węglowodanach po treningu. <p>Trener ma do dyspozycji następujące grupy ćwiczeń rozwijających wytrzymałość swoich podopiecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening wytrzymałości tlenowej metodą ciągłą. Czas trwania: 5-180 minut. Intensywność umiarkowana. Ćwiczenia: chodzenie po górach; trucht; bieg w terenie; bieg długodystansowy na stadionie; jazda na rowerze; bieganie na nartach; pływanie; bieg na sali (w terenie, na boisku itp.) imitujący pracę nóg w tenisie stołowym – cwał bokiem, przód-tył, slalom itp.; skoki na skakance; test Coopera. • Trening wytrzymałości metodą zmienną. Czas trwania: 5-60 minut. Intensywność zmienna – od umiarkowanej do wysokiej. Kiedy to tylko możliwe, należy trenować w terenie (w lesie, w parku, nad morzem itp.). • Mała zabawa biegowa. 30-60 minut różnorodnych prostych ćwiczeń, zawierających bieg, trucht, skipy, trucht z krążeniami lub wymachami ramion, elementy pracy nóg w tenisie stołowym (przód-tył, krok dostawny lewa-prawa, krok skrzyżny itp.), ćwiczenia kształtujące (krążenia, wymachy, skręty itp.), przyspieszenia, koperty, slalomy, sprinty, skoki, wieloskoki, ćwiczenia siłowe z oporem ciała, w parach itp. Na przykład: 1 – marsz, trucht, bieg, ćwiczenia kształtujące, slalomy, koperty, ćwiczenia koordynacyjne i zręcznościowe itp. (20-30 minut); 2 – trucht, ćwiczenia szybkościowe, skipy, skoki, podskoki, wieloskoki, ćwiczenia siłowe w parach itp. (20-25 minut); 3 – bieg, rozluźniający trucht, marsz, stretching itp. (15-20 minut). • Trening wytrzymałości siłowej. Trening obwodowy (patrz siła i moc). • Tor przeszkód. 2-5 razy po 4-8 minut pracy oraz 4-8 minut aktywnego wypoczynku. Na przykład: 1 – bieg między stołami - bieg przód – krok dostawny w prawo – bieg w tył – krok dostawny w prawo itd.; 2 – przewrót w przód na materacu; 3 – naskok/wejście na skrzynię
--	--	---

		<p>gimnastyczną i zeskok w głąb; 4 – przejście po równoważni; 5 – slalom; 6 – przeczołganie się pod płotkiem (płotkami); 7 – przeskoki boczne przez ławeczkę; 8 – przewrót w tył na materacu itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fartlek. 5-15 minut biegu. Bieg zmiennym tempem. Wolny bieg może być zwykłym truchtem, może też być cwałem bokiem itp. Na miękkim podłożu. Na przykład: 100-200 m truchtu, 30-40 m sprintu, 100-200 trucht, 30-40 szybkiego cwału bokiem, 100-200 truchtu, 10-15 sekund szybkiej pracy nóg jednym krokiem, 100-200 m truchtu, 10-15 sekund skrzyżnej pracy nóg. • Gry sportowe. Patrz też ‘Trening zwinności’. Wydłużony czas, zwiększone boisko itp. • Aerobik. Taniec przy muzyce – wykorzystanie elementów pracy nóg oraz uderzeń w tenisie stołowym. • Trening długiej wytrzymałości szybkościowej. 2-5 razy (3-8 minut ćwiczenia + 1-3 minuty aktywnego wypoczynku). • Trening średniej wytrzymałości szybkościowej. 3-8 razy (30-90 sekund ćwiczenia + 30- 90 sekund aktywnego wypoczynku). • Trening krótkiej wytrzymałości szybkościowej. 10-30 razy (5-20 sekund ćwiczenia + 5-20 sekund aktywnego wypoczynku). • Trening długiej specjalnej wytrzymałości. Długie (30-60 minut) ćwiczenie techniczno-taktycznych elementów gry wieloma piłkami lub gier. • Trening średniej specjalnej wytrzymałości. Ćwiczenia elementów techniczno-taktycznych wieloma piłkami – 10-20 minut. • Trening specjalnej wytrzymałości szybkościowej. Ćwiczenia imitacji pracy nóg i uderzeń lub ćwiczenia wieloma piłkami. 5-10 razy (1-3 minuty ćwiczenia + 1-3 minuty aktywnego wypoczynku) lub 10-30 razy (10-15 sekund ćwiczenia + 10-15 sekund aktywnego wypoczynku). Inne ćwiczenia: przenoszenie piłek z koszyka do koszyka; przenoszenie piłek z dwóch koszyków do trzeciego; przenoszenie piłek z dwóch koszyków do dwóch innych koszyków, biegając po ‘kopercie’; imitacje skrzyżnej pracy nóg między liniami końcowymi stołu; imitacje pracy nóg skokami między liniami bocznymi stołu; imitacje pracy nóg jednym krokiem; ‘gra cieniowa’; imitacje różnych sposobów ataku, podcięcia itp.; imitacja kombinacji uderzeń z pracą nóg – flip forhend, atak bekhend, atak forhend obrocony, atak forhend; serie smeczów; ćwiczenia uderzeń z pracą nóg wieloma piłkami. <p>PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE:</p> <p>Rozwój samodzielności, umiejętności kierowania własnym rozwojem. Studia, refleksja. Doskonalenie odporności psychicznej; praktyka duchowa. Współtworzenie i realizacja indywidualnego planu treningowego (w tym doskonalenie odporności psychicznej). Ukończenie kursu instruktorskiego; Tworzenie i realizacja własnego programu życiowego, wizji dalszej kariery sportowej.</p> <p>TRENING INTERPERSONALNY</p> <p>Tenis stołowy jest indywidualnym sportem, ale nie można go ani grać, ani uprawiać samemu. Możesz grać w pingponga w garażu z jednym stołem i maszyną do wyrzucania piłek, ale dochodzenie do mistrzostwa w tenisie stołowym jest wysiłkiem zespołowym. Im wyższa kultura zespołu, im lepsza atmosfera w zespole tym większa szansa na postęp w grze. Twój rozwój jest ściśle związany z jakością Twoich relacji z innymi osobami w zespole. Im lepiej komunikujesz się z trenerem, kolegami w zespole, sparring-partnerami, działaczami, dziennikarzami, kibicami itp. tym masz</p>
--	--	--

		<p>większe szanse na stan optymalnej gotowości. Im bardziej konstruktywna komunikacja i współpraca w zespole tym wyższa jakość treningu i jakość gry na zawodach, tym szybsza regeneracja po treningu i zawodach. Zadbaj o to, abyś miał pozytywny wkład w tworzenie wspierającego środowiska wokół siebie.</p> <p>Synergia. Synergistyczny zespół (współpracujący) to taki, w którym występują: wzajemny szacunek, konstruktywna komunikacja, poczucie bliskości, wspólnota celów i zadań, szybkie rozwiązywanie konfliktów, wzajemne wsparcie. „Silny zespół” to zespół mający jasny cel i jasne zasady gry. Silny zespół to zespół współpracujący i wspierający się. Zespół współpracujący potrafi przeciwstawić się skutecznie wspólnym przeciwnościom. Współpracujący zespół potrafi się szybko dostosować do nowej sytuacji. We współpracującym zespole jest silne poczucie przynależności do zespołu – „jeden za wszystkich, wszyscy za jednego”. W silnym zespole jest pozytywne myślenie, pozytywne uczucia, stan optymalnej gotowości, waleczność na treningach i zawodach. Silny zespół wyraża się wysoką jakością treningu, zawodów i odnowy. Silny zespół sprawnie działa. Silny zespół sprawdza się zwłaszcza w trudnych sytuacjach.</p> <p>Brak synergii. Niesynergistyczny zespół (niewspółpracujący) to taki, w którym nie ma wzajemnego szacunku, komunikacja jest utrudniona, jest niski poziom zaufania, niska akceptacja, brak wsparcia, dużo wzajemnych manipulacji (na przykład plotkowanie). W słabym zespole może być wysoki poziom wzajemnego podkopywania się lub nawet silniejsze formy ukrytej lub jawnej przemocy. W „słabym” zespole jest negatywne myślenie, negatywne uczucia i brak stanu optymalnej gotowości. Słaby zespół wyraża się niską jakością treningu, zawodów i odnowy. Słaby zespół nie sprawdza się w trudnych sytuacjach.</p> <p>Trening grupowy. Trening umiejętności społecznych (interpersonalny) może być drogą do zbudowania „silnego”, synergistycznego, współpracującego i wspierającego zespołu. Dla zbudowania synergistycznego zespołu potrzebny jest wysiłek i czas. Różnorodne ćwiczenia interpersonalne mogą być pomocne w tworzeniu grupy, dążącej razem do mistrzostwa w tenisie stołowym, konstruktywnie komunikując się i współpracując.</p> <p>Toksyczne postawy. Trening interpersonalny może być pomocny dla radzenia sobie z „toksycznymi ludźmi”. Ludzie, z którymi przebywasz mają głęboki wpływ na Twoją karierę – w zależności od tego czy są pozytywni czy negatywni („toksyczni”). „Z kim przestajesz, takim się stajesz”. Ludzie „toksyczni” to m.in. ludzie negatywni, ludzie którzy oddalają Cię od Twoich celów. Ludzie „toksyczni” to tacy, którzy powtarzają Ci „musisz wygrać”, „nie uda ci się”, „nie dasz rady osiągnąć swoich celów”, „nie możesz... itp.” To ludzie którzy mówią, ale nie słuchają. Ludzie „toksyczni” to ci, którzy zwracają uwagę na każde Twoje „potknięcie” i wykorzystają każdą okazję, aby Cię „po przyjacielsku zdołować”. Często są to ludzie, którzy chętnie Ci „pomogą”. To ci, którzy wiedzą lepiej, czego Ci potrzeba. Ludzie „toksyczni” to tacy w Twoim otoczeniu, którzy zasiewają w Tobie zwątpienie, niewiarę i niepewność siebie. Ludzie „toksyczni” to tacy, którzy antagonizują i zasiewają nieporozumienie i brak zaufania w Twojej grupie stosując plotki, pomówienia i „przyjacielskie” rady, bo Cię „lubią”. Niestety, takich ludzi jest pełno wokół nas. Tenis stołowy nie jest wcale wyjątkową dziedziną.</p> <p>Cele treningu interpersonalnego. Wyznaczcie sobie jako cele zespołowe: rozwój indywidualnych umiejętności interpersonalnych, konstruktywnego komunikowania się; rozwój zespołu, który ze zrozumieniem i zaufaniem współpracuje w drodze do mistrzostwa w tenisie stołowym.</p> <p>Trener ma do dyspozycji następujące grupy ćwiczenia i aktywności w ramach treningu interpersonalnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zawrzyj autentyczną umowę wstępną z trenerem, kierownictwem i zespołem (patrz rozdział: „podjęcie zobowiązania”). Zawarcie umowy może mieć charakter nieformalnego lub formalnego kontraktu (na przykład kontrakt olimpijski, umowa z klubem itp.). Umowa zespołu może dotyczyć celów, zadań, zasad oraz ról do spełnienia.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Bądź aktywnie obecny na spotkaniach zespołu (patrz rozdział: „podjęcie zobowiązania”). Przygotuj się do spotkania wstępnego zespołu przed sezonem, które może zawierać: wprowadzenie, zapoznanie się z nowymi członkami zespołu, zapoznanie się z zarysem programu, celami i zadaniami sezonu, zasadami współpracy, ryzykiem związanym z grą w tenisa stołowego i strategiami zapobiegania im, wybór funkcji w zespole (na przykład rady zawodników, kapitana zespołu itp.). Tak samo zachowaj uważną obecność na zebraniach przed treningiem, po zawodach, po sezonie itp. • Wnoś swój wkład w budowanie dobrej atmosfery zespołu na treningach i zawodach. Zwróć szczególną uwagę na konsekwentną realizację następujących zasad: (1) zaangażowanie – pełne poświęcenie się celom i zadaniom na treningu, zawodach i procesie odnowy; (2) współpracę z trenerem i kolegami z zespołu – konstruktywną komunikację, uważne słuchanie, asertywność, empatię – wczuwanie się „w położenie” innych członków zespołu, wzajemną pomoc, tolerancję, jak najszybsze rozwiązywanie konfliktów, gotowość do przyjęcia konstruktywnej krytyki, bycie wzorem profesjonalizmu, odpowiedzialności, optymizmu i dojrzałości. • Ucz się bezpośredniej i jasnej komunikacji wprost. Ucz się komunikować wprost. Wyrażaj jasno swoje oczekiwania i zamierzenia. Przyjmij odpowiedzialność za to co mówisz, używając wyrazów „myślę”, „moim zdaniem”, „wydaje mi się”, „mam przekonanie”, „chcę”, „zamierzam” itp. Opisz bezpośrednio zachowanie drugiej osoby, której nie akceptujesz, wyraż wprost jak to zachowanie jest dla Ciebie problemem, i jak się z tym czujesz. Dziel się z zespołem: „czego oczekuję od trenera (asystenta trenera, sparingpartnera itp.) podczas treningu, podczas zawodów, podczas podróży itp.”; „co chcę osiągnąć”, „czego chcę uniknąć”, „jakie są moje cele” itp. • Ucz się uważnego słuchania. Ucz się uważnego słuchania. Jest to prawdopodobnie najważniejsza, ale też najtrudniejsza umiejętność interpersonalna. Ćwicz się w słuchaniu ze zrozumieniem. Słuchaj aktywnie – dopytuj jeśli nie jesteś pewien czy zrozumiałeś, sprawdzaj czy dobrze zrozumiałeś drugą stronę. Wczuwać się w drugą osobę. Unikaj gadulstwa. Nie popisuj się. Bądź świadomy jak słuchasz. Bądź obecny „tu i teraz”. Obserwuj osobę, z którą rozmawiasz. Czytaj ruchy, pozycje ciała, gesty itp. osoby, z którą rozmawiasz. Porozmawiaj ze swoim kolegą z zespołu. Tematem mogą być na przykład: „moja życiowa gra”; „jak przygotowywałam się do swojej najlepszej gry”; „moje silne strony w grze”; „moje sportowe marzenia”. • Ucz się wchodzenia w położenie innych (pierwsza, druga i trzecia pozycja). Ucz się wchodzenia w różne pozycje i poszukiwania możliwości jak najbardziej „panoramicznego” spojrzenia na daną sytuację: <ul style="list-style-type: none"> (A) Pierwsza pozycja. „Pomyśl sobie o jakimś pozytywnym doświadczeniu grupowym. Wczuj się w tę sytuację tak, jakbyś tam teraz był. Widzisz to wszystko, co się dzieje, swoimi oczami. Na co zwracasz uwagę. Co słyszysz. Jak się tu czujesz”. (B) Druga pozycja. „Zobacz teraz tą samą sytuację oczami innej osoby uczestniczącej w niej (trenera, kolegi, przeciwnika itp.). Wybierz sobie jakąś jedną osobę i ‘wejdź w jej skórę’. Spójrz na całą sytuację jej oczami. Co widzisz, co słyszysz i jak się czujesz ‘będąc tą osobą’. Poeksperymentuj teraz też z innymi osobami. Poświęć trochę czasu na ‘bycie w skórze’ różnych osób z tej sytuacji”. (C) Trzecia pozycja. „Wyobraź teraz sobie, że uczestniczysz w tej sytuacji jako obserwator stojący z boku. Widzisz siebie uczestniczącego w sytuacji. Co widzisz, co słyszysz, jak się czujesz obserwując całą sytuację z dystansu”. (D) „Pomyśl teraz o jakiejś sytuacji konfliktowej, w której się znalazłeś, i w której byłeś przekonany o swojej racji. W swojej wyobraźni stwórz film o tej sytuacji - odtwarzając swoją wersję tamtych wydarzeń tak, jak to pamiętasz. Teraz poświęć trochę czasu na stworzenie filmu o tych samych wydarzeniach, ale ‘będąc w skórze’ innych osób, drugiej strony konfliktu. Teraz zrób podobny film z punktu widzenia niezależnego obserwatora wydarzeń z dystansu. Pomyśl teraz jeszcze raz o tamtej sytuacji ze swojego punktu widzenia. Czy coś się zmieniło w Twoim spojrzeniu? Czy nadal masz taką samą pewność swoich racji?” • Przekazuj informacje zwrotne konstruktywnie:- Mów o zachowaniu innej osoby, a nie o osobie.- Skoncentruj się na tym, co zobaczyłeś (co widzisz), co usłyszałeś (co słyszysz), co poczułeś (co czujesz) itp. Na przykład „widzę”, „wyobrażam sobie”, „czuję się z tym”.- Opisz, a nie oceniaj.- Skoncentruj się na konkretnym zachowaniu w konkretnej sytuacji, najlepiej „tu i teraz”.- Dziel się swoim spojrzeniem i
--	--	--

		<p>posiadanymi informacjami, a nie dawaj rad. Na przykład „chcę Ci powiedzieć, że”.- Badaj możliwości, a nie przekazuj odpowiedzi i rozwiązania.- Skoncentruj się na tym, jak druga osoba może skorzystać z Twojej informacji zwrotnej.- Zadbaj o to, aby Twoja informacja zwrotna była odpowiednia – nie za długa, ani za krótka, we właściwym miejscu, we właściwym czasie itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Włącz się we wspólne ćwiczenia interpersonalne. Różnorodne ćwiczenia interpersonalne i zabawy ruchowe mogą być pomocne dla wzmocnienia wzajemnego porozumienia i zaufania w zespole (na przykład „Powitanie w ruchu”, „Moja droga”, „Życie”, „Serce dzwonu”, „Ślepiec”, „Mafia” itp.). • Ucz się wyrażać swoje emocje konstruktywnie. - Ćwicz asertywne wyrażanie swoich „negatywnych” emocji takich jak złość, brak zaufania, niechęć, uraza itp. (na przykład „nie lubię kiedy Ty”, „byłem wściekły gdy Ty” itp.).- Ćwicz wyrażanie „pozytywnych” uczuć w stosunku do innych (wdzięczności, podziwu, aprobaty itp.).- Ćwicz przyjmowanie pozytywnych informacji zwrotnych. • Rozwiązuj konflikt szybko i konstruktywnie. Zrób wszystko, aby rozwiązać konflikt w konstruktywny sposób jak najszybciej. Wyrażaj swoje zarzuty właściwej osobie, tej która jest odpowiedzialna za sytuację i może ją zmienić. Nie chowaj urazów i nie narzekaj na innych, zwłaszcza poza ich plecami. Pamiętaj powiedzenie „kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada”. Ucz się rozwiązywać konflikty w konstruktywny sposób. Wytężaj twórczą część swojego umysłu i szukaj takiego rozwiązania, które byłoby do przyjęcia przez obie strony. • Unikaj „toksycznych” ludzi. Jeśli zaczniesz zbyt często przebywać wśród ludzi negatywnych, niemiłych, sztywnych, złych, rozgoryczonych, to wcześniej lub później możesz zacząć przyjmować ich postawę. W przeciwnym razie dowiesz się, na przykład, o wszystkich przyczynach, dlaczego nie możesz zrealizować swoich marzeń i ani jednej przyczyny, dla której miałybyś je zrealizować. Unikaj osób prezentujących takie postawy. Powiedz sobie czasami, że „psy szczekają, a karawana jedzie dalej”. Matka Teresa powiedziała, że „bez względu na to, kto co mówi, zaakceptuj to z uśmiechem i rób swoje”. • Przebywaj z ludźmi, którzy mają podobne cele i marzenia. Jeśli wiesz czego chcesz, masz określone cele i marzenia, to przebywaj z ludźmi, którzy mają podobne cele i marzenia jak Ty. Jeśli chcesz być proaktywny, pogodny, optymistyczny, pozytywny i entuzjastyczny, to przebywaj przede wszystkim z ludźmi proaktywnymi, pogodnymi, optymistycznymi, pozytywnymi i entuzjastycznymi. Doświadczenie potwierdza starą prawdę powtarzaną w różnych kulturach, że „z kim przestajesz, takim się stajesz”. • Szukaj ludzi, którzy Cię wspierają. Dążenie do ambitnych celów, takich jak na przykład „mistrzostwo” w tenisie stołowym wymaga pokonania wielu przeszkód i przeciwności. Pokonanie ich wymaga zbudowania wokół siebie środowiska ludzi wspierających Cię zwłaszcza w trudnych chwilach. Odetnij się za wszelką cenę od ludzi „toksycznych”. Poszukaj sobie nowych przyjaciół, takich którzy pomogą Ci realizować twoje marzenie i cele. Szukaj ludzi, którzy w trudnych chwilach powiedzą ci: „idź dalej”, „wierzę w ciebie”, „wiem, że ci się uda” itp. Szukaj ludzi, którzy w trudnych momentach podsuną Ci pozytywne i konstruktywne rozwiązanie. Szukaj ludzi, którzy wzmacniają Twoją wiarę w siebie i w Twoją grupę. Takich, którzy dodają ci odwagi, siły i wiary dla osiągnięcia Twoich celów. • Bądź wsparciem dla swoich przyjaciół i bliskich. Wzbudź w innych wiarę w siebie i swoje możliwości. Zarażaj innych entuzjazmem i optymizmem. Przekazuj swoim najbliższym komunikat „wierzę w ciebie”. • Pracuj z dzienniczkiem treningowym. Pracuj ze swoim dzienniczkiem treningowym rejestrując jak układają Ci się relacje z innymi. • Wypracuj wraz z zespołem rytuały zespołu. Wypracuj wraz z zespołem zachowania rytualne podczas treningu, zawodów i procesu odnowy. Poszukajcie takich gestów i zachowań, które pomagają osiągnąć zespołowy stan optymalnej gotowości.
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Uroczystości zespołu. Wypracuj wraz ze swoim zespołem ceremonie, spotkania, które spajają zespół zataczając szerszy krąg osób wspierających was – rodziców, sponsorów, przyjaciół itp.- jak na przykład specjalne rozpoczęcie lub zakończenie sezonu, rocznice jakichś ważnych wydarzeń, wspólny obiad po sukcesie, wystawa, gra lub mecz pokazowy itp. <p>TRENING MYŚLENIA</p> <p>Szczególnie w naszej erze informatycznej, trudno sobie wyobrazić zaniedbania u sportowców linii poznawczej. Uprawianie sportu z założenia wiąże się z działaniem. W integralnym treningu (w drodze „oświeconego wojownika”) musi to być jednak działanie maksymalnie rozumne, przemyślane i mądre. Proces szkolenia w tenisie stołowym może być nieustanną okazją do rozwoju wiedzy, myślenia, dociekliwości, pomysłowości, twórczości, rozwoju pasji nieustannego uczenia się i doskonalenia. W głównej mierze chodzi tu o pełne wykorzystanie sytuacji ze sportu do rozwoju poznawczego, i odwrotnie, rozwoju poznawczego do rozwoju sportowego.</p> <p>Zdobywanie wiedzy. Wiedza może wynikać z praktyki, z procesu działania. Może dotyczyć wszystkiego, co jest warunkiem sukcesu i rozwoju w tenisie stołowym, w sporcie, w życiu. Szczególnie istotna jest wiedza o tym, jak się uczyć, jak rozwijać sprawność umysłową, jak doskonalить myślenie, jak dążyć do mądrości itp. Zawodnik w ciągu całego procesu treningowego, zawodów, zgrupowań, podróży, może rozwijać swój intelekt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruktaż. Głównym narzędziem mogą tu być wykłady, komentarze, instruktaże trenera i innych osób ze sztabu szkoleniowego. W warunkach otwartości naturalne są pytania typu: Co? Jak? Dlaczego? Kiedy? Kto? Gdzie? - Dzienniczek treningowy. Niezwykle pomocnym narzędziem może być prowadzenie przez zawodnika dzienniczka treningowego – opis osobistych doświadczeń; rejestracja danych o stanie ciała, umysłu, treningu, wynikach itp.; planowanie i realizowanie swoich projektów szkoleniowych. - Lektura. Odpowiednio dobrana lektura może być znakomitą uzupełnieniem do programu szkolenia. Artykuły, książki, magazyny mogą być niezwykle skutecznym środkiem do wiedzy o ciele, radzeniu sobie ze stresem, zdrowiu, treningu, taktyce gry, zawodach, pracy mózgu, drogach do sukcesu, historiach sukcesu, głównych zasadach mądrego działania itp. - Języki obce. Uczenie się języków obcych jest silnym bodźcem do rozwoju intelektu, rozumienia innych kultur, znaczeń słów, rozszerzenia wyobraźni itp. - Film. Podobną rolę mogą spełniać odpowiednio dobrane filmy zarówno instruktażowe, jak i fabularne. Inspirujące do myślenia i rozwoju mogą być niektóre programy TV, audycje radiowe itp. - Dyskusja i dialog. Uprawianie sportu może stwarzać wiele okazji do spontanicznych albo zorganizowanych twórczych dyskusji, debat i dialogu. - Studia. W końcu na pewnym etapie zawodnika bardzo rozwijające mogą być ukończenie kursu instruktorskiego, studia akademickie, darmowa Internetowa „szkoła myślenia” itp. Dla organizacji wiedzy niezwykle ważnym narzędziem może być posługiwanie się mapami umysłowymi. <p>Mapy umysłu. Mapy umysłu to metoda organizowania informacji (wiedzy) i stymulowania twórczego myślenia opracowana i rozwinięta przez Tony Buzana. Wzięła się z odkrycia, że wybitni ludzie w specyficzny sposób robili notatki i rejestrowali swoją wiedzę – stosowali mianowicie mnóstwo symboli, obrazów, strzałek itp. Odkrycie Buzana potwierdzają współczesne badania nad mózgiem. Dla maksymalizacji zdolności</p>
--	---

		<p>twórczych, konieczne jest rozwijanie całego mózgu. Obrazy, kolor i symbole, podobnie jak muzyka i ruch stymulują prawą półkulę mózgu. Mowa, logiczne myślenie, matematyka rozwijają lewą półkulę. Mapy umysłu robi się według kilku prostych zasad:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) „Od środka” – zaczynaj od środka, rób odgałęzienia we wszystkich kierunkach. (2) Rysunek centralny – w centrum wstaw główne pojęcie, zrób centralny rysunek pamiętając, że rysunek odpowiada około tysiącu słów. (3) Kolory – kolory stymulują myślenie, pobudzają ośrodek wzroku w mózgu, przyciągają wzrok, wzbudzają zainteresowanie. (4) Łączenie – łączenie centrum z głównymi gałęziami generuje twórcze myśli; (5) Linie – najlepiej stosować krzywe jak w naturze. (5) 1 Słowo – najlepiej stosuj jedno słowo, nie więcej słów, ułatwia to nowe skojarzenia. (6) Rysunki – kiedy tylko możesz stosuj rysunki, symbole dla pobudzania twórczego myślenia. <p>Mapy umysłowe mogą mieć zastosowanie w szkoleniu na różne sposoby: w planowaniu treningu, sprawozdaniu z zawodów, prezentacji wizji itp.</p> <p>Twórcze myślenie. Twórcze myślenie jest konieczne do twórczej gry, twórczego treningu, twórczego życia, twórczego rozwoju siebie i twórczego rozwoju środowiska, w którym żyjesz. Oto niektóre zasady pracy mózgu, które może wykorzystać zarówno zawodnik, jak i trener czy działacz, dla twórczego szkolenia w tenisie stołowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wykorzystanie synergii informacji – koncentruj się na celach, szukaj pozytywnych informacji (rozmawiaj z mądrymi ludźmi, dziel się wiedzą, bierz udział w szkoleniach, wykorzystaj Internet, czytaj najlepsze książki, oglądaj najlepsze filmy, słuchaj), ucz się nowych umiejętności, w każdej sytuacji staraj się widzieć jej pozytywne strony. - Dążenie do sukcesu – opracowuj jasną wizję celów, prawidłowo formułuj cele (długoterminowe i krótkoterminowe), wizualizuj, oceniaj postępy. - Imitowanie zachowań (modelowanie) – ucz się od najlepszych; szukaj mentorów (ludzi sukcesu, szczęśliwych) w swoim otoczeniu, w Internecie, filmie, książkach itp.; szukaj kontaktu z osobami, które są modelami zachowań, umiejętności, postaw, które chcesz rozwijać; prowadź pozytywne rozmowy, które coś wnoszą (unikaj takich, które mają charakter negatywny); bądź modelem dla swoich kolegów, przełożonych, współpracowników, podopiecznych; zachowaj spójność słów i działań. - Tworzenie pełnego obrazu – inspiruj, sprawdzaj czy zrozumiałeś rozmówcę, czy on cię zrozumiał, dopytuj, wyjaśniaj, używaj języka zrozumiałego dla rozmówcy, ucz się i stosuj umiejętnie narzędzia Neurolingwistycznego Programowania: Meta-model, i Milton-model, posługuj się metaforą, opowieścią itp. - Permanentne uczenie się – kilka razy w tygodniu czytaj specjalistyczne publikacje dotyczące treningu, szkolenia, organizacji, zarządzania itp.; spotykaj się z ludźmi z i spoza branży, aby dzielić się wiedzą, pomysłami; codziennie naucz się czegoś nowego. - Stale poszukiwanie lepszej mapy – obserwuj swój proces myślowy, wyciągaj wnioski z nowych i starych sytuacji, stale weryfikuj swoje podstawowe przekonania (czy są nadal aktualne), szukaj spójności. - Wytrwale pokonywanie trudności – czytaj historie wybitnych ludzi, czytaj o przykładach wytrwałości, pokonywaniu różnych trudności w drodze do celu, szukaj ludzi, którzy cię wspierają w twoich dążeniach, którzy mogą cię wesprzeć w trudnych chwilach, obserwuj swoje wewnętrzne głosy, ucz się sposobów korygowania ich, ‘przeformułowania’ ich, zamieniania w pozytywne. - Tworzenie nowych idei – pomyśl, że nie ma nowych elementów, są tylko nowe kombinacje; zdefiniuj problem; zdefiniuj idealne rozwiązanie (wyobraź je sobie, nazwij); zbierz wszystkie fakty (wiedzę o tym, co jest); przełam schemat; wyjdź poza swoją dziedzinę
--	--	---

		<p>(pytaj!); baw się nowymi kombinacjami (różne punkty wyjścia, „co się stanie jeśli”, „co się stanie jeśli zacznę od”, ciągle pytaj, baw się kombinacjami map!); używaj wszystkich zmysłów; wyłącz się, aby się wszystko samo przetrawiło, prześpij się z tym!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zadawaj pytania - co mogę zastąpić i czym? jakie nowe kombinacje mogę utworzyć? jak mogę to przerobić lub dostosować? co mogę powiększyć? jak inaczej można to wykorzystać? co można wyeliminować lub zmniejszyć? co można odwrócić lub przestawić? - Stosuj japońską zasadę Kaizen - codziennie jedna propozycja udoskonalenia czegoś wokół, usprawnienia choćby drobnego elementu w swojej grze lub swoim zachowaniu! <p>Szkoła myślenia</p> <p>Jedną z dróg rozwoju swojego potencjału intelektualnego jest szkoła myślenia („School of Thinking”). Szkoła Myślenia została założona w 1988 roku w Canberze, przez dra Michaela Hewitt-Gleesona. Jest to darmowa Internetowa szkoła, w której możesz nauczyć się kilku podstawowych programów myślowych (umysłowych „software’ów”), które mogą mieć ogromne znaczenie dla twojego umysłu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - SDNT to specyficzny algorytm poszukiwania („search engine”), który oznacza „Start – Do – Notice – Think”. Można to przetłumaczyć jako „Zacznij - Zrób coś - Zaobserwuj – Pomyśl” lub inaczej „Zacznij – Działaj – Notuj – Myśl”. Dzięki temu programowi zdobędziesz więcej odwagi do działania bez zwlekania i łączenia myślenia z działaniem. - CVSTOBVS to „system operacyjny” dla mózgu, który oznacza „Current View of Situation – TO – Better View of Situation. Można to przetłumaczyć jako „(Od) Bieżącej wizji sytuacji – DO – Lepszej wizji sytuacji”. Przyjmuje się, że CVS to dziesiąta część BVS jak w równaniu: CVS X10 = BVS. CVS X10 ma być narzędziem zmiany obecnych przekonań na temat możliwości rozwoju i dostrzeżenia dużo lepszych możliwości w swojej działalności, na przykład w szkoleniu, w treningu, w organizacji. CVS to kultura marazmu. „CVS x 10” to narzędzie kultury innowacji. Wiele czołowych firm świata wykorzystало to przekonanie (meme) do ogromnego rozwoju. Dzięki temu programowi nauczysz się stałego poszukiwania dużo lepszej mapy sytuacji niż posiadasz, dużo lepszej gry, dużo lepszego treningu, szkolenia itp. - QRH to rodzaj „styleware” – oprogramowanie stylu działania, kluczowe cechy i nastawienie. Oznacza „Quality – Recognition – Humour”, czyli „Jakość – Uznanie – Humor”. Ten program wskazuje na cechy, od których zależy jakość myślenia. - PRR to „personal trainer”, czyli osobisty trener. Oznacza „Practice – Repetition – Rehearsal” czyli „Ćwiczenie – Powtarzanie – Próbowanie”. To oprogramowanie podkreśla powtarzanie jako główny czynnik uczenia się. <p>Wnioski do szkolenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Działaj i myśl SDNT SDNT SDNT... (2) Nie broń swego CVS, porzuć kulturę marazmu CVS, porzuć swój punkt widzenia (CVS X10). (3) Wprowadź do swojej organizacji (pracy, klubu, sekcji, federacji) kulturę CVS x 10, szukaj znacznie lepszej wizji (BVS), wprowadzaj nowe oprogramowanie do umysłów całego zespołu. (4) Praktykuj i powtarzaj jak najczęściej od CVS do BVS, na przykład 10 razy częściej, niż Twój konkurent (X10). <p>PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE:</p> <p>Doskonalenie silnych i słabych stron techniki wg planu indywidualnego.</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie podstawowej indywidualnej techniki. - Doskonalenie jakości techniki. - Doskonalenie techniki złożonej – pewność i szybkość. - Doskonalenie jakości swojej indywidualnej techniki. <p>WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU</p> <p>Organizacja stacjonarnego ośrodka szkolenia na etapie IV – „sztuki występu na zawodach”:</p> <p>Optymalne warunki materialne (sala, stoły, piłki, sprzęt, hotel, wyżywienie, odnowa, itd.).</p> <p><u>Potrzebne obiekty, urządzenia i sprzęt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprzęt diagnostyczny: stoper, taśma miernicza, pachołki, piłki lekarskie 2 kg, linijka; sport testery; siłownia - hantle, sztangi, ciężkie kamizelki itp.; sala lub boiska do gier sportowych: badmintona, piłki nożnej, koszykówki, ringo itp.; pływalnia; centrum odnowy. - sala do tenisa stołowego – stoły, siatki, piłki; siłownia; sala do gier; pokój do treningu mentalnego; boiska do gier sportowych; centrum odnowy. Hantle, materace, skakanki, pachołki, piłki do piłki nożnej, koszykowej, piłki lekarskie itp.; sala audiowizualna; - sala do tenisa stołowego, stoły, piłki itp. - sala gimnastyczna, siłownia, boiska do gier sportowych, sprzęt do badmintona, tenisa itp. <p>Obozy, konsultacje w czasie ferii i wakacji, kurs instruktorski zgodnie z rozporządzeniem Poz.671 Ministra Edukacji Narodowej 27.III.2017 r.</p> <p>Uczelnia – możliwość studiów tokiem indywidualnym.</p> <p>Trener – wiedza i umiejętności techniczne – zdrowie, wiara w zawodników, umiejętności przekonywania, poświęcenie, jeden trener na 4 – 6 zawodników, umiejętności szybkiej jakościowej i ilościowej oceny gry.</p> <p>Kompetentny, współpracujący zespół ludzi (trenerzy, zawodnicy, działacze, naukowcy, lekarz, masażysta, psycholog, rodzice) połączonych wspólnym celem: mistrzostwa sportowego i rozwoju (moralnego, intelektualnego, społecznego, duchowego).</p> <p>Przykładowe osoby współpracujące: konsultant d/s przygotowania fizycznego; fizyoterapeuta; przewodnik górski; praktyk medytacji; trener asystent pomagający m.in. w treningu indywidualnym wieloma piłkami</p> <p>Zespół Ekstraklasy/Superligi.</p> <p>Zapewnienie udziału w rozgrywkach międzynarodowych.</p> <p>Bank informacji.</p>
--	--	--

BIBLIOGRAFIA

- [1]. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.
- [2]. Beck, D., Cowan, C., (1996). Spiral dynamics mastering values, leadership and change. Blackwell.
- [3]. Bompá, T., Carrera, M., (2015). Conditioning young athletes. Human Kinetics.
- [4]. Colvin, G., (2008). Talent jest przeceniany. MT Biznes.
- [5]. Fellke, J., (2003). J-O.Waldner. When feeling decides. Sportforlaget
- [6]. Gadal, M., (1997). Train to win. Ottawa, Ontario.
- [7]. Gamble, P., (2012). Training for Sports Speed and Agility. An evidence-based approach. Routledge 2012.
- [8]. Grycan, J. (2009). System szkolenia w Polskim Związku Tenisa Stołowego. PZTS.
- [9]. Grycan, J., (2007). Integralny tenis stołowy. Kraków.
- [10]. Grycan, J.; (2017). FUNDamenty, od marzenia do Mistrzostwa (wersja polska). ITTF-SSC nr 15(2017)
- [11]. Hudetz, R., (2005). Tenis stołowy 2000. (Polish edition). Modest Sp. z o.o
- [12]. Hudetz, R., Kondric, M., Karkovic, N., (2006) Table tennis basic exercises in table tennis training. Radenci-Zagreb. Tibhar.
- [13]. Kondric, M., Furjan-Mandic, G., (2006). Table tennis physical preparation. Radenci-Zagreb. Tibhar.

- [14].Kondric, M., Hudetz, R., Karkovic, N., (2006). Table tennis many balls training. Radenci-Zagreb. Tibhar.
- [15].Kondric, M., (1996). The expert system for orientation of children into table tennis in Republic of Slovenia. ITTF Sciences, No 3(1996).
- [16].Leonard, G., (1992). Mastery. The keys to long-term fulfillment. A Plume Book.
- [17].Li, T., (2011). Table tennis university. Xtreme Table Tennis.
- [18].Liang, ZH., (1985). Youguanpingpangqiu jishuxunlian he zhanshuxunlian qufengde yanjiu. Zhongguo Tiyu Keji.
- [19].Liu, JH., and others, (2010). Pingpangqiu jiaoxue yuxunlian. Renmintiyuchupianshe
- [20].Liu T.Y., (2015). Pingpangqiu jiuji xunlian neirong yu dabiaobiaozhun.
<https://www.youtube.com/watch?v=NsDYadcz6rY&list=PLYbRscEONpFG8ICP1jPTzOqNulQ5USmf4>
- [21].Malagoli, L.I, Rocco, D.M., Franco, M., (2011). Performance indicators in table tennis: a review of the literature. ITTF-SSC 2011.
- [22].Malheiro, F., (2005). An analysis of the young table tennis players in the training centers of the Portuguese table tennis federation. ITTF-SSC 2005.
- [23].Malik, N., (2004). Table tennis. A scientific investigation of motor fitness variables. LAP Lambert Academic Publishing 2004.
- [24].Masato, O., (2009). Pingpangqiu Xunlian 100 Ke. (Chinese edition). Jilin Kexue Chupianshe.
- [25].Molodtsoff, P., (2008). Advanced coaching manual. ITTF
- [26].Ochiana, N., Ochiana, G., (2010). Proposal for rationalizing the initiation and training activities for beginners in table tennis by means of the instructional project. ITTF-SSC 2010.
- [27].Rudniański, J.; (1985). O dobrym wychowaniu i kształceniu. WSIP Warszawa.
- [28].Salem-Schatz,S.; Ordin,D.; Mittman,B.; Guide to the after action review. https://www.cebma.org/wp-content/uploads/Guide-to-the-after_action_review.pdf.
- [29].Scharmer, O., Kaufer, K.; (2013). Leading from the emerging future. From ego-system to eco-system economies. BK San Francisco.
- [30].Sklorz, M., Michaelis, R., (2008). Pingpangqiu cong rumen dao shizhan. (Chinese edition). Beijing Tiyyudaxue Chupianshe.
- [31].Sozański, H., Sadowski, J., Czerwiński, J., (2013/2015). Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom I i II. Warszawa, Biała Podlaska 2013/2015.
- [32].Springer, E.T., (1999). Action research. Sage Publications.
- [33].Starosta, W., (2012). Interdyscyplinarne uwarunkowania treningu sportowego dzieci i młodzieży. Instytut Sportu Warszawa 2012.
- [34].Stihec, J., Vid, I., Kondric, M., Mateja, V., Karpljuk, D., (2007). Table tennis as selected sport in Slovenian primary schools. ITTF-SSC 2007.
- [35].Su, PR., (2009). Xiandai pingpangqiuyundong jiaoxue yuxunlian. Renmin tiyu chupianshe.
- [36].Su, Y.Y., (2011). Factors of table tennis teams' organizing and training at the primary schools in Kaohsiung City. ITTF-SSC 2011.
- [37].Syed, M., (2010). Bounce. How champions are made. Fourth Estate. London.
- [38].Tepper, G., (2007). ITTF-PTT level 1 coaching manual. ITTF.
- [39].Wang, J.C., (2005). The present situation and prospect of talent identification of table tennis players in China. ITTF-SSC 2005.
- [40].Wu, H.Q., (2005). Research on the principles of Chinese table tennis training. ITTF-SSC 2005.
- [41].Wu, HQ., Zhang, XP., (2008). Zhongguo pingpangqiu jingjizhisheng guilu dekexue yanjiu yuchuanxin shizhan. Renmin tiyu chupianshe.
- [42].Wu, T.C., (2005). Analysis of the China table tennis team under the national sports system. ITTF-SSC 2005.
- [43].Wu, T.C., Chiu, C.W., (2005). Traits analysis of top ranking table tennis players. ITTF-SSC 2005.
- [44].Wu, T.C., Su, P.R., (2005). The strategic research on the development of athletic table tennis in Taiwan. ITTF-SSC 2005.
- [45].Wu, T.C., Su, P.R., (2010). How to coach world-class athletes of table tennis. ITTF-SSC 2010.
- [46].Xue, RK., (2008). Xiandai pingpangqiu jiben jishu. Renmin tiyu yinxiang chubanshe.
- [47].Zeng, H.Z., (2010). Teaching and practicing of table tennis. A complete table tennis curriculum. Lambert Academic Publishing.
- [48].Zhang, XP., Zhang, JR., (2008). Da hao pingpangqiu. Beijing Science-Education Audiovisual Publishing House.
- [49].Zhao, X., (2006). Genwo xue pingpang. Beijingshi qingshaonian yinxiang chubanshe.

ANEKS 1. MONITOROWANIE SZKOLENIA

MONITOROWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Testy sprawności fizycznej ukierunkowanej. Badanie sprawności fizycznej może obejmować próby mocy (jak np. skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską 2 kg znad głowy, unoszenia tułowia w leżeniu przez 1 minutę), szybkości (np. bieg 30m ze startu wysokiego), zwinności (np. koperta 3x5m – trzy okrążenia, gibkości (np. skłon tułowia w staniu), wytrzymałości (np. test 12 minut).

Jest wiele bardzo precyzyjnych testów badających poszczególne cechy motoryczne, jest też wiele znanych różnych sprawdzianów badania tej samej cechy. Testem Twojej sprawności fizycznej są też zawody! Każdy z testów ma swoje zalety i wady. Zaletą proponowanych sprawdzianów jest ich dostępność w niemal każdych warunkach treningowych. Są jednocześnie na tyle proste, że możesz je przeprowadzać wielokrotnie i samodzielnie. Pamiętaj, żeby podchodzić do wyników w sposób wyważony i z pewnym dystansem. Przedyskutuj to z trenerem.

Testy sprawności specjalnej. Badanie sprawności fizycznej specjalnej może obejmować różne próby siły (np. zginanie przedramienia z hantlem, smecz), szybkości (np. praca nóg jednym krokiem, praca nóg jednym krokiem z dotykiem rogów stołu, praca nóg skokami, praca nóg skrzyżna) i zwinności (bieg wokół stołu).

Moc nóg. Główny sprawdzian: Skok w dal z miejsca – 3 próby, liczy się najdłuższy skok, pomiar w centymetrach. Dodatkowy sprawdzian: Wyskok dosiężny.

Moc tułowia. Główny sprawdzian: Unoszenie tułowia w leżeniu przez 1 minutę – leżenie na plecach, kolana ugięte ok. 90 stopni, ręce na karku, partner przytrzymuje stopy; unoszenie tułowia tak, aby na przemian dotknąć prawym łokciem lewego kolana, a lewym łokciem prawego kolana; 1 próba; liczy się ilość prawidłowych uniesień. Dodatkowy sprawdzian: Unoszenie tułowia w leżeniu przez 30 sekund.

Moc ramion. Główny sprawdzian: Rzut piłką lekarską 2 kg oburącz znad głowy – 3 próby; liczy się najdłuższy rzut; pomiar w centymetrach z dokładnością do 10 cm. Dodatkowy sprawdzian: Uginanie przedramion z hantlem 2-2.5 kg 10 razy – liczy się czas z dokładnością do 0.1 s. Smecz forhendowy – przy stole podrzut piłki na wysokość głowy, smecz forhendowy, pomiar odległości od linii końcowej stołu do miejsca upadku piłki w centymetrach, z dokładnością do 10 cm.

Szybkość. Główny sprawdzian: Sprint 30 m ze startu wysokiego na sygnał wzrokowy – indywidualnie; 2 próby; liczy się lepszy rezultat; pomiar z dokładnością do 0.1 sekundy. Dodatkowy sprawdzian: Praca nóg jednym krokiem – 15 sekund; dystans 1.4 m; liczy się ilość kroków; Praca nóg boczna – 20 razy z dotykiem rogu stołu, liczy się czas z dokładnością 0.1 s; Praca nóg skrzyżna – 15 sekund, dystans 2.4 m, ilość kroków.

Zwinność. Główny sprawdzian: „Koperta” 3 x 5 metrów, obieganie trzykrotne – 2 próby; lepszy rezultat się liczy; pomiar w sekundach z dokładnością do 0.1 sekundy. Dodatkowy sprawdzian: Bieg wokół stołu twarzą w jednym kierunku, dwukrotnie – 2 próby; pomiar w sekundach z dokładnością do 0.1 s; lepszy wynik się liczy.

Gibkość. Główny sprawdzian: Skłon tułowia w przód – ustawienie na podium, kolana proste, skłon w przód-w dół, dotknięcie linijki jak najniżej; liczy się odległość od miejsca 5 cm nad poziomem podium do miejsca dotknięcia palcem bliższej ręki; pomiar w centymetrach. Dodatkowy sprawdzian: Skłon tułowia w przód w siadzie.

Wytrzymałość. Główny sprawdzian: Test Coopera – bieg 12 minut, liczy się przebiegnięta odległość w metrach, z dokładnością do 100 m. Dodatkowy sprawdzian: Bieg wahadłowy („Shuttle-Run-Test”).

Badania medyczne, wydolnościowe i testy sprawności fizycznej mogą pomóc w uzyskaniu odpowiedzi na szereg istotnych pytań:

- Jaki jest aktualny stan zdrowia i poziom przygotowania motorycznego?
- Jakie są specjalne potrzeby związane z przygotowaniem fizycznym?
- Jakie są specjalne potrzeby związane ze swoim stylem gry?
- Co wynika z aktualnego wieku, etapu rozwoju, doświadczenia sportowego, historii chorób i kontuzji, aktualnego poziomu gry, poziomu sprawności, poziomu zaangażowania, celów ogólnych i szkoleniowych itp. dla przygotowania fizycznego w najbliższym okresie?

MONITOROWANIE TECHNIKI

Testy techniczne – koordynacji techniki. Monitorowanie techniki gry – struktury (koordynacji) uderzeń i pracy nóg, może obejmować badanie sposobu wykonania elementów techniki pojedynczej i złożonej: uchwytu rakiетки, postawy gotowości i pracy nóg, podania, podania i ataku, odbioru podania, ataku i kontrataku, obrony i kontrataku, podcięcia i kontrataku, przebicia i kontrataku. Dla zbadania jakości uchwytu, pracy nóg, uderzenia lub kombinacji uderzeń, przygotuj listę kontrolną dla każdej badanej umiejętności według poniższego schematu, wykorzystując diagramy techniczne. Porównuj poprawność każdego uderzenia do wzorca technicznego. Monitorowanie techniki może być wspomagane nową technologią, na przykład wideo, oraz odpowiednim programem komputerowym.

Technika			Lista kontrolna	Ocena
K O O R D Y N A C J A	Czasowa	Postawa gotowości		
		Zamach		
		Uderzenie		
		Kontakt z piłką		
		Wykończenie		
		Powrót		
	Przestrzenna	Praca nóg		
		Górna część ciała		
		Ręka grająca		
		Nadgarstek		
Jakość			Pewność	
			Rotacja	
			Szybkość	
			Moc	
			Miejsce upadku	

Testy techniczne – jakości techniki. Monitorowanie jakości techniki może obejmować badanie pewności, szybkości, mocy, rotacji oraz dokładności miejsca upadku piłki.

Pewność. Pewność uderzeń możesz badać ilością uderzeń zagranych bez błędu, na przykład 10-20-30-40-50 itd.. Przygotuj test uwzględniający ilość powtórzeń, ilość prób i czas. Do nagrywania możesz wykorzystać robota, możesz piłkę nagrywać lub też dwóch zawodników może grać akcje jedną piłką. Możesz na przykład przyjąć, że 70-80% dobrych testowanych uderzeń lub kombinacji uderzeń oznacza „dobrą pewność”, poniżej 50% słabą itp.. Wybierz podstawowe, pojedyncze i złożone techniki dla konkretnego zawodnika, według stylu gry (patrz „Przygotowanie taktyczne”). Jednym z przykładowych testów technicznych jest „Test 100 uderzeń Wang Jiazhenga”. Test wykonuje się stosując metodę wieloma piłkami z osobą nagrywającą.

1. Test forhendowy.

(A) Uderzenia: Atak krótkiej piłki – 10 uderzeń; Atak blisko stołu – 10 uderzeń; Atak w półdystansie – 10 uderzeń; Atak obrócony – 10 uderzeń; Smecz ze środka – 10 uderzeń.

Kombinacje uderzeń: Atak krótkiej piłki – Atak blisko stołu – Atak w półdystansie – Atak obrócony – Smecz ze środka; 10 razy kombinacja pięciu uderzeń atakujących.

2. Test ataku forhend i bekhend.

(A) Uderzenia: Atak krótkiej piłki forhendem – 10 uderzeń; Atak bekhend – 10 uderzeń; Atak obrócony – 10 uderzeń; Atak forhend (po skrzyżnej pracy nóg) – 10 uderzeń; Atak bekhend – 10 uderzeń;

(B) Kombinacje uderzeń: Atak krótkiej piłki forhendem – Atak bekhend – Atak obrócony – Atak forhend (po skrzyżnej pracy nóg) – Atak bekhend; 10 kombinacji pięciu uderzeń atakujących; Możesz mierzyć pewność używając norm ilości „uderzeń bez błędu” (na przykład „50 uderzeń bez błędu”).

Możesz też mierzyć pewność, licząc błędy w ustalonej ilości powtórzeń (na przykład 8 dobrych zagrań na 10 akcji). Normy mogą być różne dla różnych stylów gry, różnych uderzeń, dla różnych poziomów zawodnika.

Szybkość. Możesz zbadać ilość uderzeń w określonym czasie – „ile uderzeń w danym czasie”.

Moc. Możesz ocenić moc uderzenia, mierząc jak daleko wylądaje piłka po uderzeniu, na przykład mając 5 prób.

Rotacja. Możesz zbadać rotację piłki (podania, topspina, podcięcia lub przebiccia), mierząc kąt odbicia się piłki od przystawionej rakietki po przeciwnej stronie stołu.

Dokładność miejsca upadku. Możemy wykonać dowolne ćwiczenie techniczne, zaznaczając interesujące Cię pola na stole, i wykonując je określoną ilość razy, na przykład 50 uderzeń. Dokładność miejsca upadku piłki może być zmierzona, badając „ile uderzeń trafiło do wyznaczonego celu”, a „ile uderzeń nie trafiło do wyznaczonego celu”. Na przykład w ten sposób możesz zbadać dokładność podania, ataku, bloku czy przebiccia.

MONITOROWANIE TAKTYCZNE

Obserwacja gry. Monitorowanie taktyki gry może obejmować badanie świadomości taktycznej, rozwoju indywidualnego stylu gry, zmienności gry oraz zdolności przystosowywania się do różnych sytuacji w grze (stylów, warunków itp.). Badanie poziomu gry (umiejętność „czytania gry”) ma szczególne znaczenie dla trenera tenisa stołowego. W tym celu trener może wykorzystać różne metody jakościowej i ilościowej obserwacji i analizy gry. Monitorowanie gry powinno być wspomagane nową technologią. Szczególne znaczenie mogą mieć interaktywne systemy wideo sprzężone z komputerem.

Monitorowanie wyników i obserwacja gry (jakościowa, ilościowa) pozwolą na odpowiedzenie na szereg pytań dotyczących gry:

- Jaka była moja skuteczność podczas zawodów (cyklu zawodów)? Jak była skuteczność w grze pojedynczej, grze podwójnej, grze mieszanej? Jak zmieniła się moja pozycja w rankingu po zawodach (ile zyskałem/straciłem punktów)?
- Jak przystosowywałem się do różnych sytuacji w grze? Jak skuteczna była moja gra przeciwko różnym stylom (atakowi szybkiemu, atakowi topspinowemu, kombi-atakowi, obronie itd.), różnym uchwytom (europejskiemu, azjatyckiemu), różnym okładzinom (gładkim, krótkim czopom, długim czopom itd.), przeciwko praworęcznym/leworęcznym i w różnych warunkach?

- *Jakie było zastosowanie i jaka skuteczność poszczególnych fragmentów mojej gry (podania i ataku, odbioru i kontrataku, ataku i kontrataku, obrony i kontrataku, przebicia i kontrataku itd.)?*
- *Jak skuteczny okazał się mój plan taktyczny gry? Jak realizowałem ogólne zasady taktyczne? Jakie mam uwagi dotyczące planu mentalnego?*
- *Jakie mam uwagi i wnioski dotyczące gry, treningu, zawodów? Co potrzebuję udoskonalić w swojej grze, treningu, przygotowaniu do następnych zawodów?*

MONITOROWANIE WYNIKÓW. Stałe rejestrowanie wyników na zawodach, medali na zawodach mistrzowskich, stałe monitorowanie pozycji w rankingach, stałe dokonywanie podsumowań i porównań po każdym cyklu rozgrywek mogą być źródłem istotnych informacji na temat ogólnego postępu w grze. Analiza wygranych i przegranych meczów w różnych sytuacjach (np. z różnymi typami przeciwników, w różnych konkurencjach), może pośrednio wskazywać na poziom umiejętności dostosowania się do różnych sytuacji w grze. Może być źródłem wielu wniosków dotyczących treningu techniczno-taktycznego – rozwoju indywidualnego stylu gry, doskonalenia odpowiednich strategii taktycznych, symulowania gry przeciwnika i warunków, doboru sparring-partnerów do treningu taktycznego itd. Monitorowanie wyników gry może obejmować rezultaty w zawodach wewnętrznych w grupie szkoleniowej, klubowych, regionalnych, wojewódzkich, krajowych, kontynentalnych, światowych czy w Igrzyskach Olimpijskich, zależnie od poziomu zawodnika. Badanie może obejmować wyniki w różnych konkurencjach: drużynie, grze pojedynczej, grze podwójnej, grze mieszanej. Analiza wyników powinna obejmować pozycje w rankingach, punkty rankingowe, postęp itd., ale także zdobyte medale i miejsca. W analizie wyników możemy też uwzględnić zdobyte klasy sportowe, które mogą mieć duże praktyczne znaczenie (np. w związku z przyznawaniem stypendiów, wolnym wstępem na uczelnie sportowe, dofinansowaniem dla klubu itp.).

ILOŚCIOWA OBSERWACJA GRY. Dla głębszego poznawania i rozumienia gry, niezwykle cenne może być opanowanie umiejętności prowadzenia ilościowej obserwacji gry. Prostszych metod może łatwo nauczyć się sam zawodnik. Bardziej złożone metody wymagają nieco głębszej wiedzy trenerskiej – dobrego zdefiniowania gry i dokładniejszego określenia sytuacji w grze. Komentarz i interpretacja wyników mogą prowadzić do pogłębionej diagnozy sytuacji i istotnych wniosków szkoleniowych „co jest do zrobienia”.

ARKUSZ OBSERWACJI (1) - “Kolejne uderzenia”

PRZYKŁADOWE NORMY OCENY GRY (WG WU HUANQIN, LI ZHENBIAO)

	Skuteczność				Zastosowanie
	Slabo	Dostatecznie	Dobrze	Bardzo dobrze	
Podanie i atak (1 i 3 piłka)	>60	60-65	66-70	<70	15-25
Odbiór i kontratak (2 i 4 piłka)	>30	30-40	41-50	<50	15-25
Kontratak (5 i dalsze piłki)	>45	45-50	51-55	<55	45-55

ARKUSZ OBSERWACJI (2) - “Ostatnie dwa uderzenia”

Ta technika obserwacji i analizy gry polega na rejestrowaniu ostatniego i (jeśli było grane) przedostatniego uderzenia, które dawało wygraną lub przegraną akcję. Jest to bardziej szczegółowa obserwacja, dająca znacznie więcej informacji o grze, niż metoda poprzednia. Może być dostosowana do stylu gry, poziomu gry oraz rodzajów technik i kombinacji dla konkretnego zawodnika. Do obserwacji i analizy gry mogą być zastosowane bardziej złożone (dające jeszcze więcej informacji o grze) metody. Na przykład uwzględniające miejsce upadku piłki. Patrz przykład poniżej.

Rodzaj akcji			1set	2set	3set	4set	5set	6set	7set			
Serw-Atak		S	o		oxo	o	o	x		5:2	5:2	13:15 (47%)
	Atak	Fh	o	oxx	ox	oo	x	xx		5:6	8:13	
		Bh	x	x	oo	o	x	xxxx		3:7		
	Blok	Fh										
		Bh										
		P										
Return-Kontratak	Atak	Fh	oxxx	o	x	oxo	xx	o		5:7	11:10	16:13 (55%)
		Bh	ox		o	ooo	xx	o		6:3		
	Blok	Fh		x						0:1	0:3	
		Bh		xx						0:2		
		P	o		oo		oo			5:0	5:0	
Atak-Kontratak	Atak	Fh	ooox	xxo		xo	ox			6:5	15:15	20:27 (43%)
		Bh	xx	xxoo	oo	xo	xoxoxo o	xx		9: 10		
	Blok	Fh	xx		x	x		x		0:5	5:10	
		Bh	x	ooo	xxo	x	x	o		5:5		
		P		x				x		0:2	0:2	
			-8	-8	6	5	-8	-3		2:4		

Rodzaj akcji			1set	2set	3set	4set	5set	6set	7set			
Serw- Atak		S	oooox	oo	oo	oooo			o	13:1	13:1	25:12 (68%)
	Atak	Fh	xo	xoo	oxo	x	xo	xxx	o	7:8	12:11	
		Bh		oo	o		x	xx	oo	5:3		
	Blok	Fh										
		Bh										
		P										
Return- Kontratak	Atak	Fh	xo	oxxx	oxxx	oxxx	o	x	oo	9:9	18:16	24:22 (52%)
		Bh		xxxx	o	oox	xoo	ooxo	xo	9:7		
	Blok	Fh			xx		o			1:2	1:5	
		Bh		x		x	x			0:3		
		P	o		o		o	x	oo	5:1	5:1	
Atak- Kontratak	Atak	Fh	xo	ox		ox	xx	o		4:5	16:15	17:20 (46%)
		Bh	xoox	oxox	oxo	o	xxox	oo	xoxo	12:10		
	Blok	Fh					x			0:1	0:5	
		Bh					xx	xx		0:4		
		P				o				1:0	1:0	
			6	-10	4	9	-7	-7	3	4:3		

Jakościowa obserwacja gry. Ucz się obserwowania gry w sposób zorganizowany. Ucz się „czytać grę”. Obserwuj ją i zapisuj swoje uwagi w swoim dzienniczku treningowym posługując się poniższym arkuszem. Jeśli to tylko możliwe wykorzystaj wideo dla rejestrowania i odtwarzania swoich gier. Wykorzystaj informacje ilościowej obserwacji i analizy gry (jakościowa analiza przekracza i zawiera w sobie analizę statystyczną).

Różnorodność. Możesz zbadać różnorodność uderzeń mierząc:

- Różnice rotacji między uderzeniami, na przykład podania z dolną rotacją i bez rotacji, silnego topspina i zwykłego topspina, podcięcia z rotacją i bez rotacji itp.
- Różnice między szybkością i mocą dwóch różnych uderzeń, na przykład topspina rotacyjnego i topspina mocnego itp.
- Różnice miejsca upadku uderzeń zagrzanych szeroko do bekhendu i szeroko do forhendu, krótkim serwem do forhendu i szybkim serwem do bekhendu, między krótkim serwem z dwoma odbiciami do środka i długim podaniem do środka itp.

Przystosowanie. Umiejętność przystosowania uderzeń do sytuacji możesz zbadać mierząc skuteczność gry w wybranych sytuacjach, na przykład w grze przeciwko atakowi szybkiemu, atakowi topspinowemu, obronie, przeciwko długim czopom itp.

ANEKS 2. NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W TENISIE STOŁOWYM - Kobiety

Test \ Wiek	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	P
1. Skok w dal z miejsca (cm)	110	120	130	140	150	160	170	180	190	195	200		1
	120	130	140	150	160	170	180	190	195	200	210		2
	130	140	150	160	170	180	190	195	200	210	220		3
	140	150	160	170	180	190	195	200	210	220	230		4
	150	160	170	180	190	195	200	210	220	230	240		5
2. Rzut z nad głowy piłką lekarską 2 kg (m)	2,5	2,8	3,3	3,8	4,3	4,9	5,3	5,7	6,0	7,0	8,0	9,0	1
	2,8	3,3	3,8	4,3	4,9	5,3	5,7	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	2
	3,3	3,8	4,3	4,9	5,3	5,7	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	3
	3,8	4,3	4,9	5,3	5,7	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	4
	4,3	4,9	5,3	5,7	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	5

3.	Unoszenie tułowia 1 min (#)	20	24	28	32	36	38	38	38	38	38	38		1
		26	30	34	36	38	42	42	43	43	44	44		2
		30	34	36	40	44	46	46	48	48	49	49		3
		34	38	40	44	47	49	50	51	51	52	52		4
		38	40	44	47	50	52	52	53	53	54	54		5
4.	Sprint 30 m (s)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	1
		6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	2
		6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	3
		6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4
		6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	5
5.	3-5m "Koperta" Slalom (s)	36,0	34,5	33,0	31,5	30,5	29,5	28,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0	1
		34,5	33,0	31,5	30,5	29,5	28,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0	23,5	2

		33,0	31,5	30,5	29,5	28,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	3
		31,5	30,5	29,5	28,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	4
		30,5	29,5	28,0	27,0	26,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	5
6.	“Sklon tułowia w przód” (cm)	2	3	4	5	6	7							1
		4	6	7	8	9	10							2
		6	8	10	11	12	13							3
		8	10	12	14	15	16							4
		10	12	14	16	17	18							5
7.	Bieg 12 min (m)	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600		1
		1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700		2
		1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800		3

		1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900		4
		2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000		5

ANEKS 3. NORMY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W TENISIE STOŁOWYM - Mężczyźni

	Test \ Wiek	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-	P
1.	Skok w dal z miejsca (cm)	120	130	140	150	160	170	180	190	200	215	230	240	1
		130	140	150	160	170	180	190	200	215	230	240	250	2
		140	150	160	170	180	190	200	215	230	240	250	260	3
		150	160	170	180	190	200	215	230	240	250	260	270	4
		160	170	180	190	200	215	230	240	250	260	270	280	5
2.	Rzut z nad głowy piłką lekarską 2 kg (m)	2,8	3,1	3,5	4,1	4,6	5,2	6,1	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	1
		3,1	3,5	4,1	4,6	5,2	6,1	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	2

		3,5	4,1	4,6	5,2	6,1	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	3
		4,1	4,6	5,2	6,1	7,0	8,0	9,0	10,	11,0	12,0	13,0	14,0	4
		4,6	5,2	6,1	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	5
3.	Unoszenie tułowia 1 min (#)	20	24	28	32	36	38	40	42	44	45	46		1
		24	28	32	36	38	40	42	44	45	46	50		2
		28	32	36	38	40	42	44	45	46	50	53		3
		32	36	38	40	42	44	45	46	50	53	56		4
		36	38	40	42	44	45	46	50	53	56	58		5
4.	Sprint 30 m (s)	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2,	5,0	4,8	4,6	4,4	1
		6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	2
		6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,2	3
		6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1	4

		5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	5
5.	3-5m "Koperta" Slalom (s)	35,0	33,5	32,0	30,5	29,0	27,5	26,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	1
		33,5	32,0	30,5	29,0	27,5	26,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	2
		32,0	30,5	29,0	27,5	26,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	3
		30,5	29,0	27,5	26,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	4
		29,0	27,5	26,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	5
6.	"Skłon tułowia w przód" (cm)	0	1	2	3	4	5							1
		3	5	7	6	7	8							2
		6	8	9	10	11	12							3
		8	10	12	13	14	15							4
		10	12	14	16	17	18							5

7.	Bieg 12 min (m)	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000		1
		2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100		2
		2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3200		3
		2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300		4
		2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400		5