

OSOBNÍ TRENÉR

První společný trénink



autor: Richard Výborný

www.vybo.cz

První společný trénink

Zdravím všechny nadšence, kteří mají rádi stolní tenis a chtějí na sobě pracovat a zlepšovat se.

Když začínáme nějaký tréninkový plán, jsme plní elánu a nadšení a proto máme chuť se mu věnovat pořád.

Jde nám ale o to, aby to nebylo jen počáteční nadšení, ale dlouhodobější zájem.

Všichni víme, že to, co nás v naší hře posune dál, je:

pravidelnost – opakování – kvalitní trénink

Jen tak můžeme růst a zdokonalovat údery a rozvíjet techniku.

Proto Vám doporučuji, aby jste začali postupně – po malých krůčcích.

Trénujte s nadšením, ale radši kratší dobu, ale o to intenzivněji. A postupně tréninky a dávky prodlužujte.

Začínáte-li například trénovat topspin, není nutné na začátku dodržet určené časy (viz trénink). Ten čas si mohu upravit podle fyzické připravenosti každého jedince.

Předpokládám, že to není Váš poslední trénink!!!

Takže s přibývajícímí tréninky vylepšuji svou kondici a tím se i přibližuji k určeným časům. Za čas se vypracujete tak, že budete schopni absolvovat 1,5 hod. tréninku v plné koncentraci.
To je základem pro Váš výkonnostní růst!!!

Zaručuji Vám, že pokud budete začínat s menšími tréninkovými dávkami, Vaše touha a nadšení do hry vydrží déle a s postupným zlepšováním bude narůstat

Stane se ještě jedna důležitá věc - po určitém čase se z takového trénování stane zvyk.

I tak se určitě objeví dny, kdy se Vám do tréninku nebude chtít. V tu chvíli si všichni dokážeme najít desítky důvodů, proč dnes jít nemůžeme. Má rada na takové stavy zní: Vykašlete se na všechny ty důvody, vemte tašku a běžte na trénink!

Uvidíte, že mnohdy, jak si obujete v tělocvičně boty a začnete, půjde to samo. Ano je to často o tom začít !

Z mojí zkušenosti můžu říct, že často, když se nechce, tak z toho bývá nejlepší trénink, ze kterého mám dobrý pocit.

Takže má rada pokud se Vám nechce – začnete a jděte trénovat.

Jsem přesvědčen, že většina z vás stolní tenis miluje. Přesto často vidím, jak mnozí zahazují svůj talent a nadšení, tím, že místo tréninku „jen hrají“. Přijďte na „trénink“, rozehrávejte si pár forehandů a pár backhandů (možná vyzkoušíte i topspin) a jdete hrát zápasy.

Říká Vám to něco?

Máte pak z takového tréninku pocit, že Vám to něco dalo, že jste se zlepšili? Ještě před tím, než začnete s tréninkem, mějte jasnou představu, jak bude probíhat.

Nabízím Vám vyzkoušet jiné tréninky.

Připravil jsem pro Vás dva ukázkové tréninky.

Jeden, který je určen spíše pro ty začínající, kde se zaměřujeme více na techniku a který je samozřejmě i časově kratší - 50 až 55 minut.

Druhý je určen pro pokročilejší, kde již máme i nepravidelné kombinace, které vyžadují vytríbenou techniku. Tento trénink je pochopitelně delší, cca 80 minut.

Každý jednotlivý trénink se dá upravit na každého hráče zvlášť, tak, aby zlepšil to, v čem nejvíce chybuje a to, co mu dělá největší problémy.

Sami uvidíte, jak se po takovém tréninku budete cítit. Budete mít pocit, že jste se něčemu naučili a že vás to posunulo zase o kousíček dál.

Možná si budete muset na prvním či druhém takovém tréninku pozorněji přečíst, co máte hrát a jak dlouho, ale uvidíte, že po týdnu už to budete znát.

Doporučuji si na trénink vzít stopky a od počátku si časy stopovat.

Možná budete překvapeni, jak dlouhá je někdy 1 minuta. (když hrajete např. topspin :-))

Kombinace nebo-li herní plán je samozřejmě důležitý, pro to abychom se zlepšili a stále zlepšovali, těch kombinací a možností je spousta a často to souvisí s pojetím hry a hlavně s chybami, kterých se nejčastěji dopouštíme.

Podle způsobu hry pak vybíráme kombinace. Mým cílem není vymýšlet x kombinací, které se hrají často, ale kombinaci neboli herní plán, který Vás v krátkém horizontu posune výš!!

Tyto kombinace tedy jsou důležité, ale celkově to je pouze jedna z mnoha věcí jak se zlepšit. Tím teď narážím na samostatnou techniku, kterou podrobně vysvětluju v on-line videotréninku – Osobní trenér, který pro vás chystáme.

Tak a teď už k vlastním tréninkovým plánům:

Trénink, který zvládnete i Vy!

Trénink č.1

- Rozcvičení s krátkým rozběháním, abychom si nepřivodili nějaké zranění 2 až 5 minut
- Začneme kříž forehand, kde obě strany mění vzdálenosti od stolu ke stolu - 5 minut
- Začíná jedna strana hrát topspin forehand kříž - 2 až 5 minut a poté se strany vymění a topspin začíná hrát druhá strana ve stejném časovém intervalu
- Zůstaneme ještě u forehandového topspinu a hrajeme topspin po lajně, opět 2 až 5 minut a strany se opět vymění
- Přecházíme na kontr backhand, kontrujeme 5 minut
- Jedna strana začíná hrát backhandový topspin, min. 3 minuty a to samé druhá strana
- Ještě před kombinací hrajeme dlouhý pink po celém stole nepravidelně a hrají ho obě strany najednou - 5 minut

V této fázi bychom měli mít rozehrané vše a tak připraveni na herní kombinace. Časy, které jsem tady uvedl, zde doporučuji držet se té nižší hodnoty a s přibývajícimi tréninky se přibližovat té horní hranici, samozřejmě jedinci, kteří jsou připraveni lépe, mohou začít rovnou v těch maximálních časech, co tu uvádím.

- Zde začínáme první kombinaci pravidelnou 1 - 1, kde jeden hráč pravidelně rozhazuje z backhandu tomu druhému, jednou do forehandu a jednou do backhandu, po 5 minutách se vyměníme a kombinaci hraje druhá strana

- Druhou pravidelnou kombinací, kterou jsem připravil je, že jedna strana pravidelně rozhazuje z backhandu tomu druhému jednou do backhandu, pak do středu a nakonec do forehandu a opět se vracíme zpět přes střed a následně do backhandu. I toto každá z obou stran hraje 5 minut
- Pokud nám na závěr zbyde nějaká energie, doporučuji dát si alespoň 2 sety, pouze v případě, že jsme schopni se koncentrovat a pokud zvládnete i toto, já Vám můžu pouze pogratulovat :-)
- Na závěr neodcházejte hned do šaten, Protáhněte si tělo, je to opravdu důležité!

Trénink č.2

- Samozřejmě rozcvičení tak, abychom byli rozehráni s malým rozběháním 2-5 min.
Čas: 5 min.
- Začneme kříž - forehand jedna strana však mění vzdálenosti od stolu ke stolu 2 min a to samé druhá strana.
Čas: 4 min
- Pak začínáme topspin pořád forehand jedna strana 5 min, v těchto 5 minutách se snažíme 2 min u stolu 2 min od stolu a 1 min měníme nepravidelně. To samé druhá strana.
Čas. 10 min.
- Pak přecházíme na backhand a opakujeme to celé co ve forehandu! Tzn. backhand kříž s tím, že jedna strana vždy mění vzdálenosti od stolu ke stolu 2 minuty a opět i druhá strana 2 minuty se změnou vzdáleností od stolu.
Čas: 4 min.
- Backhand topspin, každá strana 5 minut z toho 2 minuty u stolu a 2 minuty od stolu a 1 minutu nepravidelně. To samé druhá strana.
Čas: 10 minut
- Přidáme 2 minuty backhand po lajně pro každou stranu
Čas: 4 min.
- A začínáme kombinace. V tuto chvíli po zhruba 20 minutách musíme být dostatečně rozehráni, pokud jste dodrželi výše uvedený plán (zvláště změny vzdáleností a časy). Je dobré vždy začít aspoň jednou pravidelnou kombinací, abychom si připomenuli správnou techniku. Těch kombinací je spousta, některé pak najdete v mém online kurzu na videích. Teď zvolíme jednu a to 2 2 neboli jedna strana blokuje a rozhazuje 2krát do backhandu a dvakrát do forehandu. Tato kombinace trvá 7 min, ale mohu zvolit i 5min, zde záleží i na fyzické připravenosti jednotlivce.
Čas: 10 - 14 min.

- Pak přichází již nepravidelná kombinace. Máme jich na výběr opět řadu. Já zvolím mou oblíbenou a tou je jedna strana blokuje a nepravidelně rozhazuje po 3/4 stolu a já hraji vše do backhandu. Tou 3/4 je myšleno od backhandu, až k forehandu. Snažím se hrát vše topspinem, pokud stíhám, pokud ne, mohu vložit z backhandu čistý kontr. I to celé hraji 7 min a pochopitelně i druhá strana.

Čas: 14 min

- A poslední kombinace. Vkládáme servis, abychom měli zahrnuto vše!! Takže podávám a druhá strana mi přijímá dlouhým pinkem anebo flipem po celém stole a já se snažím vždy první topspin hrát přes backhand, přijde blok opět po celém stole a já ještě jeden úder nejlépe topspin vedu opět přes backhand, a odtud se dohrává. Neboli po druhém bloku hráč, který topspinuje už může hrát také po celém stole. I toto trvá 7 min pro každého.

Čas: 14 min

Pokud jsme se dostali až sem, máme již zvládnuto 25 min rozehry včetně rozcvičení a kombinace v délce 42 min!

Trénink zakončíme 3 sety, ale pouze pokud nám zbyla energie na to být koncentrovaný.

A na závěr pochopitelně protažení !

Pokud jste tento trénink absolvovali se 100 % koncentrací tak musíte být unaveni, a já Vám gratuluji, protože to není vůbec jednoduché! Na posledních dvou stranách najdete souhrn těchto dvou tréninků k vytištění.

Moc Vám fandím a nevzdávejte to.

S pozdravem

Výbo

Trénink č.1 - souhrn k vytištění

- Rozcvičení, rozběhání Čas: 5 min.
- Kříž - forehand jedna strana mění vzdálenosti od stolu ke stolu 2 min a to samé druhá strana. Čas: 4 min
- Topspin pořad forehand jedna strana 5 min, v těchto 5 minutách se snažíme 2 min u stolu 2 min od stolu a 1 min měníme nepravidelně. To samé druhá strana. Čas. 10 min.
- Backhand kříž s tím, že jedna strana vždy mění vzdálenosti od stolu ke stolu 2 minuty a opět i druhá strana 2 minuty se změnou vzdáleností od stolu. Čas: 4 min.
- Backhand topspin, každá strana 5 minut z toho 2 minuty u stolu a 2 minuty od stolu a 1 minutu nepravidelně. To samé druhá strana. Čas: 10 min.
- Backhand po lajně pro každou stranu 2 minuty. Čas: 4 min.
- Jedna strana blokuje a rozhazuje 2krát do backhandu a dvakrát do forehandu. Tato kombinace trvá 7 min, ale mohu zvolit i 5 min, zde záleží i na fyzické připravenosti jednotlivce. Čas: 10 - 14 min.
- Jedna strana blokuje a nepravidelně rozhazuje po 3/4 stolu a já hraji vše do backhandu. Tou 3/4 je myšleno od backhandu až k forehandu. Snažím se hrát vše topspinem, pokud stíhám, pokud ne mohu vložit z backhandu čistý kontr. I to celé hraji 7 min a pochopitelně i druhá strana. Čas: 14 min
- Podávám a druhá strana mi přijímá dlouhým pinkem anebo flipem po celém stole a já se snažím vždy první topspin hrát přes backhand, přijde blok opět po celém stole a já ještě jeden úder nejlépe topspin vedu opět přes backhand, a odtud se dohrává. Neboli po druhém bloku hráč, který topspinuje už může hrát také po celém stole. I toto trvá 7 min pro každého. Čas: 14 min

Trénink č.2 - souhrn k vytištění

- Samozřejmě rozcvičení tak abychom byli rozehrátí s malým rozběháním 2-5 min.
Čas: 5 min.
- Začneme kříž - forehand jedna strana však mění vzdálenosti od stolu ke stolu 2 min a to samé druhá strana.
Čas: 4 min
- Pak začínáme topspin pořád forehand jedna strana 5 min, v těchto 5 minutách se snažíme 2 min u stolu 2 min od stolu a 1 min měníme nepravidelně. To samé druhá strana.
Čas. 10 min.
- Pak přecházíme na backhand a opakujeme to celé co ve forehandu!
Tzn. Backhand kříž s tím, že jedna strana vždy mění vzdálenosti od stolu ke stolu 2 minuty a opět i druhá strana 2 minuty se změnou vzdáleností od stolu.
Čas: 4 min.
- Backhand topspin, každá strana 5 minut z toho 2 minuty u stolu a 2 minuty od stolu a 1 minutu nepravidelně. To samé druhá strana.
Čas: 10 min.
- Přidáme 2 minuty Backhand po lajně pro každou stranu Čas: 4 min.
- Kombinace 2 2 neboli jedna strana blokuje a rozhazuje 2krát do backhandu a dvakrát do forehandu. Tato kombinace trvá 7 min, ale mohu zvolit i 5 minut
Čas: 10 - 14 min.
- Nepravidelná kombinace. Jedna strana blokuje a nepravidelně rozhazuje po 3/4 stolu a já hraji vše do backhandu. Tou 3/4 je myšleno od backhandu až k forehandu. Snažím se hrát vše topspinem, pokud stíhám, pokud ne mohu vložit z backhandu čistý kontr. I to celé hraji 7 min a pochopitelně i druhá strana.
Čas: 14 min
- A poslední kombinace. Takže podávám a druhá strana mi přijímá dlouhým pinkem anebo flipem po celém stole a já se snažím vždy první topspin hrát přes backhand, přijde blok opět po celém stole a já ještě jeden úder nejlépe topspin vedu opět přes backhand, a odtud se dohrává. Neboli po druhém bloku hráč, který topspinuje už může hrát také po celém stole. I toto trvá 7 min pro každého.
Čas: 14 min