סיכום השתלמות של גדאל במונפלייה 23-30.1.23

תוכן עיניינים

[משפטים חשובים: 2](#_Toc127048003)

[עתיד הטניס שולחן - לדעת גדאל: 2](#_Toc127048004)

[איך לייצר שחקן ברמת שליטה גבוהה: 2](#_Toc127048005)

[לקחת שחקן לרמה גבוהה: 3](#_Toc127048006)

[להגיע למקסימום שלך - :"4P" 3](#_Toc127048007)

[טיפים כללים למאמן: 4](#_Toc127048008)

[איך להפוך למאמן ברמה גבוהה (מנתנאל – מאמן אישי של האחים): 6](#_Toc127048009)

[טכניקה נכונה: 6](#_Toc127048010)

[Meta skills - יכולות מעבר לטכניקה שמשותפות לכל השחקנים הגדולים: 6](#_Toc127048011)

[עקרונות בלמידת חבטה חדשה: 7](#_Toc127048012)

[מנטלית: 8](#_Toc127048013)

[טיפים טקטים: 8](#_Toc127048014)

[טיפים לתחרות: 8](#_Toc127048015)

[תרגילים חדשים שלמדנו: 9](#_Toc127048016)

[מאמן הכושר - ג'רמי - פיתוח ראיה: 9](#_Toc127048017)

[טיפים מג'ורג' - מאמן ברזילאי: 10](#_Toc127048018)

[טיפים מאלכסיס לברון: 10](#_Toc127048019)

[טיפים לבעלי מועדונים - מוטו של המועדון: 11](#_Toc127048020)

[טיפים להורים איך להתנהג לשחקן: 12](#_Toc127048021)

[טיפים לאיגוד: 12](#_Toc127048022)

[ספר מומלץ של גדאל בצרפתית: 12](#_Toc127048023)

[שינויים צפויים בחוקה: 12](#_Toc127048024)

# משפטים חשובים:

* טניס שולחן זה משחק של מיומנויות.
* טכניקה:
	+ טכניקה זה כלי ולא המטרה. המטרה היא המשחק ולא הטכניקה.
	+ בתחרות אי אפשר להתרכז בטכניקה.
* עתיד הטניס שולחן זה יצירתיות, הסתגלות.
* חשוב לעבוד על:
	+ החוזקות.
	+ הנאה.
	+ יצירתיות.
* טניס שולחן זה משחק של שאלות ותשובות, חשוב "לשאול שאלות קשות" את היריב (לתת לו כדורים שיהיה לו קשה).
* המטרה של המאמן לזהות מה הכי חשוב כרגע לשחקן ולהתמקד בזה.
* שיתוף מידע זה אחד הכלים החשובים להצלחה:
	+ מה שכתוב - זה העבר.
	+ צריך את הידע מהעבר, אבל הניסיון העכשווי יותר חשוב.

# עתיד הטניס שולחן - לדעת גדאל:

* הדור הבא של הטניס שולחן הולך להיות מגוון מאוד כמו המשחק של אלכסיס לברון.
	+ אין לו תנועת רגליים מיוחדת, או משהו אחד טוב, אבל המגוון דברים שהוא יכול לעשות הוא ענק.

מאוד קשה לשחק נגדו.

# איך לייצר שחקן ברמת שליטה גבוהה:

* מגיל קטן:
	+ מה לעשות?
		- לפתח תשוקה - הכי חשוב.
		- צריך לגרום להם לחלום ולדבר על טניס שולחן.
		- לפתח רגש בכף היד, באצבעות ובפרק היד - "שהמחבט יהיה חלק מהיד".
		- ללמד להחזיק עם יד רכה.
		- המון משחקיות והנאה.
		- ללמד איך ללמוד (ע"י איתגורים בצורות שונות ושאלות שהוא ימצא את הפתרונות).
		- מומלץ להתחיל בגיל קטן כמה שיותר. רוב השחקנים הטובים התחילו בגיל 6 או לפני.
	+ איך?
		- לגוון דרך משחק והנאה - בעיקר דברים שלא נדרש להם כוח: שולחן קטן, משחקי קואורדינציה, מחבטים שונים, אתגרים ומטרות שונות.
		- דרך שאלות לשחקן.
		- לתת להם ליצור משלהם.
		- לתת להם מקום של לשתף תחושות.
		- להקשיב לילדים.
	+ חשוב עד גיל 12:
		- שרואים שחקנים גדולים איך הם שיחקו עד גיל 12, רואים דברים מאוד דומים, אותו בסיס רק היכולות מסביב עלו. לכן חשוב לחשוף לדברים מסובכים מגיל קטן:
			* ספין על ספין בשני הצדדים ובכל המרחקים מהשולחן. צ'יקיטה וstrawberry-. צ'ופ בלוק. צ'ופ צידי. הגשות עיליות והפוכות. הגשות מכל השולחן. לופים והגנה. לשחק עם הטעיות. בכל חבטה, פגיעה בכדור: בעליה, בשיא הגובה ובירידה.
		- חשיפה בגיל קטן נותנת זכרון שרירי. ההצלחה בחבטות הקשות והשימוש הנכון במשחק יגיע רק בגיל מאוחר יותר.

# לקחת שחקן לרמה גבוהה:

* חזון - לאן רוצים להגיע (בטווח רחוק), מה יהיה סגנון המשחק והחוזקות העיקריות שלו.
	+ "כשיש את התמונה של הפאזל, אז הרבה יותר קל להרכיב אותו".
* אסטרטגיה - קו מנחה תוך כדי עבודה.
	+ לשאול את השחקנים איך הם רוצים לנצח נקודות.
	+ כל שחקן צריך שיהיה לו סגנון משחק משלו.
	+ שחקן צריך שיהיה לו חבטה מנצחת. ובנוסף דרך כדי להביא את המשחק לחבטה המנצחת.
	+ לדעת להוריד את היריב: להבין את החולשות שלו ולשחק לשם.
	+ דוגמאות: שחקן הגנה שרוצה להתיש את היריב. להזיז את היריב. וולדנר: אני הולך לשבור את המכונה (לפרק את שיטת המשחק של היריב). גאטיין: לשחק מהר יותר מהיריב שהוא לא יספיק להגיב (בתוך הנקודה). שליטה בקצב בין הנקודות (מהר או לאט תלוי ביריב).
* סימן טוב לשחקן טוב - שחקן מגיע הרבה לפני ויוצא הרבה אחרי. לומדים דברים גם כשאתה באולם במסביב.
* מערובות של השחקן באימון:
	+ שחקן חייב להיות מעורב באימון, רגשית ושכלית (לא רק מקשיב).
* השחקן הוא השחקן הראשי בהצגה:
	+ הכל סביבו, הוא צריך להיות חלק מרכזי בקריירה, מעורב בהחלטות.
	+ המאמן והמועדון בתפקיד משני בהצגה.
* 4 דברים חשובים: ידע אישי, בטחון עצמי, אינטואיציה, יצירתיות.
	+ ידע אישי:
		- הבנה של למה שחקנים מנצחים ומפסידים במקרים מסויימים.
		- ללמוד מכל הניסיון שלך
		- ללמוד מכל אחד וללמוד כל הזמן
	+ בטחון עצמי:
		- אמונה עצמית, אבל לא יהירות (לא לחשוב שהוא מעל מישהו אחר).
		- כשהשחקן מאמין בעצמו הוא יכול לנסות דברים חדשים.
		- הסביבה (הורים, מועדון, מאמן) מאוד חשובה בלתת לשחקן אמונה עצמית.
		- מקבלים בטחון עצמי כשאתה שולט (ה-master) בסביבה שלך.
	+ אינטואיציה:
		- אין זמן לחשוב בטניס שולחן בזמן נקודה.
		- האינטואיציה צריכה להגיע דרך חזרתיות.
	+ יצירתיות:
		- חייב להיות חלק מהאימון כדי לשפר אותה.

# להגיע למקסימום שלך - :"4P"

1. Passion (תשוקה( - הכי חושב
2. Patience (סבלנות) - :
	* לוקח לפחות 10 שנים להגיע לשיא:
		+ סבלנות: חשוב לשחקן, להורה ולסביבה
3. Permanent (דבקות במטרה( - להצליח לחזור אחרי הפסד.
4. Project )פרוייקט( - לדעת איך השחקן רוצה לשחק בעתיד ומה צריך לעשות כדי להגיע לשם.

# טיפים כללים למאמן:

* לעבוד יחד עם השחקן ולא מעליו.
	+ בגיל קטן: מאמן 90% שחקן 10%.
	+ האחוזים משתנים עד שברמה עולמית זה הפוך (מאמן רק 10%).
* לשאול שאלות ופחות לתת תשובות כדי שהשחקן יגלה לבד.
	+ גם בטיים אאוט - לשקף לשחקן את המצב (הבעיה) ולשאול איך אתה חושב שאפשר לפתור אותה?
* משוב לשחקן ע"י המאמן:
	+ הערות לשחקן באימון ובמשחק: הערה 1 או מקסימום 2, קצרה וממוקדת.
	+ ללכת דרך החיובי - כששחקן עושה משהו טוב, לפרגן לו ולשאול אותו אם הוא יכול לחזור על זה?
		- זאת דרך מעולה לתת משוב חיובי לקבוצה.
* כששחקן שואל שאלה והמאמן לא יודע - להגיד אני לא יודע (עדיף להגיד אני אבדוק ולחזור עם תשובה).
* חשוב ללמוד מהשחקנים.
* עקרונות לאימון טוב:
	+ מטרה:
		- מאמן צריך לבחור את הדבר שהכי יקדם את השחקן ולשים על זה דגש.
		- המטרה צריכה להיות משותפת עם השחקן.
		- מטרה של האימון צריכה להגזר מהמטרה הכללית של השחקן (החזון והאסטרטגיה).
	+ לאמן מ 40% ל-80% זה הכי יעיל:
		- המטרה לאתגר את השחקנים בתרגילים שהם מצליחים 4 מתוך 10 פעמים, תוך שבועיים עד חודש הם צריכים לעשות 8 מתוך 10. מ-80% להעלות זה פחות יעיל.
			* למשל נותנים לכל השולחנות את אותו תרגיל. אבל משנים לכל שולחן פרמטרים בתוך התרגיל.
	+ משוב למאמן בסוף האימון - חשוב שמאמן יחשוב אם האימון היה טוב ומה ניתן לשפר לאימון הבא.
* 4 דגשים מאוד חשובים: סיבוב, מהירות, מיקום, קשת:
	+ כל חבטה לפתח בארבעת הדרכים.
* ללמד התאמות והסתגלות. לעודד לאלתר ולגוון.
* להתפתח כמאמן:
	+ לנסות דברים חדשים.
	+ זה בסדר לטעות, זה לא טוב לטעות לאורך זמן.
	+ שיתוף פעולה - חשוב להקשיב ולשמוע מאמנים אחרים.
	+ ללמוד גם משחקנים.
	+ להשאר צנועים.
* חשוב להתאים את הסגנון ליכולות של השחקן ולא "לאלף" את כל השחקנים לשחק אותו דבר.
* חוזקה:
	+ חשוב מאוד להסביר לשחקנים מה החוזקות שלהם.
	+ שחקן צריך נשק אחד חזק מאוד שלוקח נקודה ויכולת לבנות את המשחק כדי שיוכל להשתמש בנשק הזה.
* מכל מקום יכול לצאת אלוף - קלדרנו הגיע ממועדון נידח עם שולחן אחד שהוא שיחק עם המאמן שלו. החוכמה לדעת לזהות ולתת לו להתקדם במקום אחר (להתאים את המערכת אליו).
* השחקן במרכז ולא המאמן.
* לייצר מצבי תחרות: רעש, הפרעה, לחץ.
	+ רעש באימון והפרעות ישפרו תפקוד בזמן תחרות.
* אימון אינטנסיבי:
	+ דחוף את השחקן שלך לגבול שלו: פיזית, מנטלית.
* כמות האימונים - מרכיב חשוב כמובן.
* לכבד כל נקודה:
	+ לשחק על כל נקודה באימון ובמשחק.
* פיתוח חבטה חדשה:
	+ בשלב ראשון שעושים למשל צ'ופ בלוק הם ממשיכים עם החבטה עד סוף הנקודה.
	+ בשלב הבא לומדים שאחרי אחד כזה צריך לצאת חזק.
* ללמד שחקנים להסתכל על היריב ולהבין מה עובר עליו מנטלית:
	+ מה נוח לו במשחק. איך הוא מרגיש עכשיו.
	+ אם הוא מתוח - נוטה לגעת בכדור בחוזקה לפני הגוף, קשה לו לשלוט על הכדור. עדיף לתת לו איטי יותר ומסובב.
* למידה <-> מוח:
	+ אתה לומד כשמוח שלך עובד.
	+ דרך שאלות לשחקנים אתה מפתח את השחקנים לגלות וללמוד.
	+ חשוב ללמוד משהו בכל אימון.
	+ חשוב שהשחקן יהיה מרוכז במהלך האימון.
		- חשוב לזהות מתי שחקן לא מרוכז, להסביר לשחקן שהוא יצא מריכוז.
		- המטרה ששחקן יזהה לבד שהוא ישצא מריכוז וידע מה הוא צריך לעשות כדי לחזור לריכוז, לתרגל באימון כדי להצליח גם בתחרות.
		- צריך להבין שיש חזריתיות באימון אבל תוך כדי חשוב ל"תפוס" את הריכוז והחשיבה ולהיות נוכח באימון.
	+ "זמן מת" באימון:
		- בערך 2/3 מזמן האימון הכדור לא על השולחן. חשוב לנצל את הזמן הזה. שחקן צריך לשאול את עצמו:
			* האם אני מרוכז?
			* האם אני עייף?
			* מה המטרה שלי בכדור הבא?
				+ אם יש משחק חופשי, איך אני אשנה, אזום?
			* שליטה בקצב של המשחק (בין הכדורים).
* קוצים:
	+ המליץ לא לשים לילדים.
	+ אחרי ששולטים בכל חבטות הבסיס אז אפשר לשים לילד קוצים.
		- אם שמים לילד מההתחלה זה מונע ממנו המון דברים, אחרי שמתרגלים לקוצים מאוד קשה לפתח וללמוד את כל החבטות.
	+ להשתמש בקוצים ככלי ולא כתרופה או פתרון לבעיה.
* למאמן מאוד חשוב לא להגיד את הכל, לדעת מה חשוב להגיד ועל מה אפשר לוותר.
* לדבר עם מאמנים מענפים אחרים, במיוחד טניס. יש המון דברים דומים.
* לילדים קטנים - לעבוד על זיהוי רגשות - גם שלי וגם של היריב. ומה צריך לעשות בכל מקרה?
* עבודה מעבר ליכולות:
	+ לתת דברים קשים יותר כדי לשפר.
	+ רובוט:
		- יכול לתת כדורים חתוכים מאוד או בקצב מטורף.
		- אפשר לבדוק לשחקן כמה הוא מצליח בקצב הזה בזמן מסויים (10, 15 או 60 שניות).
* טעויות נפוצות של מאמנים:
	+ דגש רב על טכניקה במהלך משחק.

# איך להפוך למאמן ברמה גבוהה (מנתנאל – מאמן אישי של האחים):

* מאמן טוטאליטרי - כל החיים סביב זה. דרישה כדי לאמן ברמה הזאת.
* מאמן כל שחקן לפי מה שהשחקן צריך:
	+ ביטחון במשחק או דירבון.
	+ השחקן צריך שיובילו אותו (אלכסיס) או רוצה להוביל לבד (פליקס).
* בתחרויות שהם לא תחרות מטרה מנסים דברים שונים:
	+ איך להגיע למשחק בצורה הטובה ביותר.
	+ איך להתמודד עם עייפות.
	+ להגיע במקום האופטימלי מבחינה מנטלית: להיות רגוע, חיובי.
* עובד לפי תוכנית. רושם כל יום מה עשו ויכול להסתכל אחורה ולראות מה עבד ומה לא.
* בקרה עצמית כל הזמן.
* מאמן צריך לתת יציבות לשחקן:
	+ כששחקן מפסיד - המאמן צריך להשאר יציב חיצונית. לעזור לשחקן להרים את עצמו.
	+ כששחקן מנצח - להוריד את השחקן לקרקע.
* תכונות של מאמן שיש בנתנאל:
	+ מאמן מאוד סיסטמתי ומתוכנן
	+ חכם
	+ חי ונושם את העבודה שלו.
	+ מתכנן את החיים שלו סביב העבודה שלו.
	+ בעל אינטיליגנציה ריגשית, מבין את התכונות של השחקנים שלו ויודע איך לגשת לכל אחד מהם.
	+ מנהל של מערכת.
	+ Has global vision
	+ יודע לשים את השחקנים במרכז ולא את עצמו.

# טכניקה נכונה:

* אין רק טכניקה נכונה אחת. יש key point.
* פגיעה בכדור איפה שבוחרים - למשל בספין פורהנד.
* שליטה בעומק במיקום (ימינה שמאלה), ובקשת.
* איך ה-touch בזמן הפגיעה.
* חשוב לתת לשחקנים את המטרה (סיבוב, שליטה בעומק ובצדדים).
* "טעויות" בטכניקה של שחקנים מעולים:
	+ פאן זנדונג מתחיל תנועה של ספין פורהנד מהתחת.
	+ פיצ'פורד עושה ספין בקהנד ומזיז את המרפק תוך כדי - עוזר לו לשחרר את היד.

# Meta skills - יכולות מעבר לטכניקה שמשותפות לכל השחקנים הגדולים:

* מציאת מכנה משותף אצל שחקנים גדולים, גם בטניס שולחן וגם אלופים במקצועות אחרים.
* לזכור שכל שחקן שונה ביכולות ולא צריך להעתיק
* להכניס באופן קבוע לאימונים.

מפרקים להרבה חלקים:

1. מנטלית:
	1. יכולות מנטליות גבוהות: רגועים. חושבים תמיד קדימה על הכדור הבא. מעלים רמה בנקודות החשובות. הבנה של מצב היריב.
	2. לדעת להתנהל התחרות: רוטינות קבועות. לדעת לעשות התאמות לשינויים (חשוב להתאמן על זה). שליטה בקצב.
	3. להיות משוחרר בגוף ובמחשבה (גם באימון כדי ללמוד יותר).
2. טקטיקה:
	1. זיהוי מוקדם של המצב וקבלת החלטות. לשנות כשהיריב מתרגל.
3. טכניקה:
	1. הגשות טובות ומגוונות. הגשות שמתאימות לסגנון המשחק.
	2. יכולת שליטה במחבט ובקשיחות של היד - בכל הסיטואציות.
	3. Timing - פגיעה במרחקים שונים ביחס לגוף.
	4. פגיעה במרחקים שונים מהשולחן.
	5. יכולת לשנות קצב בחבטה, במיקום, בקשת ובעוצמה.
	6. יכולת לחבוט בלי שהיריב ידע מוקדם לאן הכדור מגיע.
	7. האצה לפני הפגיעה:

המהירות הנכונה כדי שאני עדיין יוכל לשלוט במיקום הכדור.

מתי להאיץ כדי שאוכל לתת מכה חזקה ועדיין לפגוע במקום.

1. שליטה בכף היד: פרק - כל הזוויות, אצבעות - תחושה בלחיצה.
2. בחירת חבטות נכונה:
	1. בהתאם לכדור שקיבלתי.
	2. לאיפה ואיך לתת בהתאם ליריב.
3. דברים כללים:
	1. תשוקה
	2. "לחיות" טניס שולחן
4. כושר גופני:
	1. בעבודת רגליים:
		1. חשוב להבין את כף הרגל והאצבעות. לעבוד על עידון התנועה. לגרום לשחקן להיות "קל" יותר.
	2. גמישות:
		1. נותן אפשרויות לגוף לחבוט גם כשלא מגיעים נכון עם הרגליים.
		2. מונע פציעות

# עקרונות בלמידת חבטה חדשה:

1. מעורבות של השחקן, להסביר לו את המוטיבציה.
2. כשלומדים משהו חדש, אפשר ללמוד רק דבר אחד.
3. פידבק מהמאמן:
	1. קצר.
	2. ברור.
	3. בעיקר חיובי.
	4. חושב להשאר ליד השחקן לפחות 5-10 דקות אחרי שהוא למד דבר חדש ולתקן אותו.
4. לשבור את החזרתיות:
	1. במקום 200 ספינים, לעשות 20 סטים של 10 ספינים (פחות מעייף מנטלית).
5. למידה חבטה דרך גיוון החבטה ולא כל הזמן אותו חבטה בדיוק:
	1. להתאמן על כדורים שמגיעים שונה.
	2. להתאמן מול שחקנים שונים: קוצים, אנטי ספין, הגנה, סגנונות מיוחד.
	3. לתת לילדים להתאמן ולשחק מול מבוגרים שלהם סגנונות שונים.
6. מולטיבול:
	1. כשמלמדים משהו חדש חשוב לתת 2-3 שניות בין כדורים, זמן אופטימלי לגוף להפנים וליישם.
7. תחרות כמשוב:
	1. בדיקה שהשחקן משתמש בחבטה בתחרות.
	2. האם החבטה נכנסה לאסטרטגיה של השחקן.
	3. אם לא הולך בתחרות:
		1. לנתח מה הסיבה.
		2. לשאול את השחקן על ההרגשה שלו, ומה הסיבה שהוא חושב שהוא לא יצע את החבטה בצורה טובה.
8. המטרה שיהפוך ל"חלק" מהשחקן, חלק מהאינסטינק ומהאינטואיציה שלו.

# מנטלית:

* כששחקן מתעצבן במשחק:
* אם הוא מתעצבן (ומוציא את התסכול) ומצליח מייד לשחק נכון אין עם זה בעיה.
* אם אחרי שהוא התעצבן, זה מפריע לו בנקודות הבאות ולוקח לו כמה נקודות לחזור לשליטה - זה לא בסדר.
* להיות "גמיש" במשחק:
* אם יש שולחן ל-8 בחימום, אז למצוא פתרון: סייב פשוט אמר - אל תחטיא באימון...
* אם מגיע עייף יותר למשחק - איך להתאים את המשחק שלך למצב הגופני.

# טיפים טקטים:

* כששחקן לחוץ - הוא משחק עם יד קשה ללא רגש, ישחק חזק. שינויי קצב וסיבוב מאוד יקשו עליו.

# טיפים לתחרות:

* במשחק אני לא חושב על טכניקה - הגוף שלי הוא הבוס, משחק לפי מה שאני מרגיש.
* לשחקן במשחק:
	+ ליזום, לקחת סיכונים מבוקרים, לנסות.
	+ לא לפחד לטעות.
* לחשוב תמיד חיובי ואיך לזכות בנקודה הבאה.
* ללמוד להגיע ל "zone":
	+ כששחקן מגיע לנקודות שהוא מרגיש ב"zone" (שהכל הולך בקלות והוא מרגיש שהוא משחק מאוד טוב).
		- לחשוב מה קרה לפני שגרם לי להגיע למצב הזה.
		- איך אפשר להגיע למקום הזה יותר פעמים.
* התחרות היא האימון הכי טוב.
	+ שחקנים צריכים לאמן את השריר של התחרות.
	+ לתת לשחקנים להתחרות הרבה - שילמדו דברים חדשים במשחק ויתאמו על
		- פחות לייחס חשיבות לתוצאות אלא למה למדת ושיפרת.
	+ חשוב שהתחרות תהיה ברמה מותאמת - לא קלה מידי ולא קשה מידי.
* אדאפטציה (התאמה):
	+ ללמוד להגיב למצבים שונים: עייפות, רעב, לחץ, וכדומה.
* לדעת לנצח גם כשמשחקים לא טוב.
* אחרי הפסד:
	+ לא לחפש תירוצים.
	+ לדעת לעשות אנליזה אובייקטיבית.
	+ לא להוריד את עצמך באותו זמן.
	+ ללמוד מהפסדים.
* בתחרות אחת טובה אפשר להתקדם הרבה זמן קדימה.

# תרגילים חדשים שלמדנו:

* בעיקר תרגילים עם כמה ספינים ואז חופשי, או די בהתחלה חופשי.
* קיצור על סרב עילי.
* ספין לבקהנד ולאמצע, אחד אחד.
* BH ל-BH על חצי שולחן, כולל טיק טק.
* BH מ-3 נקודות, FH מ-3 נקודות.

מולטיבול:

* עם המשך של המאמן. למקום לא ידוע (אחד מתוך 2).
* שילוב כושר יחד עם האימון. עבודה עם גומיות, משקולות. כושר וקואורדינציה.
* תרגול ראיה מרחבית: לזרוק כדור ולסמן לשחקן לאן לתת.

# מאמן הכושר - ג'רמי - פיתוח ראיה:

* היה שחקן בעצמו.
* עובד על כושר תוך כדי האימוני טניס שולחן. שילוב של מולטיבול ותרגילי כושר מגוונים.
* ראיה מרכזית ומרחבית:
	+ ראיה מרכזית - מה שהעיניים מתמקדות בו - למשל הכדור.
		- יש עין אחת דומיננטית.
		- מאוד קל לדעת ע"י עיגול עם האצבע לפני הגוף, להסתכל על משהו ולעצום כל פעם עין אחד.
		- גם כולל קפיצה בין יותר מדבר אחד.
	+ ראיה פריפריאלית - מה שאנחנו קולטים בלי להתמקד ישירות.
		- ניתן למדוד ע"י פריסת ידיים והרמת אגודלים, לקרב ידיים עד שמתחילים לראות את האגודלים.
		- מסתכלים על משהו אחד ורואים למשל מה היריב עושה או איפה הוא נמצא.
		- אין עין דומיננטית, רואים עם שני העיניים.
	+ אצל מתחילים משתמשים בעיקר בראיה המרכזית, ולכן יותר קשה להם הקשר עין יד. לשחק פורהנד.
	+ בדקו ע"י משקפים מיוחדות על מה השחקנים מסתכלים בראי מרכזית:
		- בזמן ההגשה של היריב: פליקס מסתכל על כף היד, הכתף, והכדור.
		- השחקן השני שהוא פחות טוב, מסתכל על האזור שבין כף היד הכתף והכדור. כנראה מקבל פחות מידע.
		- בזמן משחק הראיה המרכזית עוקבת אחרי הכדור.
	+ תרגילים לשיפור:
		- ראיה מרכזית:
			* שם 3 כדורים על השולחן - צריך לראות בברור את הכיתוב.
				+ לעשות את זה בעמידה.
				+ לעשות את זה בתזוזה קלה או מהירה יותר.
			* להסתכל על הפינות של השולחן, כל פעם פינה אחרת.
			* ככל שהמטרה קטנה יותר שאני צריך להתרכז בה, אז אני יכול לשפר את הראיה המרכזית.
		- ראיה פריפריאלית:
			* עומד על רגל אחת, מרוכז קדימה בנקודה מסויימת, זורק כדור מצד אחד למחבט, וצריך לפגוע בו.
			* במולטיבול - לשים 3 כיפות על הושלחן בצבעים שונים:
				+ להגיד צבע והשחקן צריך לפגוע.
				+ השחקן צריך לפגוע בצבע הקודם שאמרתי.
				+ המאמן זורק 2 כדורים ונוגע בכיפה והשחקן צריך לשחק את הכדור השני לשם.
				+ דומה רק לפגוע בכדור השני בכיפה השניה.
				+ אם המאמן נוגע עם הפורהנד בכיפה הוא צריך לשחק עליו, אם המאמן נוגע עם הבקהנד הוא צריך לפגוע בכיפה השניה.
				+ מאמן זורק טופספין והשחקן צריך לעשות ספין על ספין.

אם המאמן זז ימינה השחקן נותן מכה שמאלה, ואם המאמן זז שמאלה השחקן נותן מכה ימינה.

* זמן מעולה לתרגל ראיה זה בזמן החימום מוץ לשולחן.
	+ בחימום 80% מהזמן על הדברים האלה.
	+ באימון 10% על הדברים האלה.
* את שניהם ניתן לשפר תמיד.
* ג'רמי טוען שהסיבה שפליקס מצליח לתפוס את הכדור כל כך מוקדם, זה לא בגלל שהוא מהיר אלא בגלל שהוא מאוד מתורגל בתרגילי הראיה האלו.

# טיפים מג'ורג' - מאמן ברזילאי:

* למד בהרבה מדינות, בכל אחת שיטה אחרת לשחקנים ברמה גבוהה:
	+ סין - חזרתיות ותרגילים דומים.
	+ שבדיה - הרבה חופש, ואחריות שבאה עם החופש. מאמן לא אומר לשחקן לעבוד על כושר. השחקן צרי להבין לבד שהוא צריך לעשות את זה. המאמן מנהל את האימון. אבל השחקן בוחר כמעט את כל התרגילים שלו.
	+ גרמניה - שחקנים קובעים לעצמם את הלו"ז והתרגילים. מאמן על תקן מייעץ ועושה מידי פעם מולטיבול. מאמן לא מנהל את הדברים.
* שחקן חייב ללמוד כל הזמן דברים חדשים (לא בטניס שולחן) - למשל קלדרנו לומד שפות. דובר 8 שפות.
* לשנות את הגישה באימונים - לשנות את הרוטינה.
	+ אפשר להתחיל את האימון בתחרות.
	+ אם האימון יורד באיכות - לעצור, עכשיו עושים משחק:
		- למשל שולחן המלך על נקודה אחת, או זמן משתנה.
* טכניקה - efficient vs. Effective:

Efficient - הכי טוב מבחינת השימוש כוח

Effective - מנצח משחק, לשים במקום הנכון או בדרך הנכונה (עוצמה, קשת, סיבוב וכדומה).

אפקטיבי - הרבה יותר חשוב לנצח משחקים.

* גם החבטה הכי טובה שלי, אם היא למקום שהיריב יודע אז הוא יחזיר לי ויחזיר לי יותר טוב.

המטרה לדעת לגוון.

# טיפים מאלכסיס לברון:

* מגיל קטן אהב לנסות דברים שונים ומגוונים. טוען שזה מה שנתן לו את היכולות ומכוון החבטות שלו.
* בכיל צעיר שיחק טנ"ס, טניס וכדורסל. היה מאוד טוב גם בטניס.
* עבר הרבה פציעות מגיל קטן. התאימו את האימונים לפציעות.
* בתור ילד כששחקן לא רוצה לעשות אותו דבר המאמן אמר לו תעשה 10 דקות טוב ואח"כ כיף. עלה ל-15 וכדומה.
* התמודדות עם לחץ:
	+ מרגיש לחץ בעיקר בתחרויות בצרפת ובליגה, פחות בבינלאומי.
	+ התמודדות עם לחץ ע"י נשימות תוך כדי משחק וצעקות של צ'ו - להוציא אנרגיות החוצה.
* מאוד משוחרר כשהוא משחק.
* מגיל מאוד קטן משנה את האחיזה.
* לא אהב לשחק כל מכה אותו דבר.
* מאוד נהנה לשנות כל הזמן.
* כל הזמן בתור ילד רצה להנות.
* גם היום בחימום עושים המון דברים שונים, 20 דקות כיף לופים, תיק תק וכדומה.
* מסתכל על היריב ומזהה מה הוא חושב, רוצה לדעת ולהחליט בהתאם. אם הוא לחוץ, עם ביטחון וכדומה.
* האחים משתפים מידע המון, רעיונות להגשות וכדומה.
* רוצה לשחק כל הזמן ולא להתאמן.
* הבדלים בין מחבטים שלו:
	+ שולחים לו גומיות בקשיחות שונה והוא בוחר ביניהם ואומר להם מה הוא רוצה בפורהנד ובבקהנד.
	+ לא מעניין אותו המשקל.
	+ הוא מחליף בין הגומיות בין הבקהנד לפורהנד, אין לו בעיה.
	+ יש לו 4 מחבטים, כולם במשקל שונה ואין לו בעיה עם זה.
	+ יש שחקנים אחרים שכן חשוב להם.
* הגשות:
	+ משנה את האחיזה בהגשות, את כמות האצבעות על המחבט. לפעמים מחזיק עם האגודל והאמה (האצבע הארוכה), טוען שזה נותן לו יותר עוצמה.
	+ סרב "גרזן הפוך" - מרים את האצבע מאוד גבוה, כדי שהפרק תהיה משוחררת.
	+ טוען שיש לו 150 הגשות.
	+ משנה במיקום ההגשה בשולחן ובגובה הזריקה של הכדור.
* מטרה - מדליה אולימפית. לא משנה יחידים, זוגות או קבוצתי.
* אדם מאוד צנוע, משתף מידע, מנסה לעזור ומדבר בגובה העיניים.
* כשהיה פצוע, עבד במועדון עם ילדים ושחקנים עם מוגבלות.

# טיפים לבעלי מועדונים - מוטו של המועדון:

* נותנים לכולם: נכים, בית ספר, כל הרמות עד הכי טובים.
	+ בזמן שאלכסיס היה פצוע הוא בא לעבוד לאולם לקדם ילדים קטנים.
* המועדון הוא כמו בית:
	+ שחקנים בוחרים להיות באולם לפני ואחרי האימון (כל היום לפעמים) ==> משתפים מידע, משחקים לכיף, מלמדים אחרים.

מועדון של מונפלייה כדוגמא:

1. לגוון - שיהיה מעניין
2. האימון צריך לדמות משחק
3. חופשיות לפתח וללמוד מיומנויות חדשות.
4. שחקן נהנה - מסוגל להתמיד וללמוד כל הזמן.
5. מאמן אומר דבר אחד - הוא לא צריך לדבר הרבה באימון.
6. השחקן הוא השחקן הראשי בהצגה - הוא חייב לדעת על מה הוא עובד.
7. העבודה עם השחקן צריכה להיות עבודה משותפת, החלטה משותפת על מה עובדים.
8. השחקן מתאמן בצורה שתעזור לו לנצח בתחרות.
9. האולם זה בית פתוח - כמו בית פתוח. שחקנים חושבים על הטניס שולחן מעבר לשעות האימון, מדברים אחד עם השני על זה ומנסים דברים.
10. עושים רעש באולם - מדמה תרגול של תחרות.
11. עובדים עם אנשים עם מוגבלויות ובתי ספר, אלכסיס מדריך מידי פעם אותם. תחושה של נתינה לקהילה. אף אחד הוא לא מעל האחרים. תמיד פתוחים ללמוד.
12. שיתופי פעולה עם מועדונים אחרים ושיתוף מידע.
13. לשים את השחקן במרכז.

# טיפים להורים איך להתנהג לשחקן:

* אני סומך עליך.
* אני בטוח שאתה תעשה כל מה שתוכל כדי לנצח.
* לעודד בהפסדים.
* להסתכל על הדרך ולא על התוצאה.

# טיפים לאיגוד:

* האיגוד הצרפתי הבין שהיריבות היא מול ענפים אחרים ולא בין המועדונים.
* בתחרויות גדולות:
	+ לשלב את הקהל - שולחנות לשחק. ילדים מעבירים מספרים בצדדים.
	+ פינג פונג & VR.
* יש המון כסף בפינג פונג. לחשוב איך להביא את החובבנים ולקרב אותם לענף.ץ

# ספר מומלץ של גדאל בצרפתית:

* "The road to high level"
* כמעט בכל מועדון בצרפת יש את הספר הזה.

# שינויים צפויים בחוקה:

* כנראה שאחרי אולימפידת לוס אנג'לס, 2028, יהיה מותר לשחק עם כל עץ.