השתלמות מאמנים עם Aumoitte Vincent (צרפתי) 16.6.23

# כיצד לשחק נקודות מפתח במשחק

מהן נקודות מפתח במשחק:

* תחילת משחק.
* נקודה אחרי טיים אאוט.
* סוף מערכה
* שינויי מומנטום:
	+ לקיחת מספר נקודות ברצף של שחקן.

הבדל בין צעירים למקצוענים:

* לא צמיד שמים לב.
* נלחצים כששחקן חוזר.
* שמובילים נהיים שאננים.

איך לאמן על זה?

* שיחות
* משחקונים קצרים
* סטים קבוצתיים של 10:10 (סין).
* סטים מ-8:8 (צרפת).
* לגרום לכל נקודה להיות חשובה:
* בגלל שכשמובילים בכמה נקודות יש פחות ריכוז:
	+ לעשות סטים באימון שמתחילים ב 8:5, והמטרה להיות מרוכז גם כשאתה מוביל.
* לעשות משחקים על קנס/פרס:
	+ מי שמפסיד עובר מתחת לשולחן, אוסף כדורים וכדומה.

מה לצפות מהשחקן בנקודות מפתח:

* חשוב מאוד לתת לשחקן את המרחב שלו, לחשוב לבד ולקחת החלטה.

שחקנים צריכים מרחב:

הם צריכים את המקום שלהם בשביל לטעות.

טיפ למאמן טוב:

* המטרה להיות אלוף בבוגרים ולא בילדים.

בשביל לפתח שחקנים טובים בבוגרים:

* הם חייבים לחשוב במהלך המשחק, להבין ולנתח את המשחק.

חשוב מאוד שהשחקן יפתח פתרונות משלו.

חשוב לעודד אותם כאשר הם מוצאים דברים כאלו.

הם יהנו וזה יתן להם הרבה מוטיבציה.

איך לאמן על זה:

Mindset in key points:

* איך ללמד אותם להגיב טוב?
* לעשות visualization של המצבים האלו:
	+ לפי מחקרים - דימיון מודרך יכול לעזור במצבים כאלו בדיוק כמו באימון:
		- איך לנשום נכון?
		- איך להרגיש חיובי.
		- איך לשחרר או להעלות מתח אם צריך?
		- אין פתרון קסם - אתה מתחרה מול יריב ולא תמיד תנצח.
	+ לראות יחד עם הילדים סרטונים שלהם בנקודות האלו.
	+ להסתכל בוידאו איך שחקנים הגדולים משחקים בנקודות האלו.
	+ מה עושים כשהמחשבות בורחות למקומות אחרים?
		- להתרכז בנקודה הבאה, איך לקחת אותה.

המוח בפעם הראשונה שהוא נמצא במצב חדש הוא בפניקה.

תרגול חוזר משפר את המצב.

* טקטיקה מול שחקן נמוך:
	+ לשחק פינה פינה ואז לקבל כדור טוב.

דוגמא למשחק שהתהפך מ 2:2 10:2:

* השחקן שהוביל לא היה מרוכז בכל נקודה, חשב שהמשחק היה גמור, היה פסיבי, היה לחוץ וא הצליח להשתחרר.
* המאמן של השחקן שהפסיד אמר אחר כך שגם השחקן וגם הוא היו מאוד גרועים:
	+ מאמן צריך להגיד אחרי נקודה שהוא מפסיד להגיד לשחקן להיו מרוכז יותר.

שחקנים סינים תמיד בסוף הסט הם משנים הגשות:

* שומרים הגשות לסוף סט.
* כשהמחזיר צריך להסתגל להגשה שונה, קשה לו יותר לתכנן את המשך הנקודה.

לאמן:

* חשוב שיעשו הגשות משלהם.
* מכל מיני מקומות בשולחן.
* להראות להם הגשות שונות ולעודד יצירתיות, שיפתחו הגשות משלהם.

כלי כדי לשכנע שחקנים:

* סטטיסטיקה מסרטונים של כל מיני דברים.
* אם נראה לשחקנים דברים בסרטונים, שעשו משהו (סרב מסויים למשל) ולקחו 70% מהנקודות לעומת 40%.

מתי לקחת טיים אאוט:

* טניס שולחן הוא ספורט מנטלי, של הרגשה ושל מומנטום.
* הרבה פעמים עדיף להשתמש בטיים אאוט לא ברגע האחרון שהמצב כבר כנעט אבוד (2:0 -ו7:3).
* עדיף לקחת טיים אאוט בסרב שלי ולא ביריב כי יותר קשה לי לתכנן. אפשר לקחת בסרב של השני בעיקר כשמאוד קשה לי עם ההגשה שלי.
* לשאול את השחקן - איך ההרגשה/גישה (attitute) אתה רוצה שתהיה לך ==> לא להסס, לעשות.

בנקודות מפתח:

* חשוב ששחקנים ידעו גם מה לא לעשות - לא לשחק לנקודות החזקות של השחקן הספציפי.

בנים/בנות – אחרי הפסד:

* בנים - מאשימים דברים אחרים.
* בנות מאשימות את עצמם. צריך להיות עדינים יותר איתם ולעודד אותם.

שיטת ניקוד למשחק אימון:

* מתחילים ב 5:5, עשית נקודה עלה לך נקודה. הפסדת נקודה ירדת. הגעת ל-11 ניצחת, הגעת ל-0 הפסדת.

בתרגילים:

* לספור אם הצלחת לקחת 3 נקודות ברצף.

# הבדלים בין שיטות אימון סיניות ושבדיות:

## השיטה בסין

למה הם טובים:

10,000,000 שחקנים רשומים באיגוד.

כדורגל הוא הענף הראשי (טניס שולחן קצת אחרי)

הרבה כסף

מתחילים בגיל צעיר

יש שיטה בכל הגילאים.

המון שחקנים

מאמנים:

* הכי טובים בעולם - אלופי עולם וכדומה.
* מומחים מספר 1 בעולם:
	+ בטכניקה
	+ בכושר גופני
* יש דירוג מאמנים בסין:
	+ איך מדרגים מאמנים ==> ועדה מחליטה.
	+ בקנדה עושים סקר בפייסבוק
	+ המטרה לתת כבוד למאמנים הטובים.
* תנועות מאוד קצרות: בפליפ, בסרב.
* עבודה עם האצבעות.
* טכניקה מתחילה ברגליים, כל הגוף ביחד.
	+ באירופה מדברים בעיקר על חלק גוף עליון.
* קואורדינציה מאוד חשובה מגיל קטן.
* כושר מלמדים מגיל קטן: כל יום משהו אחר, בחזרה שבועית.

מתקנים.

מציאת מצטיינים: הולכים לבתי ספר ולגנים ומוצאים את המוכשרים:

נותנים להם להקפיץ כדור ובודקים קואורדינציה.

בבתי ספר החימום שהם עושים בבוקר הוא עם תנועות של טניס שולחן.

חסויות.

שבוע אחד של חופש בשנה.

מתחילים בגיל מאוד קטן - 3-4

בטלויזיה משודרים המון משחקים.

תנועות בטניס שולחן:

* לזוז לכדור קצר.
* לזוז רק עם רגל אחד הצידה - לכל צד.
* כשזזים עם הפורהנד מהבקהנד:
	+ באירופה זזים ונצמדים לשולחן.
	+ בסין זזים והולכים אחורה כדי שנועל להגיע לצד השני.
* תנועת רגליים של ספיידר - תזוזה עם תנועות קטנות ומהירות.
* אחרי יציאה עם הפורהנד מהבקהנד כשצריכים לזוז לפורהנד: לזוז ולפגוע בכדור לפני הגוף, ליפול קדימה, ולהשאר יציבים בסוף כדי שיהיה אפשר לחזור.

תרגילים:

* לכוח - מולטיבול על רגל אחת (רגל שניה כל הזמן באויר)

מדד לאיכות האימון:

* עבודה עם ילדים - כמה כדורים הם עושים ביום?
	+ ניתן לשפר ע"י מולטיבול ואימון עם הרבה כדורים.

במועדונים:

* המון סגנונות שונים באולם.
* המון שחקנים טובים במועדון.
* ילדה בת 10 מתאמנת 3 שעות ביום - ברמה מעולה בשביל אירופאיות- אומרים לוינסנט שאין לה סיכוי להיות מקצוענית כי היא מתאמנת רק 3 שעות.

המועדון הרבה יותר חשוב מכל שחקן.

פעם בחודש יוצא עיתון:

* מנתח שחקן אירופאי מצטיין - 3-4 דפים עם ניתוח עומק.

שבוע בשנה:

* מתכנסים ומחליטים על מה מתמקדמים השנה.
* הם הכי טובים בשנה, אבל כל שנה הם חושבים איך הם חייבים להשתפר.
	+ הם מספיק טובים אבל מבינים שאם הם לא ישנו הם לא יהיו הכי טובים.
		- הם היו הכי טובים בשנות ה-80, ואח"כ השבדים עבדו אותם. ולכן הם יודעים היום שהם חייבים כל הזמן להשתפר.
* שולחים את התוכנית לכל המועדונים, וכל מועדון מחוייב לעבוד לפי התוכנית הזאת.

במחנה אימונים - לכל שחקן יש ציון שמורכב מ:

* 70% תוצאות
* 30% פיזיות:
	+ דילגית
	+ ספרינט
	+ זריקה
	+ יש עוד - וינסנט לא זוכר:
		- שרירי ליבה - בטן.

יפן:

* מתחילים מאוד מוקדם כמו הסינים, בגיל 3-4.
* על כל שחקן יפני משקיעים 3 אנשים צמודים.
* לכל שחקן יש קבוצה אישית שמשקיעה בו, פחות עבודה קבוצתית.
* המון כסף נכנס מהמדינה וחסויות.

בסין אין הרבה תחרויות רשמיות, אבל יש המון תחרויות לא רשמיות שכולם מתייחסים אליהם מאוד ברצינות.

בסין יש בנבחרת שלהם:

* 50 גברים
* 50 נשים
* 50 מוער
* 50 נערות

תרגילים:

* בילדים יודעים איפה הכדור.
* מגיל קדטים, נוער ובוגרים - כבר לא יודעים איפה הכדור מגיע.

מאוד חשוב להעלות את הרמת קושי של התרגילים.

הסינים עובדים הרבה על שינויים וגיוונים במהלך האימון, שליטה במחבט וביד, ספינים שונים, בלוקים שונים וכדומה.

* לפני שעושים ספין או בעמידת מוצא - מאוד חשוב:
	+ להחזיק את המחבט גבוה.
	+ קל להוריד את המחבט אם צריך, מאוד קשה להתחיל מאחורה ולהחזיר קדימה.
	+ להתאמן הרבה על כדור נוח, לסיים מעל השולחן.

בספין בקהנד:

* בין אלכסון לישר רק צריך לדחוף קצת את המרפק החוצה לפני החבטה.

לסינים יש המון ספינים שונים:

* זוויות.
* תזוזה והעברת משקל
* לא הגעת טוב, רק עם כף היד.
* מגוון מאוד גדול לפי הכדור שהגיע.

## שבדיה:

* 10,000 שחקנים.
* עושים הישגים מעולים בלי הרבה שחקנים ומאמנים.
* ברגע שמחליטים ששחקן הוא מקצועי:
	+ מביאים הרבה אנשים מקצועיים: איש ביו מכניקה, כושר, פסיכולוג, ועוד...
* נותנים לכל שחקן לפתח את הטכניקה שלו והדברים המוזרים שלו:
	+ טרולס - בקהנד מאוד שונה: עם סיבוב, מכה, וכדומה.
* פילוסופיה:
	+ כל שחקן צריך לשחק בשיטה שלו.
	+ נותנים לילדים חופש לעשות הרבה דברים שונים במהלך האימון. לא מסתכלים על זה שהם כאילו מבזבזים את הזמן, אלא שהם עושים דברים בשביל לשפר את הרגש והקואורדינציה.
	+ ברגע שאף אחד לא עושה משהו (למשל קוצים קצרים בפורהנד), אז הם אומרים, אם יהיה לנו אחד כזה זה יתרון.
	+ לילדים בשבדיה באופן כללי נותנים המון אוטונומיה, בכל דבר מגיל צעיר. ילדים שבדים בגיל 12 יכולים לטוס לבד לסין.
	+ מאוד חיוביים עם הילדים.
	+ נותנים לילדים המון ביטחון.
	+ בגילאים 15-20 עושים הרבה דברים בשביל להעלות ביטחון:
		- למשל מגיעים לאימון בוקר - כל ילד צועק: "השם שלי הוא ...."
	+ עבודה עם בנות:
		- לעשות דברים נוספים.
		- טיולים, פעילויות חברתיות, לערב אותם.
	+ בונים לילדים plan B. אם לא תהיה מקצוען, מה תהיה?

בקנדה:

* פעם בחצי שנה, יש פגישה עם הפסיכולוג, על איך השחקן מרגיש במטרה להיות אדם בוגר טוב יותר. אם לא מרגיש טוב ידברו עם המאמן וינסו לתקן.

טיפ לאיפה לנסוע להתאמן:

* לנסות הרבה מועדונים, ואז להחליט.

ישראל:

* חשוב לערב את הילדים בתהליך.
* "לוחמים" - ביחס לילדים האחרים.

דוגמאות לתרגילים עם רגש ביד (אפשר לעשות 5-10 דקות באימון):

* להקפיץ ואז לתת מכה. חייבים לזוז עם הרגליים
* לתת לכדור לקפוץ על הריצפה.
* לשחק עם מחבטים אחרים.
* 4 שולחנות לחבר - שולחן ענק.