



SBTF:s tränarträff 13-14 september 2013

Fysisk träning

Passet var främst utifrån att deltagarna skulle få testa på flera av de 3 olika fysmoment som SBTF utbildar spelare inom på landslags- och riksläger under innevarande säsong (uppvärmning, uthållighet och styrka).

Vi inledde med att se på några matchsekvenser och konstatera att världens toppspelare inom bordtennis är mycket fysiskt vältränade.

Där efter praktik i hallen. Vi valde ut några av nedan övningar för att deltagarna skulle få testa på de tre olika delarna av uppvärmningen.

UPPVÄRMNING

a) "Komma igång övningar" 5-8 min

- Löpning med koordinationsövningar (indianhopp, höga knän, baklänges etc)
- Sid- och djupledsförflyttningar vid bordet eller mellan koner/barriärer

b) Snabbhet/koordination (5-10 min)

- Gå fyrfota en sida / krypa – kullerbyttor andra sidan
- Hopprep (jämfota, enbens, utfalls, löpsteg)
- Snabba starter
- Grundmotoriska färdigheter (rulla stock, gå fyrfota, spindeln, hänga, kasta/fånga 3 x 20 (2 och 2)
- Springa 2 o 2 med kompisen som motvikt (hållandes runt midjan)

Lätt styrka / dynamiska rörelser (5-10 min)

- Benpendel på rygg (olika benföring)
- Planka power climber (från plankposition-kliv fram med en fot utanför handen-byt sida) 2 x 10 st.
- "Skottkärregång" runt med 1-2 armhävningar vid var 4:e handisättning.
- 2 o 2, knäböj med krokade armar, ryggarna emot varandra, 8-20 st.
- Utfallsgång med/utan tråkäpp
- Utfallsgång + med hopp 2 x 10, (utfallsteg åt sidan , 2-4 st)

- Handstående mot vägg

STYRKA

4-6 övningar/varv. Utgångspunkten är att få träna hela kroppen.

Arbetstid/övning: 45 sek.

I övningar med två sidor, halvera tiden, vid ex. sidoplanka. Vilan mellan varje varv var 45 sek- 1 min.

Cirkel A

1. Vandrande pinnen (från stående, vik ner överkroppen mot golvet, gå fram med händerna så långt du kan, stanna 1-3 sek, gå tillbaka och vänd vid upprätt stående).
2. Utfall på stället (vartannat ben fram), fokusera på att ta långa steg och ha rak rygg, blicken framåt.)
3. Liggande rotationer (liggandes på mage, för ex ett racketfodral med raka armar runt kroppen)
4. Rodd med gummiband
5. Planka med benlyft (fokusera på att aktivera magen och hålla kroppen rak).

Cirkel B

1. Båltwist med viktplatta eller fodral
2. Hunden på matta, nr 2, (stående på alla fyra, lyft och sänk långsamt vä hand och hö ben och växla).
3. Bodyweight squat (knäböj med eller utan käpp)
4. Dips på bänk/stol
5. Sidoplanka (liggande på sidan, sträck armen upp mot taket)

UTHÅLLIGHET

Betonades vikten av att träna uthållighet minst 2 pass per vecka.

Intervallträning effektivare än distans, sparar tid. Kör gärna med pulsklocka för att hitta rätt intensitet i passen. Utan pulsklocka gäller det att i alla pass, distans som intervall m fl, att hålla ett tempo i största delen av passet där du håller flåstempo (eller ”inte kan prata med ev. medlöpare”.)

Förslag på olika sätt att träna uthållighet:

Löpning inomhus och utomhus

Velodrom/katt och råttor

Motionscykel

Stafetter

Bollspel (helst stor plan, små lag)

Exempel på intervaller:

Modell A

20 x 10 sek. 10 reps i rad, sedan 30 sek vila, därefter följer 2 till 4 serier á 10 reps.

Vilan som sker mellan intervallerna ska alltid vara aktiv, dvs. lätt jogg eller gå omkring.

Modell B

30 x 15 sek. 4 reps är en serie. Detta upprepas i 2-3 serier. Mellan varje serie aktiv vila i 30 sek. Kan springas utomhus på ex fotbollsplan fram och tillbaka, eller inne i pingishallen.

Vi avslutade med att diskutera varför vi behöver bättre fokus på uppvärmning, grundmotoriska färdigheter, styrka, rörlighet, snabbhet och uthållighet. Konstaterade bl a:

- Vikten av att ha en **stor rörelsebank** så att du som spelare enklare kan lära in nya rörelser, rätta till slagteknik och förflyttningar, vilket i sin tur gör att du som spelare har möjlighet att fortsätta att utvecklas.
- För att **utveckla bl a de motoriska grundfärdigheterna** (exempel: gå/springa, hänga, krypa, kasta/fånga, balansera etc) och grundstyrkan innan du kör komplexa övningar som ex skivstångsträning.
- **Skadeförebyggande**
- Ger förbättrat **självförtroende**. Enklare att vara positiv!
- För att orka träna och tävla med **bättre kvalité**

Med vänliga hälsningar,

Mats Hedin

Elitansvarig SBTF

Mats.hedin@svenskbordtennis.com

Tfn 0708-21 21 56

Sandra Rusk

Fystränare och bt-tränare

sandra@tailoredtraining.se

Tfn 0708-25 37 14