

## Jak uczyć poruszania się?

Written by Zbyszek

Tuesday, 23 November 2010 08:46

---

**W skrócie o sposobie poruszania w tenisie stołowym można powiedzieć, że to mieszanka ruchu typu *stepping*\*, lekkich podskoków i kroku odstawnego - dostawnego. W 2 odcinkach opiszę ciekawe mam nadzieję metody treningowe uczące i doskonalące sposób poruszania się przy stole. Opisane metody rozwijają też właściwe grupy mięśniowe niezbędne do tego.**



**z cyklu: krótko i na temat**

### **WSTĘP:**

Wiadomo, że w tenisie stołowym praca nóg jest asymetryczna, niestandardowa i zależna od rozwoju sytuacji na stole.

**Jednak, by skutecznie i efektywnie pracować na nogach w sposób *asymetryczny*, □ *ni*  
*estandardowy*  
i**

## **Jak uczyć poruszania się?**

Written by Zbyszek

Tuesday, 23 November 2010 08:46

---

### ***zależny od rozwoju sytuacji na stole***

**trzeba najpierw wykonać setki, tysiące ćwiczeń regularnych wpajających  
bazowe nawyki ruchowe.**

Dopiero potem następne ćwiczenia stają się coraz bardziej nieregularne i zbliżone do rzeczywistych warunków gry.

Z tego powodu przedstawione metody treningowe podzieliłem na 2 fazy:

I faza regularna

II faza nieregularna, asymetryczna

### **CEL METODY:**

- nauka i doskonalenie sposobu poruszania się przy stole.

- rozwój właściwych grupy mięśniowych w tenisie stołowym niezbędnych do właściwego poruszania się

## PRZEBIEG:

### 1. faza regularna

Ustawiamy 6 – 8 małych piłek lekarskich w jednej linii. Odległość między nimi powinna wynosić 1 – 1.5 metra.

Uczestnicy mają za zadanie w 10 seriach w lekkich podskokach przeskakiwać tuż nad piłkami. Rozstaw nóg jak przy normalnej grze na punkty na szerokość barków.

Ćwiczenie uczestnicy zaczynają ok. 5 – cio sekundowym *steppingiem* na nisko ugiętych kolanach po usłyszeniu komendy trenera, bądź na klaśnięcie. W momencie kiedy jedna para zaczyna zadanie treningowe automatycznie następna zaczyna wykonywać *stepping*

○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ X □ □ X □ X □ X □ X □ X □ X □ X □







# Jak uczyć poruszania się?

Written by Zbyszek

Tuesday, 23 November 2010 08:46

---

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

**X**

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

**X**

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

**X**

# O - ćwiczący

## X - piłki lekarskie

**\* rytmiczne, naprzemianstronne,  
wykonywane z dużą  
częstotliwością i na małej  
wysokości uderzenia stopami o  
podłoże, rozstaw nóg na wysokość  
barków**



# **Zbyszek Stefański**

**Ps.**

**Następna metoda treningowa będzie uczyła i doskonaliła sposób poruszania się za pomocą kroku odstawnego – dostawnego.**