

ÇOK TOPLU ÇALIŞMA İLE İLGİLİ TAVSİYELER



Çok sayıda top kullanılarak yapılan çalışmalar (), yeni başlayanlardan en üst seviye erkek ve bayan oyunculara kadar tüm oyuncular için çalışmalarını yoğunlaştırmak açısından kaçınılmaz bir harici yöntem ve masa tenisi çalışmalarına modern bir yaklaşımdır. Ara vererek yapılan çalışma yöntemleri ile masa tenisinin çok özellikli yapısını oluşturan ritmik, ritmik olmayan, yapısal ve genel olarak her alanda gözle görünür ilerleme sağlanmaktadır. Çoklu top çalışmalarında başarılı olmak için bir çalıştırıcının masa tenisini sevmesi, anlaması ve takdir etmesi ile birlikte, her kategorideki oyuncuların yıllarca çalışmaları sonucunda ortaya çıkmış olan belirli kuralları unutması gerekir. Diğer çalıştırıcılarla tecrübelerini paylaşmalı ve onların çalışmalarını da kendi çalışmaları gibi detaylı olarak analiz ederek pratik ve teorik açıdan bu çalışmaları daha da geliştirebilmelidir.

Chen Baochin, Li Sushen, Mr. Li, Hsi Enting, Liang Geliang, Lu Qiwei, Shijie Schöp, Yunli – Schreiner, Chen Chi gibi en üst seviye Çinli çalıştırıcılar ve oyuncular ile birlikte çalışma şansına sahip birisi olarak ve 30 yıldan daha uzun süre ile yeni başlayan, ileri seviye, zevk için oynayan, veteran, değişik ülkelerdeki birinci lig oyuncuları ve Avrupa ve dünya çapındaki oyuncular gibi her seviyedeki oyuncuları çalıştırmış birisi olarak, çok toplu çalışmalar konusunda bir çok enteresan ve faydalı bilgiye sahip olduğumu umuyorum.

Çalışmalarında çoklu top kullanan herkes için bu yoğun tecrübelerimden bir kısmını aktarmak istiyorum.

İlk olarak çoklu top çalışmalarının üç farklı şekilde yapılabileceğini belirtmek isterim :

- Çoklu top çalışmaları topları peş peşe atarak yapılabilir - çalıştırıcı oyuncu topa vurduktan hemen sonra raketi ile bir sonraki topu atar;
- Çoklu top çalışmaları çalıştırıcının yedek çalışma arkadaşı şeklinde davranması ile yapılabilir. Düzenli veya düzensiz çalışma sırasında çalıştırıcı ilk topu atar ve sonra yedek çalışma arkadaşı şeklinde bekler. Bir sonraki topu ancak bir hata yapıldıktan sonra, hedef vurulduktan sonra veya yapılacak olan işlem başarılıdıktan sonra atar. Bu çalışmaların hepsi tanımlanmış belirli bir süre ile yüklem ve rahatlama şeklinde yapılır. Standart çalışmadan farkı, top peşinde koşma olmayacağı için, kısa sürelerde daha uzun süreli olarak topla oynama imkanı sağlamasıdır.
- Topları atarak ve yedek çalışma arkadaşı şeklinde davranmanın kombinasyonu şeklinde yapılan çalışmalar. Çalıştırıcı ilk topu atar ve sonra bir kaç vuruş için yedek çalışma arkadaşı şeklinde oynar ve sonrada çalışmanın amacına bağlı olarak bir veya daha fazla topu atar. Kısa bir aradan sonra ikinci alıştırmalara aynı şekilde başlar.

Tavsiyem her üç çalışma tipini de kullanmanızdır. Bunlar birbirinden farklıdır fakat aşağıdaki konularda ortak amaç ve etkileri vardır :

- Teknik çalışması (teknik her şey demek değildir fakat teknik olmadan herşey hiç bir şey demektir)
- Taktik çalışması (farklı durumlar için çalışma),
- Hızlı düşünme beceri çalışmaları,
- Psikolojik beceri çalışmaları,
- Hareket ve vuruş hassasiyeti çalışmaları,
- Etki ve tepki çalışmaları,

Çoklu top çalışmalarına başlamadan önce, tavsiyem imkan ve tercihlerinize göre performans eğitimi için gerekli olan ana ve yardımcı ekipmanı seçmenizdir. Ben çoklu top çalışmaları için farklı ekipman kullanıyorum.

Raketler

Ben lastikleri farklı olan değişik raketler kullanıyorum. İki ana raketim vardır. Bunlardan birisi ofansif lastik takılı olan normal raketim, diğeri de ofansif lastik takılı olan penholder raketimdir. Yardımcı raketlerim ise süngerli/süngersiz uzun tırtıl, antispin, hızlandırıcı zamkla kullanılan lastiklerin veya tırtıl lastik takılı olan raketlerdir.

Ana raketlerimi daima, yardımcı raketlerimi ise durum gerektirdiği zaman kullanırım. Yardımcı raketlerin özel amacı vuruş hassasiyet çalışmalarında kullanılmasıdır. Bu raketler masa üzerine değişik yerlere konur, çalışmakta olan oyuncu top bu raketlere çarptıktan sonra topun alacağı falsoya göre doğru vuruşu yapmaya çalışır.

150-200 top ihtiva eden sepet

73 cm yüksekliği olan tekerlekli ve masa seviyesinden biraz daha aşağıda duran, oyuncuların dikkatini dağıtmamak için koyu yeşil renkli olan top kabıdır. Tekerlekleri sayesinde hızlı bir şekilde pozisyonu değiştirilebilir. Bu sayede çalıştırıcı topları hiç bir zorlukla karşılaşmadan masanın her açısından atabilir.

Küçük masa saati

Ben saati sol file çubuğunun yanına koyarım. Saatin büyük saniye kolları vardır. Böylece çalışma sırasında dakika ve saniye süreleri kolaylıkla kontrol edilebilir. Saat aynı zamanda nabız atışlarının kontrolü için de kullanılabilir.

Bir çift Batery çubukları

Bilek esnekliği çalışmalarında kullanılır. Çoklu top çalışmalarından önce bir kaç kısa çalışma yapılması tavsiye edilir.

Tenis topları ve onların yarımaları - limonlar ve portakallar

Çalıştırıcı tarafındaki sahaya bir sarı ve bir portakal rengi tenis topu ve on tane aynı renk yarım tenis topu konur. Bunlar değişik yerlere yerleştirilir. Her yaştaki oyuncuların bunlarla çalışırken aldıkları zevk ve motivasyon inanılmazdır. Bu türdeki vuruş hassaslığı alıştırmalarında ortak bir tanım kullanılır. "Portakallar ve limonlar, karpuzlar değil". Oyuncular yarım tenis toplarına (portakallar ve limonlar) topu çarptırırlarsa sayı kazanırlar, daha büyük olan karpuz (tenis topu) çarptırırlarsa sayı kaybederler. Oyuncunun bu alıştırmaya sırasında serbest olan elinde bir veya yarım tenis topu tutması bu kolunun ve elinin belirli vuruşlarda optimum seviyede hareketini ve parmak pozisyonunu kazanmasını sağlayacaktır.

Siperlikli şapka

Masa üzerinde ters olarak konmuş olan bir şapka topspin çalışmaları için çok uygun bir hedef olmaktadır. Top şapkanın içine düştüğü zaman sadece spini fazla olan toplar şapkanın içinde kalmaktadır. Hızı çok spini az olan toplar ise şapkanın içine düştüklerinde zıplayıp çıkmaktadırlar. Bu tür hassasiyet ve vuruş hissi çalışmaları özellikle çocuklarda başarılı olmaktadır. Doğru vuruş, raketin doğru ve kontrollü vuruşunu gerektirdiği için, sadece hassasiyet ve hissetme ile mümkündür. Bu tür alıştırmaların "portakallar ve limonlar" türü alıştırmalar ile kombinasyonu değişik olasılıklar sunmaktadır.

20-30 tane deforme olmuş masa tenisi topu

Topun bir kenarı kısmı olarak içeriye doğru basılmış olmalıdır (en basit şekli ile topu elinize alıp başparmağınız ile bastırın). Bu tür deforme olmuş topları atarak etki ve tepki türü alıştırmaları yapıyorum. Ayrıca program değişikliğine geçiş sırasında da bunları kullanıyorum.

1. Gerekli olan ana ekipman, asıl raketler ve topların durduğu kaptır. Diğer tüm ekipman yardımcı ekipmandır.
2. Çalışma başlamadan önce oyuncuların sağlık durumları kontrol edilir. Sadece sağlıklı olanlar çalışmaya katılabilirler.
3. Çalışmaya başlamadan önce çalışmanın içeriğini ve amacını açıklamamız gerekir. Bu şekilde oyuncular kendilerini beyin olarak çalışmaya hazırlayabilirler ve iyi konsantrasyonla motive olabilirler. Çalıştırıcının oyunculara bu tür alıştırmaların amacını kendi kendilerine tekrar etmelerini söylemesi gerekli veya faydalı olabilir. Geri besleme yöntemi bu en hızlı top oyununun karmaşık tekniklerini öğrenmede ve otomatik hale getirmede bir artı oluşturmaktadır.
4. Çoklu top çalışmasına başlamadan önce toplu veya topsuz ısınma hareketleri eksiksiz yapmak mutlaka şarttır.

Çoklu top çalışmalarında performans ile ilgili bazı ek tecrübelerimi de aktarmak istiyorum.

1. Çalıştırıcı ile oyuncunun ilişkisi çalışmalara değil, karşılıklı saygı ve güvene dayalı olmalıdır. Daima itilerek çalışan oyuncuların hiç bir zaman iyi oyuncu olma şansları yoktur.
2. Çalıştırıcı güveni söylediklerinin gücü ile kazanmalıdır. Güç ile söyledikleriyle değil. Bu çalıştırıcının oyunculardan ne yapmasını istediğini gösterebilmesi demektir.
3. Çalıştırıcı yüksek sesle ve net olarak konuşmalıdır. Eğer çalıştırıcının sesi salonda duyulamazsa çalışma başlamamış demektir. Çalıştırıcının pozitif düşünceler içinde olması, oyuncularını motive etmek için onları övmesi ve tenkit etmesi gerekir. Özellikle çoklu top yöntemi ile çalışırken oyuncunun ve çalıştırıcının çabuk yorulmaları sebebiyle konsantrasyon düşer ve uyumsuzluklar oluşabilir.
4. Yorulmalara rağmen yapılacak olan komik espiriler ve hareketler atmosfere ve pozitif düşünceye iyi yönde etki eder.
5. Ben genellikle çoklu top çalışmasına iki oyuncu ile karışık çiftler hareketleri ile başlarım ve özellikle ayak hareketlerinin doğru yapılmasına dikkat ederim.
6. Çoklu top çalışmalarında topları atan kişinin hem penholder hem de normal raket kullanması tavsiye edilir. Oyuncu hem kendi teknik olanaklarını hem de anlama ve reaksiyon gösterebilme bilgisini geliştirir. Bence kısa ve uzun kesme top atmanın en iyi yöntemi Yugoslav stili ile raket tutularak atılanıdır (Dolinar vs). Başparmak raketinin ön kısmına gerilerek yerleştirilir, diğer dört parmak ise penholder raketin arka kısmına gerilerek yerleştirilir. Bu şekilde kesme topların falso miktarını, uzunluğunu ve yüksekliğini değiştirmek çok kolaydır ve iyi teknisyenler diğer forehand vuruşlarını da çok iyi yapabilirler. Bu şekilde raket tutma yöntemini normal raket tutan top atıcılara tavsiye ediyorum çünkü normal raket tutuşuyla forehand kesme yapmak zordur ve oyuncular sıkça raketlerini masaya çarparlar ve masaya/rakete zarar verirler. Ayrıca verdikleri falsonun kalitesi de iyi değildir.
7. Normal raket ile forehand ve backhand top atışlarını yapın ve belirli vuruşları maksimum teknik performans ile yapın ki oyuncular görsel yeteneklerini geliştirerek zamanında anlamayı ve reaksiyon göstermeyi öğrensinler.
8. Bazı durumlarda çalıştırıcının topu diğer eliyle atması faydalıdır. Bu şekilde oyuncular raketi farklı elle tutan oyunculara karşı oynamaya alışırlar.
9. Çoklu top çalışmanın başarılı olabilmesine en önemli etken atılan topların gerçek

oyunda gelebilecek tüm pozisyonlara benzer şekilde atılmasıdır. Forehand köşesinden, ortadan, backhand köşesinden, yarı ve uzak mesafeden. Bu şekilde yapıldığında negatif otomatik hareketlerden kaçınılır, örneğin sadece rakibin backhand köşesinden gelen toplara karşı iyi etki ve tepki verebilmek.

10. Atılan topların falsosunu ve hızını değiştirin. Bence topu atanın topa her türlü falsoyu, özellikle de spin ve kesme türü falsoları farklı şekillerde verebilmesi gerekir. Atılan topların hızlarını farklılaştırabilmek için topa vururken çok iyi hissedebilme özellikleri de gereklidir.
11. Topların nereye atıldığıyla ilgili olarak tempoyu değiştirin (masa tenisinde tempo yoktur !). Topların atılmasını hızlandırırken abartmamaya da özellikle dikkat etmeniz gerekir. Bu işin çok hızlı veya çok yavaş yapılması çalışmanın amacı ne olursa olsun istenilen etkiyi yaratmayacaktır. En iyisi tempoyu bir oyuncunun başlangıç durumuna, teknik seviyesine ve çalışmanın amacına göre ayarlamaktır. Örneğin amaç vuruş tekniğini artırmak ise tempo yavaş olmalı, reaksiyon ve enerji kapasitesi çalışmalarında ise tempo daha hızlı olmalıdır. Bence her türlü masa tenisi çalışmalarında, özellikle de çoklu top çalışmalarında, çalıştırıcıların (yedek çalışma arkadaşı) en önemli becerileri tempoyu, atılan topların falso ve hızlarını değiştirebilmeleridir. İyi ve başarılı sonuçlara genç ve tecrübesiz oyuncularla ulaşılabilir. Bir oyuncu önce tempoyu, falsonun ve top hızının değişmesine alışmakta, sonra da kendisini değiştirmeye başlamak için motivasyon sağlamaktadır.
12. Atılan topların zamanlamasını değiştirin. Bir oyuncunun ilk vuruşundan sonra çalıştırıcı ikinci topu atar ve daha sonraki topları aşağıdaki üç farklı zamanlama tanımından birisine göre atar :
 - a. İlk atılan topun karşılandıktan ve topu atanın sahasına değdikten sonra
 - b. İlk atılan topun karşılandıktan ve topu atanın sahasına değdiği anda
 - c. İlk atılan topun karşılandıktan ve topu atanın sahasına değmesinden önce
13. a), b), c) nin kombinasyonları da olabilir. Atılan topların zamanlamasını değiştirecek maçtaki gerçek durumları oluşturabildiğiniz gibi maçta oluşamayacak fakat oyuncunun daha hızlı ve iyi reaksiyon göstermesini gerektirecek durumlara da sebep olabilir. Eğer bir oyuncu böylesine zor pozisyonları başarılı olarak çözebiliyorsa gerçek maçlardaki standart durumlarla bir sorun yaşamayacak demektir.
14. Yükleme ve araların sürelerini, tekrar sayılarını değiştirin. Değişik çalışmaları yüklemeyi, oyuncunun ilk durumuna, yaşına, teknik seviyesine ve çalışmanın amacına göre birleştirerek tekrar edin. Çalıştırıcının (topları atan kişinin) ve yedek çalışma arkadaşının teknik becerisi ve tecrübesi çok önemlidir. Eğer bu işlemler abartılırsa çalışma top yüklemesine dönüşür ki ben bunu sadece en üst seviye oyuncuların çalıştırılmasında tavsiye ederim. Tecrübeli bir çalıştırıcı top atmaya abartıp abartmadığını oyuncularının gözlerine bakarak anlar. Bazan nabızı kontrol etmek de faydalıdır. Her durumda yoğunluğun ve çalışma yükünün uzmanca değiştirilmesiyle normale dönüştürülebilir.
15. Çalıştırıcı arkadaşlarını çoklu top çalışmalarında, özellikle de etki ve tepki türü çalışmalarda, kendi vuruş tekniklerine, vuruş hassasiyetlerine, performans sürekliliklerine, falso ve hız değişikliklerini hissetme ve atılan topların tempo ve zamanlamalarının ayarlanması konularına özellikle dikkat etmeleri konusunda uyararak isterim. Oyuncu ve yedek çalışma arkadaşının koordinasyon ve senkronizasyon konularında uyumlulukları çok önemlidir. Elinizde 2-3 den fazla top tutmayı tavsiye etmem. Çok topun (6-7 tane) elde tutulması çalıştırıcının top atma hassasiyeti ve sürekliliği konularında ve ayrıca topların atılmasında falso açısından negatif etki oluşturmaktadır (ellerin terlemesi ve topların terden ıslanması şeklinde). Topla dolu elden her topu ideal şekilde atmak çok zordur. Buna ek olarak :
 - a. Topu elden doğrudan raketin üzerine atıp raket ile doğrudan karşı sahaya göndermek (uzaktan top aşağı düşerken yapılan vuruşlar hariç)
 - b. Topu fileye çok yakın yerden müdahale şansı azalacak şekilde atmak

zaten kısa olan müdahale zamanına, zamanlamaya, topla temasa ve vuruş hassasiyetine negatif etki yapacaktır. Ayrıca topun karşıya düşme açısı gerçek oyundakilere benzemeyecek ve bunun sonucunda oyuncuda kötü huyların oluşmasına ve yanlış otomatikleşmeye yol açacaktır. Bunların aksine çoklu top çalışmaları özellikle de etki ve tepki türü çalışmaları top ayırımı yapma ve oyuncunun kendisini adapte etme özelliklerini artıracak ve hızlandıracaktır.

16. 16)Oyuncu başına 15-90 dakika süren çoklu top çalışmalarının sonunda (a, b, c) performanslarına, çalışmanın miktarı ve yoğunluğuna göre yüksek topların değişik şekillerde öldürülmesi çalışmalarını masa üzerindeki değişik hedeflere vurmaya çalışma şeklinde yaptırırım. Bu şekilde ek motivasyon ve patlayıcı gücü oluşturan enerji kapasitesinin kullanılmasını sağlarım. Oyuncu hedef tenis toplarına topu vurdurarak onları masa dışına düşürdüğü zaman çalışmasını bitiririm. Böylesine zorlu bir çalışmanın pozitif bir şekilde bitirilmesi çok önemlidir.

Sözlerimi bitirirken çalıştırıcıların genç oyuncularla çalışırken aşağıda belirttiğim konulara özellikle dikkat etmelerini isterim.

- o Raket tutma, baş ve ön parmakların pozisyonu. Diğer parmaklar gevşek olmalı.
- o Tüm vuruşlarda raket hareketinin daima arkadan başlaması.
- o Vuruş ne olursa olsun raket topa hamle yapmalı, tersi değil.
- o Raketin üst kısmı topa yukarıdan vurmalı (yüksek defansda yan spin hariç).
- o Vuruş tekniği çalışmasını yardım ile yapmalı yer çekimine karşı değil.
- o Vuruş tekniği çalışmalarını değişik çalışmaları birleştirerek, düzeltmeleri ise analiz ve çalışmaları birleştirerek yapmalı.
- o Topla temas vücudun ön kısmında yapılmalı (altın üçgen).
- o Masa tenisinde servis hariç her vuruşa ayaklar, giriş-çıkış prensibine göre denge pozisyonu olarak adlandırılan pozisyona doğru veya bu pozisyondan uzağa doğru yapılmalıdır.
- o Tüm temel vuruşlar ve bu vuruşların bağlantıları raket tutan kol ile değil, tüm vücutla

- yapılmalıdır.
- o Diğer el kontrollü vuruşlarda denge sağlamak için kullanılmalıdır.

Çoklu top çalışmalarında daha iyi denge sağlamak için çalıştırıcılara tavsiyem aşağıdaki konularla ilgili olarak araştırma yapmalarıdır :

1. Top gidiş açısının düşük olduğu durumlarda topun biomekanik hızlanma şekilleri, kas ağırlığının artması ve kol uzunluğunun düşük açılı vuruşları yavaşlatması, küçük açı değişimleri ve topla temasın hızlı yapılmasının gidiş açısı yüksek olan topları hızlandırması. Bunu denemek için topa tenis raketi ile hızlı bir vuruş yapmayı veya tersini deneyiniz.
2. TWWTT- SML SYSTEM. Bu sistemin temeli topları rakip sahaya mümkün olduğu kadar hızlı göndermektir (topun yükselmesi aşamasında). Topa hızlı vurulmaz ve genellikle gelen topun hız ve falsosunu kullanarak yapılır. Vuruşların nazikçe yapılması gerekir.