

Εισαγωγικό σημείωμα

Υπάρχει ένας μύθος ότι το τένις και ειδικότερα το τένις στην τροχοκαρέκλα είναι δύσκολο. Το εν λόγω βιβλίο πραγματεύεται αυτή την ενότητα «Ο ρόλος του προπονητή τένις και τένις σε τροχοκαρέκλα».

Σκοπός είναι η διερεύνηση των δυνατοτήτων προβολής ανάπτυξης και εμπέδωσης του τένις και του τένις σε τροχοκαρέκλα, να παρουσιάσει με απλό τρόπο τις μικρές διαφορές του τένις σε τροχοκαρέκλα με το τένις και να γίνει κατανοητό ότι ο κάθε προπονητής τένις και αθλητής σε τροχοκαρέκλα μπορεί να ασχοληθεί ενεργά σε επίπεδο αναψυχής ή πρωταθλητισμού.

Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ένας απλός πρακτικός οδηγός για κάθε προπονητή τένις, προσπαθώντας να παρουσιάσει μια γενική κατευθυντήρια γραμμή διδασκαλίας με όσον δυνατό περισσότερες παραμέτρους.

Άλλωστε μια βασική διαφορά μεταξύ ενός κακού και καλού δασκάλου είναι το γεγονός ότι ο πρώτος προτείνει την ιδανική μέθοδο ενώ ο δεύτερος προτείνει πολλούς τρόπους και δρόμους, από τους οποίους ο μαθητής επιλέγει τον καταλληλότερο και αποτελεσματικότερο γι' αυτόν.

Αυτό που θα προσπαθήσει να προτείνει το εν λόγω βιβλίο στους προπονητές τένις, αθλητές, φοιτητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α και παράγοντες του τένις, είναι μια αναλυτική αναφορά του ρόλου και του έργου του προπονητή στη σύγχρονη εποχή. Παράλληλα μπορεί να καταστεί ένας χρήσιμος πρακτικός οδηγός εκμάθησης της βασικής τεχνικής και προπόνησης στο τένις για τους φοιτητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α.. Το καινοτόμο στοιχείο του εν λόγω βιβλίου είναι το τένις σε τροχοκαρέκλα, το οποίο τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει μεγάλη άνθιση στο εξωτερικό.

Καλή ανάγνωση,

Οι συγγραφείς.

Αντί Προλόγου

Η εξέλιξη και ευρεία εξάπλωση της αντισφαίρισης στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια, υποχρεώνει όλο και περισσότερο τους ειδικούς να ασχοληθούν επιστημονικά με το άθλημα αυτό. Με το βιβλίο αυτό που μέχρι στιγμής έλειπε από τον ελληνικό χώρο και πραγματεύεται τον ρόλο του προπονητή αντισφαίρισης και τις αυξημένες υποχρεώσεις του στις οποίες πρέπει να ανταποκριθεί, πετυχαίνουν οι συγγραφείς μια καινοτόμο ώθηση προς την κατεύθυνση αυτή. Παράλληλα γίνεται αναφορά στις δυνατότητες που δίνονται σε άτομα με ειδικές ανάγκες να ασχοληθούν με το άθλημα (wheelchair tennis) και διαμορφώνεται ένα νέο πεδίο δράσης για τις κατηγορίες αυτές των συνάνθρωπων μας.

Γκοδόλιας Γεώργιος
Χειρουργός Ορθοπεδικός,
Καθηγητής Αθλητιατρικής,
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Λίγες αράδες για την αντισφαίριση στην τροχήλατη καρέκλα ...

Ίσως να είναι δύσκολο να προσπαθήσεις να «εγκλωβίσεις» μέσα σε μερικές λέξεις όλα εκείνα τα συναισθήματα που σε κατακλύζουν ασχολούμενος με ένα τόσο εντυπωσιακό και ταυτόχρονα τόσο επίπονο και δύσκολο άθλημα.

Κατ' αρχήν, όμως, θα πρέπει να διευκρινιστεί μία πάγια, θεμελιώδης αρχή (της γράφουσας και όχι μόνον), ότι δηλαδή δεν υπάρχει αθλητισμός αρτιμελών ανθρώπων και αναπήρων, περιπατητικών ανθρώπων και ανθρώπων με κινητικές δυσκολίες και ιδιαιτερότητες. Ο αθλητισμός είναι ένας, δεν έχει διάφορες ταχύτητες, δεν παρουσιάζει διάφορα επίπεδα, όπως δηλαδή και οι άνθρωποι που είναι μεταξύ τους ισάξιοι και ισότιμοι.¹ Συνακόλουθα κάθε άνθρωπος που ασχολείται με τον αθλητισμό είτε είναι τυφλός είτε κουφός είτε εμφανίζει κάποια κινητική δυσκολία είτε είναι «καθ' όλα εντάξει» άνθρωπος, προσπαθεί, ιδρώνει, κοπιάζει, επιμένει και υπομένει, αγωνιά και αγωνίζεται για την καλύτερη επίδοση.

Κατ' ανάλογο τρόπο και η αντισφαίριση στην τροχήλατη καρέκλα δεν έχει τίποτε να ζηλέψει και τίποτε να υστερήσει έναντι της αντισφαίρισης. Μάλιστα είναι ακόμη πιο τεχνικό και πιο δύσκολο άθλημα, καθώς ο αθλητής δεν έχει να αντιμετωπίσει και να χειριστεί με δεξιότητα δύο εξωτερικά αντικείμενα, δηλαδή την μπάλα και τη ρακέτα, αλλά και ένα τρίτο, την τροχήλατη καρέκλα.

Ταυτόχρονα όμως είναι και ένα ιδιαίτερα εντυπωσιακό άθλημα, που συνεπαίρνει κάθε θεατή από τα πρώτα κιάλας λεπτά παρακολούθησής του. Επίσης είναι ένα άθλημα με το οποίο δύναται να ασχοληθεί ο καθένας είτε παρουσιάζει κινητικές δυσκολίες είτε όχι, καθώς το μόνο που απαιτείται, είναι να καθίσει ο αθλητής μέσα σε μία τροχήλατη καρέκλα – ειδικά διαμορφωμένη για το άθλημα² – και να ανταλλάξει μερικές «μπαλιές».

Συνεπώς το μόνο που σας προτείνω είναι να *αδράξετε την ευκαιρία* και να μπειτε στον πειρασμό να δοκιμάσετε να παίξετε αυτό το παιχνίδι ...

Ευαγγελία Π. Παντερμαλή

1. Περαιτέρω όμως είναι ένα μεγάλο θέμα συζητήσεως (που δεν είναι της παρούσας), γιατί ο αθλητισμός, σε παγκόσμιο επίπεδο, διαρθρώνεται τόσο αντίθετα με τα προλεχθέντα.

2. Η τροχήλατη καρέκλα που χρησιμοποιείται στον εν λόγω τύπο αντισφαίρισης παρουσιάζει μεγάλο «άνοιγμα» των δύο βασικών ροδών (δηλαδή οι δύο ρόδες μαζί με τον άξονα του σώματος της καρέκλας δημιουργούν μία ιδιαίτερα μεγάλη αμβλεία γωνία), δεν έχει δύο αλλά μία πρόσθια ρόδα, είναι κατασκευασμένη από πολύ ελαφριά υλικά κλπ.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Θα μπορούσα να πω ότι η μόνη διαφορά ενός αρτιμελή αθλητή από έναν με κινητικό πρόβλημα (ανάπηρο), είναι ο τρόπος με τον οποίο κινούνται. Πιο συγκεκριμένα στο τένις ο αρτιμελής αθλητής χρησιμοποιεί τα πόδια του και ένα ζευγάρι παπούτσια για τη μετακίνησή του και τα χέρια του για να χειρίζεται τη ρακέτα. Αντίθετα, ο ανάπηρος αθλητής χρησιμοποιεί τα χέρια του με τη βοήθεια ενός αμαξιδίου υψηλής τεχνολογίας και για τη μετακίνησή του και για το χειρισμό της ρακέτας. Αυτό δείχνει το βαθμό της τεχνικής κατάρτισης και της φυσικής κατάστασης που απαιτείται από τον ανάπηρο αθλητή προκειμένου να ανταπεξέλθει στην πολυπλοκότητα του αθλήματος.

Επομένως το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί πρωτοπορία στο χώρο του αθλήματος και της αναπηρίας ταυτίζοντας στο βαθμό που είναι αναγκαίο το τένις με το τένις σε τροχήλατο αμαξίδιο παρέχοντας προπονητικές γνώσεις και στους δύο τομείς.

Η υψηλή επίδοση σε ένα άθλημα πάντα σε συνδυασμό με την πολλή αλλά πάνω απ' όλα σωστή προπόνηση του αθλητή. Θα πρέπει ο προπονητής να ξέρει με ποιους τρόπους θα βελτιώσει τον αθλητή του σε θέματα φυσικής κατάστασης, τεχνικής, δύναμης αλλά και ψυχολογίας. Σε αυτό εκτός από την εμπειρία του προπονητή συμβάλει καθοριστικά η διαρκής επιμόρφωσή του, είτε προπονει αθλητές αρτιμελείς είτε αθλητές με κάποιο κινητικό πρόβλημα.

Αλέξανδρος Ταξιλδάρης