
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στον αθλητισμό και γενικά στη ζωή ο άνθρωπος πρέπει να έχει οράματα. Χωρίς αυτά δεν θέτει στόχους, δεν πετυχαίνει κάποιο αποτέλεσμα, απλά είναι ένας "ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΣ" και τίποτε περισσότερο. Ο ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΗΣ, που πραγματοποιεί το όραμά του, αφήνει παρακαταθήκη, η οποία αναγνωρίζεται και εκτιμάται. Οι "διαχειριστές" προσπαθούν να επιπλεύσουν και ως "φελλοί" το πετυχαίνουν, αλλά ως τέτοιοι αναγνωρίζονται και αργά ή γρήγορα περιθωριοποιούνται. Ο αθλητισμός είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Όσοι μπορέσουν να το αντιληφθούν, θα ωφεληθούν. Αντίθετα αυτοί που προσπερνούν την άθληση, είναι οι χαμένοι, γιατί αφαιρούν, αντί να προσθέτουν ποιοτικά χρόνια με σωματική και ψυχική υγεία στη ζωή τους. Ο αθλητισμός σμιλεύει τον χαρακτήρα και συμμετέχει στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ανθρώπου με την προϋπόθεση να ακολουθούνται τα ιδανικά του αθλητισμού, το "εύ αγωνίζεσθαι". Αποκτάς πειθαρχία, σεβασμό στον αντίπαλο, αποδοχή της ήττας, αφού δεν μπορείς να κερδίζεις συνέχεια, αυτοέλεγχο, μεθοδικότητα, αυτοεκτίμηση, επιμονή, υπομονή και τόσες άλλες αρετές.

Ο αθλητισμός λειτουργεί συμπληρωματικά στην εκπαιδευτική διαδικασία και ο νέος που ασχολείται με όποιο άθλημα τον ενδιαφέρει δεν χάνει χρόνο, αντίθετα έχει να κερδίσει πολλά. Το 1862 το μάθημα της γυμναστικής καθιερώνεται στη χώρα μας να διδάσκεται στα σχολεία. Το 1933 ιδρύεται η ακαδημία σωματικής Αγωγής.

Η επιτραπέζια αντισφαίριση προσφέρει εξαιρετική εκγύμναση και υψηλή φυσική κατάσταση. Προπονεί και **γυμνάζει το σώμα** με την αερόβια και αναερόβια εξάσκηση. Ο/Η αθλητής -τρια της επιτραπέζιας αντισφαίρισης μοιάζει με τον 800-άρη ή 1.500-άρη αθλητή του στίβου, όσον αφορά την αντοχή που πρέπει να "χτίσει" με την κατάλληλη προπόνηση για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των αγώνων. Επίσης **γυμνάζει τον εγκέφαλο** με την ταχύτητα της αντίδρασης, σ' ένα αγωνιστικό χώρο μικρών διαστάσεων δηλ. 1.52,5



Χ 2.74 μ. **και το νου** με τη λήψη γρήγορων αποφάσεων σε κλάσματα δευτερολέπτου, δικαιώνοντας τον Κινέζο προπονητή, που είπε ότι “ το πινγκ-πονγκ είναι σαν να παίζεις σκάκι τρέχοντας ταυτόχρονα 100 μ”. Εξασκείται ακόμη η **οπτική οξύτητα** από τη γρήγορη εναλλασσόμενη μικρή μπάλα και η **ακουστική οξύτητα** από το θόρυβο-κτύπημα της μπάλας στη ρακέτα και στο τραπέζι. Όλα τα παραπάνω σε συνδυασμό με την ικανότητα καλής διαχείρισης – τεχνικής της μικρής ρακέτας και της μικρής μπάλας κάνουν το άθλημα ιδιαίτερα αρεστό και ενδιαφέρον, ενώ ταυτόχρονα απαιτείται από τους αθλητές επιμονή και μεράκι.

Το πινγκ-πονγκ μπήκε στη ζωή μου από την ηλικία των 8 ετών, αρχή της δεκαετίας του '70 στην Αλεξανδρούπολη, όπου διέμενα, όχι σε κάποιο σύλλογο, (αφού δεν υπήρχε) αλλά στην κατασκήνωση. Ο κ. Δημήτρης Χηνόπουλος ως ομαδάρχης στην αρχή και αργότερα ως αρχηγός της κατασκήνωσης ήταν ο άνθρωπος που μας έμαθε πινγκ-πονγκ. Ο ίδιος, ως φοιτητής στην κτηνιατρική σχολή της Θεσ/νίκης, ήρθε σε επαφή με το άθλημα σε κάποιο σύλλογο και επιστρέφοντας, με ενθουσιώδη τρόπο άρχισε να μαθαίνει πινγκ-πονγκ σε όλους μας. Η αλληλοδιδασκτική μέθοδος έκανε το θαύμα της. Η κατασκηνωτική περίοδος διαρκούσε τότε τρεις (3) εβδομάδες και υπήρχε πολύς χρόνος για την εκμάθηση, όσων φυσικά ενδιαφέρονταν.

Ο κ. Δημήτρης κρατούσε τη ρακέτα με τον ασιατικό τρόπο. Κάθε καλοκαίρι, δεκαετία του '70, δίνονταν μάχες πάνω στις ξύλινες κατασκευές των δύο τραπεζιών που με τον καιρό σκέβρωναν όλο και περισσότερο, με στραβά φιλέ και με ρακέτες από φελό. Κι όμως, σ' αυτούς τους αγωνιστικούς χώρους διεξάγονταν πρωταθλήματα, γίνονταν αγώνες, “γιγαντομαχίες” σε υπαίθριο χώρο με συνθήκες ήλιου κι αέρα. Το πινγκ -πονγκ κυριαρχούσε στην κατασκηνωτική περίοδο μαζί με το ποδόσφαιρο. Ήταν το αγαπημένο μας παιγνίδι-άθλημα. Δεν μας ενδιέφερε αν το καλοκαίρι παίζαμε σε υπαίθριο χώρο. Προσαρμοζόμασταν στις συνθήκες αέρα κι αυτό έδινε περισσότερο ενδιαφέρον στην εξέλιξη του παιγνιδιού. Είχε τη δυσκολία το πινγκ-πονγκ εξωτερικού χώρου ταυτόχρονα και την ομορφιά του.

Αλλά και το υπόλοιπο χρονικό διάστημα του έτους στο καθημερινό, στην αίθουσα παιγνιδιών – εντευκτήριο - σε κλειστό πλέον χώρο - παίζαμε σχεδόν κάθε ημέρα. Το είχαμε αγαπήσει αυτό το παιγνίδι, μας έδινε τη δυνατότητα των γρήγορων “απαντήσεων”, εξωτερικεύαμε την εκρηκτικότητά μας, γιατί την “απαιτεί”, γιατί είναι το πιο γρήγορο άθλημα.

Ήμασταν χαρούμενοι. Σχεδόν κάθε απόγευμα βρισκόμασταν στην αίθουσα αυτή και άλλες φορές στην αίθουσα του Εθνικού Σταδίου, στην οποία θα αναφερθούμε παρακάτω. Η “ σπιρτάδα” αυτού του αθλήματος, “κέντριζε “



2.- Στο κτύπημα ΚΟΝΤΡΑ ρεβέρ (backhand) έχουμε το πρώτο βήμα (εικ.α): Τα πόδια είναι λυγισμένα, παράλληλα και έχουν το άνοιγμα των ώμων.

Στο δεύτερο βήμα (εικ.β): Το χέρι κινείται από την κοιλιά και μπροστά, οριζόντια μεν, αλλά με ελαφριά τοξοειδή κλίση και

στο τρίτο βήμα (εικ.γ): Το κτύπημα τελειώνει, όταν το χέρι σχεδόν τεντώνει. Το σώμα δεν συμμετέχει στην κίνηση, μόνο το χέρι. Τη μπάλα τη βρίσκουμε στο ΨΗΛΟΤΕΡΟ σημείο με τη ρακέτα σε άνοιγμα από 70° έως 90° (σε σχέση πάντα με την επιφάνεια του τραπέζιού).

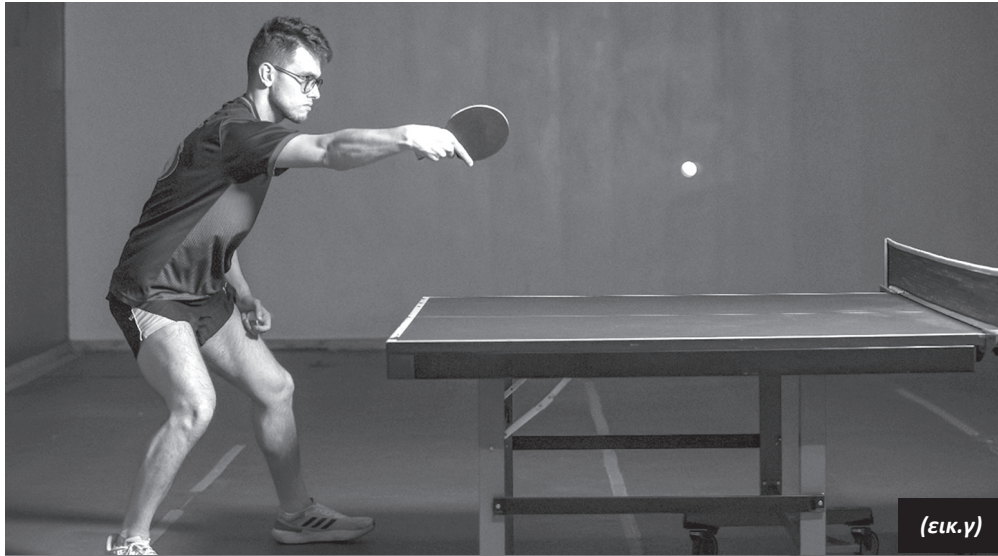
Για την καλύτερη απόδοση του ΡΕΒΕΡ ΚΟΝΤΡΑ παρουσιάζουμε φωτογραφίες με την κίνηση από τα πλάγια, αλλά και από μπροστά.



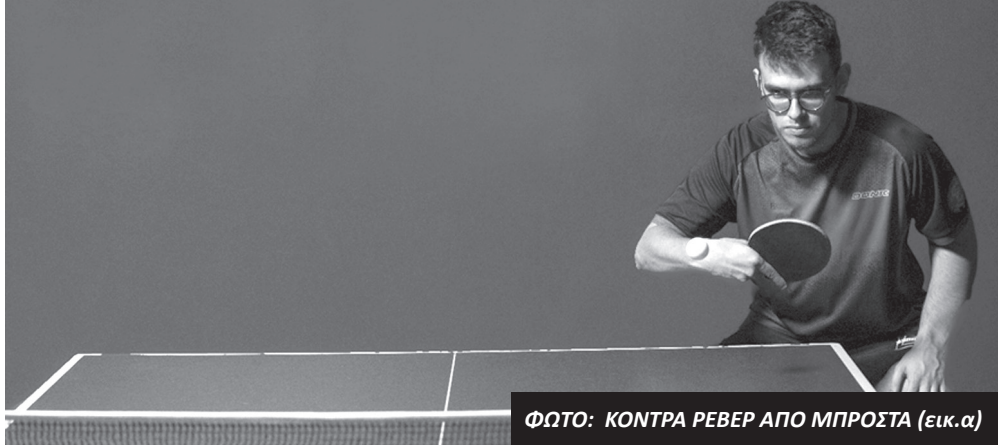
ΦΩΤΟ : ΚΟΝΤΡΑ ΡΕΒΕΡ ΑΠΟ ΠΛΑΓΙΑ (εικ.α)



(εικ.β)



(ΕΙΚ.Υ)



ΦΩΤΟ: ΚΟΝΤΡΑ ΡΕΒΕΡ ΑΠΟ ΜΠΡΟΣΤΑ (ΕΙΚ.Α)



(ΕΙΚ.Β)





56

Οι **"ΨΕΙΡΕΣ"**, forehand push και backhand push, είναι ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ. Παραλληλίζουμε το περπάτημα ενός παιδιού με τις "ψείρες", αφού γνωρίζοντας τις "ψείρες", μαζί με τα κόντρα κτυπήματα, μας δίνεται η δυνατότητα να "περπατήσουμε" και να "τρέξουμε" πινγκπονιστικά. Με τα τέσσερα κτυπήματα κόντρας (ντράϊβ και ρεβέρ) και ψείρας (ντράϊβ και ρεβέρ) αρχίζουμε να παίζουμε ικανοποιητικά. Με τα χτυπήματα αυτά ο κάθε αθλητής, εφόσον τα γνωρίζει καλά, μπορεί να γίνει ανταγωνιστικός και να δυσκολέψει ιδιαίτερα τον αντίπαλο, αφού έχει την ικανότητα να κρατά τη μπάλα πάνω στο τραπέζι.

3.- Στο κτύπημα ντράϊβ ΨΕΙΡΑ (forehand push), ξεκινάμε από τη θέση έναρξης.

Στο πρώτο βήμα (εικ.α): Στο κτύπημα "ψείρας" η ρακέτα γίνεται ανοικτή (από 160° έως 170° σε σχέση πάντα με την επιφάνεια του τραπέζιου) και κινείται από πλάγια προς τα εμπρός επαναλαμβανόμενα.

Στο δεύτερο βήμα (εικ.β): Τη μπάλα την βρίσκουμε στο ΨΗΛΟΤΕΡΟ σημείο και τη μεταφέρουμε παράλληλα με την επιφάνεια του τραπέζιου.

Στο τρίτο βήμα (εικ.γ): Οδηγούμε τη μπάλα με τη ρακέτα μας κοντά στο φιλέ του αντιπάλου και την περνάμε - αφήνουμε λίγο μετά το φιλέ στον αγωνιστικό χώρο του αντιπάλου. Ταυτόχρονα με τη ρακέτα οι δεξιόχειρες μετακινούν το δεξί πόδι κοντύτερα στο τραπέζι για τη καλύτερη επαφή με τη μπάλα.

Ιδιαίτερα, όταν η υποδοχή της μπάλας γίνεται κοντά στο φιλέ, το δεξί