

Εισαγωγή στα βασικά χτυπήματα επιτραπέζιας αντισφαίρισης.

Μαυρίδης Γεώργιος, Αν. Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ.
Νικολακάκης Ανδρέας, Καθηγητής Φ.Α., Προπονητής



ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Ο ολοκληρωμένος παίκτης

- ταλέντο
- Τεχνική
- Τακτική
- Φυσική κατάσταση
- Νευρομυϊκή προσαρμογή
- Προβλεπτικότητα
- Ικανότητα προσαρμογής
- Ψυχολογία
- Συμπεριφορά
- εμπειρία



Κόντρα drive



Κόντρα rever



Κόντρα drive

Από τις πρώτες κινήσεις που μαθαίνουν οι αθλητές, καθώς θεωρείται από τις “εύκολες” (αλλά και πιο σημαντικές) κινήσεις γιατί η μπάλα δεν έχει περιστροφές.



Κόντρα drive...πότε χρησιμοποιείται ???

- Η κόντρα drive είναι ένα επιθετικό άφαλτσο χτύπημα διατήρησης ρυθμού του παιχνιδιού και χρησιμοποιείται από τους αθλητές όταν δεν προλαβαίνουν να εκτελέσουν την κίνηση του Forehand-Topspin ή το καρφί (FH-Smash).
- Ουσιαστικά αποτελεί μια “επιθετική άμυνα” των αθλητών ώστε να οδηγήσουν την μπάλα στο σημείο που θέλουν.
- Πολλές φορές χρησιμοποιείται από τους αθλητές και στην υποδοχή ιδιαίτερα όταν το σερβίς του αντιπάλου είναι γρήγορο “μεγάλο” στη πλευρά του FH και με πάνω ή πλάγιο φάλτσο.

Κόντρα drive

Στη διεθνή ορολογία η κίνηση ονομάζεται **FOREHAND DRIVE** ενώ στον Ελλαδικό χώρο αποκαλείται “**κόντρα drive**”.



ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΝΤΡΑ DRIVE

Ο αθλητής στέκεται κοντά στο τραπέζι περίπου 50εκ. από την τελική γραμμή με τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα και ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων με το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί. Ο δεξιός βραχίονας σχηματίζει γωνία 90° με τον πήχη και περίπου 30° με το υπόλοιπο σώμα. Η κίνηση γίνεται με άξονα το δεξιό ώμο ο οποίος κινείται από πίσω προς τα μπροστά.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΝΤΡΑ DRIVE

- . Το χτύπημα της μπάλας γίνεται στο ψηλότερο σημείο της αναπήδησης της, ενώ η ρακέτα τη στιγμή της επαφής γίνεται με τη μπάλα βρίσκεται σε γωνία $70^{\circ} - 80^{\circ}$ σε σχέση με την επιφάνεια του τραπέζιου.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΝΤΡΑ DRIVE

Η ρακέτα τελειώνει 20-30 εκ. από το πρόσωπο του αθλητή κοντά στον αριστερό ώμο ενώ ο αριστερός ώμος ακολουθεί τη φυσιολογική τροχιά του σώματος ενώ κατά την διάρκεια του χτυπήματος το βάρος του σώματος μετατοπίζεται από το δεξί στο αριστερό πόδι. Το χέρι ταλαντεύεται από την αρχική θέση πίσω και μετά εμπρός.

ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΛΑΘΗ

- Υπερβολική στροφή της μέσης κυρίως από αρχάριους αθλητές.
- Ο αγκώνας είναι κολλημένος στο σώμα και ο πήχης χαμηλότερα απ' ότι πρέπει.
- Λάθος “ timing” και κλίση ρακέτας.
- Δεν δίνεται προσοχή στα πόδια.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ

- Γρήγορη επαναφορά από την τελική στην αρχική θέση του χτυπήματος.
- Ο καρπός είναι χαλαρός αλλά ταυτόχρονα το κράτημα της ρακέτας είναι στιβαρό.
- Δεν μεταφέρουμε αλλά χτυπάμε τη μπάλα!!!

Βίντεο της κίνησης κόντρα drive



Κόντρα forehand

Κόντρα rever

Συνήθως η πρώτη κίνηση που μαθαίνετε στους αθλητές. Αποτελεί τη βάση του Backhand, θεωρείται πολύ σημαντική και πιο εύκολη κίνηση από την κόντρα drive.

ΔΕΝ συναντάμε περιστροφές της μπάλας.



Κόντρα rever και χρησιμότητα

- Η κόντρα rever είναι ένα επιθετικό άφαιτσο χτύπημα διατήρησης ρυθμού του παιχνιδιού και χρησιμοποιείται από τους αθλητές για να επιτεθούν αιφνιδιαστικά ή για να προετοιμάσουν ένα άλλο χτύπημα.
- Μπορεί να σταματήσει ένα επιθετικό χτύπημα του αντιπάλου, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να κατευθύνει τον αντίπαλο στις “δύσκολες” περιοχές του τραπέζιου (τελική ή πλάγιες γραμμές).
- Πολύ συνηθισμένη κίνηση στην υποδοχή των αθλητών ιδιαίτερα όταν το σερβίς του αντιπάλου είναι γρήγορο “μεγάλο” στη πλευρά του ΒΗ και με πάνω ή πλάγιο φάλτσο.

Κόντρα rever

Στη διεθνή ορολογία η κίνηση ονομάζεται **BACKHAND DRIVE** ενώ στον Ελλαδικό χώρο αποκαλείται “**κόντρα rever**”.



ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΝΤΡΑ REVER

Ο αθλητής στέκεται κοντά στο τραπέζι (50 εκ.) με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και τα πόδια ανοιχτά περίπου στο άνοιγμα των ώμων. Το αριστερό πόδι ελάχιστα πιο μπροστά ή στην ίδια ευθεία. Το βάρος του σώματος πέφτει στα δάχτυλα των ποδιών ενώ το σώμα “κοιτάει” το σημείο που θέλουμε να στείλουμε τη μπάλα. Το χέρι που κρατά τη ρακέτα βρίσκεται μπροστά από το σώμα, και η ρακέτα στη ύψους του στέρνου.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΝΤΡΑ REVER

Ο βραχίονας σχηματίζει γωνία 90° με τον πήχη ενώ ο αγκώνας βρίσκεται χαμηλότερα. Η κίνηση γίνεται από πίσω προς τα μπροστά με άξονα το δεξιό αγκώνα. Η επαφή της ρακέτας με την μπάλα γίνεται στο ψηλότερο σημείο την αναπήδησης ενώ τη στιγμή της επαφής η ρακέτα είναι σε γωνία 60° - 80° σε σχέση με την επιφάνεια του τραπεζιού.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΝΤΡΑ REVER

Μετά το χτύπημα το χέρι συνεχίζει την κίνηση προς τα μπροστά χωρίς ο αγκώνας να τεντώνει τελείως για να μην χάνετε η ισορροπία αλλά και να μην χάνετε χρόνος για το επόμενο χτύπημα.

Μόλις ολοκληρωθεί η κίνηση η ρακέτα επανέρχεται στην αρχική της θέση.

ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΛΑΘΗ

- Υπερβολική χρήση του καρπού κυρίως από αρχάριους αθλητές.
- Η ρακέτα βρίσκεται μακριά από το σώμα τη στιγμή της επαφής.
- Λάθος “ timing” και κλίση ρακέτας.
- Λάθος κράτημα ρακέτας.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ

- Γρήγορη επαναφορά από την τελική στην αρχική θέση του χτυπήματος.
- Ο καρπός είναι χαλαρός αλλά ταυτόχρονα το κράτημα της ρακέτας είναι στιβαρό.
- Ο αγκώνας πάντα χαμηλά και η ρακέτα ψηλά.
- Η κόντρα *revers* συναντάται συχνότερα από την κίνηση κόντρα *drive*.

Βίντεο της κίνησης κόντρα rever



Κόντρα rever

Ευχαριστώ για την προσοχή σας !

