

Εισαγωγή στα ειδικά χτυπήματα επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Καρφί και block



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

ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Βασικά χτυπήματα

Forehand &
Backhand
Block



Forehand
Smash



Block drive

Στη διεθνή ορολογία η κίνηση ονομάζεται **FOREHAND Block** ενώ στον Ελλαδικό χώρο αποκαλείται **Block drive**.



Forehand block

- ✓ Το forehand block χρησιμοποιείται για την απόκρουση επιθετικών χτυπημάτων topspin.
- ✓ Σταθερό χτύπημα το οποίο βασίζεται στην ταχύτητα και το φάλτσο του αντιπάλου.
- ✓ Η επαφή ρακέτας μπάλας πραγματοποιείται στη φάση της ανόδου.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Block drive

Ο αθλητής βρίσκεται σχετικά κοντά στο τραπέζι με το αριστερό πόδι να είναι 10-15εκ. πιο μπροστά από το δεξί και τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Το σώμα και το χέρι που κρατά τη ρακέτα είναι χαλαρό και σταθερό. Το χέρι που κρατά την ρακέτα δεν είναι ιδιαίτερα σφιχτό**.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ Block DRIVE

Το χέρι της ρακέτας κινείται προς τη κατεύθυνση της μπάλας με άξονα κίνησης τον βραχίονα. Το αριστερό χέρι λειτουργεί σαν μοχλός ισορροπίας. Η ρακέτα “καπακώνει” τη μπάλα με κλίση – κατά την επαφή- ανάλογη με τα τις περιστροφές της μπάλας του αντιπάλου. Η κίνηση τελειώνει μπροστά ή και πάνω από το τραπέζι.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΝΤΡΑ DRIVE

Στο τέλος της κίνησης του χεριού η ρακέτα βρίσκεται μπροστά και πάνω από το κεφάλι έχοντας διαγράψει μια αριστερόστροφη τροχιά. Παράλληλα ώθηση δίνεται από το δεξί πόδι και τον κορμό έτσι ώστε να δοθεί μεγαλύτερη ταχύτητα και περισσότερες περιστροφές στη μπάλα.

Βίντεο της κίνησης Block drive



Forehand Block

Backhand Block

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



Block rever

- ✓ Όπως το forehand block έτσι και το backhand-block χρησιμοποιείται για την απόκρουση επιθετικών χτυπημάτων topspin.
- ✓ Σταθερό χτύπημα το οποίο βασίζεται στην ταχύτητα και το φάλτσο του αντιπάλου.
- ✓ Η επαφή ρακέτας μπάλας πραγματοποιείται στη φάση της ανόδου.
- ✓ Το backhand block είναι πιο συνηθισμένο χτύπημα από το forehand – block και πιο επιθετικό.

Τεχνική του Block rever

- Θέση του σώματος όπως στο Backhand drive. Καθώς ο αθλητής προετοιμάζεται για την κίνηση, φέρνει τη ρακέτα λίγο πάνω από το ύψος της μέσης κοντά στο στήθος. Το χέρι και το σώμα είναι χαλαρό, ενώ η ρακέτα είναι κλειστή με την backhand πλευρά της ρακέτας να “κοιτάει προς το φιλέ”.

Τεχνική του Block rever

- Η επαφή ρακέτας μπάλας γίνεται κατά τη διάρκεια της ανόδου της μπάλας – με κλίση ρακέτας ανάλογη με τις περιστροφές του αντιπάλου. Στο σημείο επαφής μπορεί να γίνει μια γρήγορη κίνηση του καρπού ή του πήχη προς τα μπροστά ώστε να επιτευχθεί πιο γρήγορο μπλοκ (ενεργητικό). Στο τέλος της κίνησης η ρακέτα παραμένει κοντά στο σώμα και τελειώνει προς τα μπροστά και μέσα στο τραπέζι.

The power of BLOCK



Block

ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΛΑΘΗ FH & BH Block

- Ρακέτα μακριά από το σώμα.
- Λάθος θέση του σώματος
- Λάθος “ timing” και κλίση ρακέτας.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ

- Δύο είδη μπλοκ το ενεργητικό και το παθητικό !
- Στη σύγχρονη επιτραπέζια αντισφαίριση το Forehand Block έχει σχεδόν αντικατασταθεί από το Counter FH Topspin.
- Το Block rever είναι πλέον πολύ δημοφιλές και έχει αποκτήσει “δύναμη”



Forehand Smash



Forehand Smash

Στη διεθνή ορολογία η κίνηση ονομάζεται **FOREHAND SMASH** ενώ στον Ελλαδικό χώρο αποκαλείται **ΚΑΡΦΙ**.



Forehand Smash

- ✓ Το forehand smash είναι ένα επιθετικό χτύπημα το οποίο χρησιμοποιείται όταν η μπάλα είναι αρκετά ψηλά.
- ✓ Πολύ δυνατό και ακριβές χτύπημα.
- ✓ Πολλές φορές απαιτούνται περισσότερα από ένα καρφιά.

Forehand Smash

- ✓ Σκοπός του καρφιού είναι να χτυπηθεί η μπάλα γρήγορα και δυνατά **ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ** ώστε να τελειώσει ο πόντος.
- ✓ Πριν από ένα ή περισσότερα καρφιά έχουν προηγηθεί αρκετά χτυπήματα.
- ✓ Το καρφί δεν συναντάτε με rever-backhand.

Τεχνική του Forehand Smash

Η αρχική θέση του αθλητή κοντά ή μακριά από το τραπέζι εξαρτάται από το σημείο αναπήδησης καθώς και το ύψος της μπάλας που έρχεται από τον αντίπαλο. Έτσι το δεξί χέρι βρίσκεται σχεδόν τεντωμένο πίσω από το υπόλοιπο σώμα και σε ύψος ανάλογο της αναπήδησης της μπάλας. Το αριστερό πόδι βρίσκεται πιο μπροστά από το δεξί ενώ η επαφή της ρακέτας με τη μπάλα γίνεται στο ψηλότερο σημείο της αναπήδησης.

Τεχνική του Forehand Smash

- Η κλίση της ρακέτας είναι ανάλογη του ποσού περιστροφής της μπάλας αλλά και του ύψους αναπήδησης. Το αριστερό χέρι χρησιμεύει για την διατήρηση της ισορροπίας ενώ το υπόλοιπο σώμα ακολουθεί την κίνηση του δεξιού χεριού με σκοπό να δοθεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερη δύναμη στο χτύπημα.

Λάθη στο καρφί

- Υπερβολική σιγουριά με αποτέλεσμα να χάνεται η μπάλα.
- Λάθος υπολογισμός στο ύψος της αναπήδησης.
- Η κίνηση γίνεται με τα πόδια το σώμα και τελευταίο το χέρι.
- ΔΕΝ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ ΜΕ ΈΝΑ ΚΑΡΦΙ Ο ΠΟΝΤΟΣ !

ΣΗΜΕΙΑ – ΚΛΕΙΔΙΑ

- Σε ένα καλό καρφί ο συγχρονισμός παίζει πολύ σημαντικό ρόλο ώστε να εκτελεστεί με μέγιστη δύναμη.
- Ο καρπός είναι σφιχτός και συμμετέχει στη κίνηση.
- Γρήγορη επαναφορά μετά την κίνηση του καρφιού.

Βίντεο για καρφί



[FH Smash](#)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ