

# Εισαγωγή στα ειδικά χτυπήματα επιτραπέζιας αντισφαίρισης, topspin

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



# Forehand Topspin



# Backhand Topspin



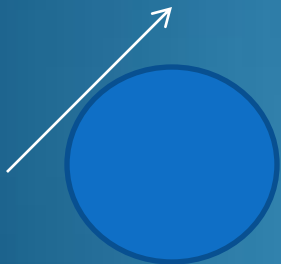
# Spin drive

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

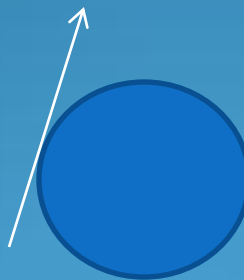


# Παραλλαγές Forehand Topspin

- Αργό-γρήγορο / κοντά μακριά
- Side spin με πλάγιο φάλτσο
- Spin πάνω από τραπέζι
- Top spin, όταν η μπάλα έρχεται με κάτω φάλτσο.



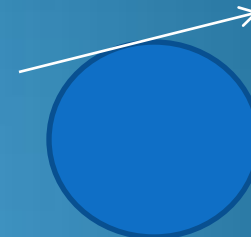
Spin



Topspin



Spin από πάνω



# Spin drive...γιατί ???

- ✓ Το forehand topspin θεωρείται το πιο χρήσιμο και σημαντικό επιθετικό χτύπημα του αθλήματος. Η πιο δημοφιλής κίνηση των αθλητών.
- ✓ Πολλές μελέτες δείχνουν ότι το Forehand Topspin είναι η κίνηση με την οποία οι αθλητές κερδίζουν τους περισσότερους πόντους.
- ✓ Θεαματική κίνηση που πραγματοποιείται από όλες τις πλευρές του τραπέζιού προς κάθε κατεύθυνση. (Από την πλευρά του ΒΗ, κοντά στο τραπέζι, πάνω στο τραπέζι, 4-6m μακριά από το τραπέζι . 120-160 στροφές/λεπτό)

# ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ SPIN DRIVE

Ο αθλητής βρίσκεται σε απόσταση 50-100\* εκ. από το τραπέζι.

Τα πόδια αρκετά πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ώμων, τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα με το αριστερό πόδι να βρίσκεται μπροστά. Το δεξί χέρι είναι ελαφρώς λυγισμένο με τη ρακέτα να βρίσκεται στο πλάι και λίγο μπροστά από το σώμα σχεδόν στο ύψος της μέσης. Το αριστερό χέρι είναι επίσης λυγισμένο για λόγους ισορροπίας. Καθώς έρχεται η μπάλα αρχίζει η προς τα πίσω κίνηση του δεξιού χεριού.

# ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ SPIN DRIVE

Στο τέλος της προς τα πίσω κίνησης, το δεξί χέρι είναι τεντωμένο, ενώ η ρακέτα βρίσκεται σε απόσταση 20-30 εκ. από τη δεξιά πλευρά και κάτω από τα δεξιά γόνατο με την κορυφή της να κοιτάει προς τα κάτω. Από τη θέση αυτή ξεκινάει η ταυτόχρονη προς τα πάνω και μπροστά κίνηση του χεριού. Η ρακέτα χτυπάει τη μπάλα σε γωνία  $70^{\circ} - 80^{\circ}$  και κατά την επαφή γίνεται μικρή και απότομη κίνηση του καρπού.

# ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ SPIN 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.

# ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΛΑΘΗ ΣΤΟ SPIN DRIVE

- Υπερβολική στροφή της μέσης κυρίως από αρχάριους αθλητές.
- Λάθος “ timing” και κλίση ρακέτας.
- Δεν υπάρχει σωστό τελείωμα της κίνησης.
- Λάθος συγχρονισμός ποδιών – χεριών.

# ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ

- Γρήγορη επαναφορά από την τελική στην αρχική θέση του χτυπήματος.
- **Μεταφορά του βάρους από το δεξί στο αριστερό πόδι.**
- Επαφή ρακέτας – μπάλας λίγο πιο πάνω από το κέντρο της ρακέτας.
- Η μπάλα με τη ρακέτα έχει σχέση τριβής και χτυπήματος !!!!



# Βίντεο της κίνησης Spin drive



Forehand Topspin

# Backhand Topspin

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



# Spin rever

Από τις πιο δύσκολες σε τεχνική κινήσεις στην επιτραπέζια αντισφαίριση, ακόμη και σε κορυφαίο επίπεδο. Παρέχει σημαντικό πλεονέκτημα σε αθλητές που την εκτελούν σωστά.

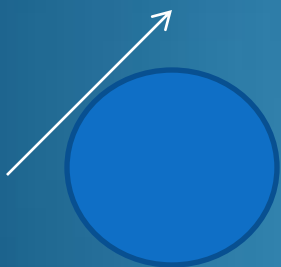


# Spin rever

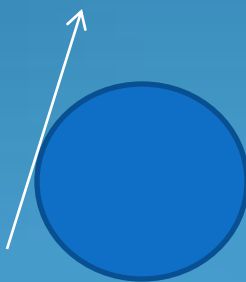
- Οι αθλητές με καλό Spin rever μπορούν να επιτεθούν και από τις δύο πλευρές (FH-BH).
- Οι περισσότεροι αθλητές “γυρνάν” με κίνηση ρινοτ από την πλευρά του backhand και εκτελούν FH-Topspin ! Κάτι τέτοιο δε συμβαίνει φυσικά με το Spin rever.

# Παραλλαγές Backhand Topspin

- Αργό-γρήγορο / κοντά μακριά
- Side spin με πλάγιο φάλτσο
- Spin πάνω από τραπέζι ( αρκετά σπάνιο)
- Top spin, όταν η μπάλα έρχεται με κάτω φάλτσο.



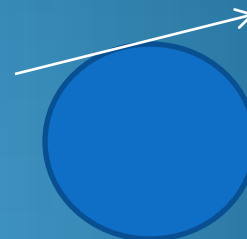
Spin



Topspin



Spin από πάνω



# ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ SPIN REVER

Ο αθλητής είναι σε απόσταση 50-80 εκ. απ το τραπέζι. Τα πόδια βρίσκονται στη ευθεία σε απόσταση λίγο μεγαλύτερη από το άνοιγμα των ώμων, ενώ τα γόνατα είναι λυγισμένα σε γωνία περίπου  $120^{\circ}$ . Καθώς έρχεται η μπάλα, μετά την αναπήδηση της στο τραπέζι, η ρακέτα κατεβαίνει προς τα κάτω περίπου στο ύψος του γόνατος με κλίση τέτοια ώστε η πλευρά του backhand να είναι παράλληλη στο τραπέζι. Ο πήχης σχηματίζει γωνία  $140^{\circ} - 160^{\circ}$  με το βραχίονα.

# ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΝΤΡΑ REVER

Από την παραπάνω θέση ξεκινά η κίνηση του χεριού το οποίο διαγράφει μπροστινή δεξιόστροφη τροχιά ώστε να δοθούν περιστροφές στη μπάλα. Η επαφή του πάνω μέρους της ρακέτας με τη μπάλα γίνεται στην αρχή της καθόδου της μπάλας ή στο ψηλότερο σημείο της αναπήδησης. Τη στιγμή της επαφής δουλεύει και ο καρπός ώστε να δοθούν περιστροφές στη μπάλα.

# ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΝΤΡΑ REVER

Στο τέλος της κίνησης το χέρι βρίσκεται μπροστά και δεξιά του σώματος στο ύψος των ματιών. Ο αγκώνας δεν 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.

Το τελείωμα του SPIN REVER θυμίζει την εκτόξευση του φρίζμπι !

# ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΛΑΘΗ

- Λάθος “μοίρασμα” βάρους στα πόδια.
- Λάθος τελείωμα της κίνησης συνήθως πολύ ψηλά με αποτέλεσμα η μπάλα να καταλήγει άουτ.
- Λάθος “ timing” και κλίση ρακέτας.

# ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ

- Το αντίθετο χέρι βοηθά στην κίνηση.
- Αρκετή έμφαση στον καρπό.
- Επειδή τα η πλευρά το ΒΗ είναι η κύρια πλευρά των σερβίς η κίνηση του Spin rever λειτουργεί και σαν υποδοχή ανατρέποντας την εις βάρος μας κατάσταση.



# Βίντεο της κίνησης Spin rever



Backhand Topspin

# Ευχαριστώ για την προσοχή σας !

