

DLACZEGO WARTO UPRAWIAĆ TENIS STOŁOWY?

Jakie znajdujesz powody dla których warto zajmować się tenisem stołowym jako zawodnik, trener czy menedżer? Jak motywujesz siebie, swoich kolegów, swoich podopiecznych czy swoich trenerów do codziennej i wieloletniej pracy nad sobą i walki na zawodach? Jak przekonujesz rodziców swoich podopiecznych, władze lokalne, władze szkolne dlaczego należy rozwijać tenis stołowy w swoim środowisku? Jak przekonujesz sponsorów do inwestowania w Ciebie, w Twojego zawodnika, Twoją sekcję, klub lub federację?

Widzę szereg różnych pozytywnych powodów, dla których warto zajmować się tenisem stołowym...

Sport dla każdego, na całe życie. Tenis stołowy może być aktywnością dla każdego, na całe życie. Tenis stołowy jest indywidualną raketową grą dla każdego, w wieku od 5 do 100 lat. Jest znakomitą środką rozwoju psychofizycznego dla dziecka, młodzieńca, osoby dorosłej i w podeszłym wieku. Jest odpowiedni zarówno dla kobiety, jak i dla mężczyzny. Osoby na wózku inwalidzkim mogą go tak samo uprawiać, jak osoby stojące. Może być uprawiany jako gra rekreacyjna, sport wyczynowy i sport zawodowy. To sport olimpijski i paraolimpijski. Tenis stołowy jest sportem umożliwiającym osiągnięcie sukcesów przez osoby o różnorodnej strukturze sprawności fizycznej, technicznej, taktycznej i psychicznej.

Sport globalny. Tenis stołowy jest sportem globalnym. To drugi lub trzeci (według różnych źródeł) najpopularniejszy sport na naszym globie. Po Igrzyskach Olimpijskich w Atenach tenis stołowy stał się piątym sportem na świecie o najwyższej oglądalności. Gra w tenisa stołowego jest źródłem radości wielu ludzi. Gra daje niezwykłą możliwość wyżycia się psychoruchowego. Wie o tym ponad 300 milionów ludzi uprawiających go na całym świecie. Wielu z nich to prawdziwi pasjonaci i „pingpong-maniacy”.

Jest względnie tani i dostępny. Tenis stołowy jest względnie tani i dostępny. Gra w tenisa stołowego jest łatwo dostępna. Wymagany jest stosunkowo tani i prosty sprzęt – stół, siatka, piłka, i partner do grania. Stosowane są stosunkowo proste zasady.

Sport olimpijski. Tenis stołowy jest sportem olimpijskim. Na całym świecie zarejestrowanych jest około 30 milionów zawodników uprawiających tenis stołowy wyczynowo. Tysiące ludzi żyje z zawodowego uprawiania tenisa stołowego. Najlepsi zawodnicy, z pierwszej setki mogą zarabiać ponad 100 tysięcy dolarów rocznie. Czołowa dwudziestka zawodników to milionerzy (choć pieniądze w tenisie stołowym są sporo niższe niż w golfie czy tenisie ziemnym). Najlepsi zawodnicy tenisa stołowego są często bohaterami narodowymi (na przykład często wybierani jako Sportowcy Roku). Jan-Ove Waldner jest uznawany, obok Michaela Jordana, w ponadmiliardowych Chinach za największego sportowca w historii!

Sport na każdą pogodę. Tenis stołowy to sport na każdą pogodę. Jest to gra sportowa indywidualna, niekontaktowa, grana w pomieszczeniu zamkniętym, na każdą pogodę i w każdym klimacie. Pada śnieg lub deszcz? Jest –20 czy +45°C? Możesz zawsze przyjść grać na salę tenisa stołowego. W krajach gdzie słońce jest

poważnym problemem, gra w tenisa stołowego jest znakomitym środkiem zapobiegania rakowi skóry.

Rozwija inteligencję fizyczną. Tenis stołowy rozwija inteligencję fizyczną. Tenis stołowy jest sportem zdrowym, stosunkowo mało kontuzjogennym, nawet uprawiany na najwyższym poziomie wyczynowym.

Rozwija szybkość, moc, antycypację Tenis stołowy doskonali szybkość, moc i antycypację. Jest to najszybszy sport, gdzie po mocnym uderzeniu piłka leci z prędkością około 200 km/godzinę i ma być odebrana na przestrzeni 2-6 metrów. Czas między uderzeniami wynosi około 0.3-0.5 sekundy. Tenis stołowy wymaga wysokiej zdolności przystosowywania się do zmiennych i nieprzewidywalnych sytuacji. Ważne jest czytanie gry i szybkie oraz adekwatne reagowanie adekwatnie do sytuacji. Wręcz nie da się grać w tenisa stołowego na wysokim poziomie, bez wysokiej zdolności „czytania” sytuacji, przewidywania (antycypowania) co może się wydarzyć oraz wcześniejszego przygotowania odpowiedniej reakcji. Wraz ze zwiększeniem wielkości piłki wzrosło znaczenie siły i mocy w tenisie stołowym. W tenisie stołowym potrzebujesz szybkości, mocy oraz antycypacji.

Rozwija precyzję ruchu. Tenis stołowy jest grą rotacji. Mała i lekka piłka może się obracać 150 razy na sekundę. To tworzy wysokie wymagania dla zawodnika, jeśli chodzi o precyzję ruchu i kontaktu z piłką. Tenis stołowy doskonali dokładność i precyzję ruchów.

Rozwija koordynację i zwinność. Tenis stołowy doskonali koordynację i zwinność. Tenis stołowy jest grą zmienności. Zawodnicy używają różnego sprzętu (krótkich czopów, okładzin gładkich, długich czopów itp.) i rozwijają różne style gry. To tworzy niezwykle wysokie wymagania pod względem technicznym. Aby umieć przystosować się do tych zmiennych i nieprzewidywalnych sytuacji, zawodnik musi opanować szereg umiejętności technicznych – uderzeń i pracy nóg. W tenisie stołowym należy opanować około kilkudziesięciu uderzeń (podań, przebić, bloków, ataków, topspinów i podcięć) z różną szybkością, rotacją i miejscem upadku, w różnych kombinacjach. Zawodnik tenisa stołowego potrzebuje więc wysokiego poziomu koordynacji i zwinności.

Rozwija wytrzymałość. Tenis stołowy rozwija wytrzymałość, wytrwałość oraz determinację. Dla opanowania umiejętności gry, rozwoju cech motorycznych i osiągnięcia wysokiego poziomu, adept tenisa stołowego potrzebuje przynajmniej 7-8 lat zdyscyplinowanego, po przynajmniej parę godzin dziennie, treningu. Podczas meczu zawodnik może stracić do 1 kg. Intensywność ćwiczenia jest głównie tlenowa i mieszana, około 70-86 % tętna maksymalnego. Zużycie tlenu jest około 3.6-5 litrów na minutę. W głównych zawodach zawodnik może grać do 4-6 godzin dziennie. Uprawianie tenisa stołowego wyczynowo wymaga wysokiego poziomu wytrzymałości, wytrwałości i determinacji.

Hamuje procesy starzenia. Tenis stołowy jest najlepszym sportem dla zachowania młodości. Jest coraz więcej dowodów, że „tenis stołowy jest najlepszym sportem dla realizacji długiego i zdrowego życia”. Niektóre badania prowadzone były przez amerykańskiego badacza doktora Win Wengera. Wywnioskował on, że „tenis stołowy jest skuteczny w zapobieganiu procesom starzenia się” oraz że „tenis stołowy jest

najlepszym sportem dla utrzymania młodości”. Dr Wenger widzi 3 powody dlaczego tak jest:

1. Tenis stołowy używa w największym stopniu wzroku;
2. Wzrok stymuluje śródmózdze;
3. Śródmózdze jest źródłem aktywowania wszystkich funkcji ciała i wszystkich komórek.

Dlatego między innymi zmarły niedawno twórca i właściciel firmy "Butterfly", pan H.Tamasu, wierzył i propagował tenis stołowy jako „inteligentny sport XXI wieku”.

Dobrze przygotowany program szkolenia w tenisie stołowym, może dać wielostronne korzyści kompleksowej aktywności fizycznej: obniżyć poziom stresu; zapobiec chorobom serca; zwolnić procesy starzenia się; poprawić proces oddychania; wzmocnić mięśnie, ścięgna i kości; podnieść elastyczność mięśni; poprawić wydolność; poprawić procesy trawienia; zwiększyć poziom energii i zredukować zmęczenie; poprawić wygląd fizyczny, a w tym cerę i postawę; zmniejszyć apetyt dla ludzi z nadwagą; wpłynąć pozytywnie na postawę psychiczną i nastrój; poprawić myślenie; prowadzić do stanów euforii, ukojenia i relaksu; dostarczyć metod radzenia sobie z bólami kręgosłupa; dać okazję do spotkań towarzyskich; mieć pozytywny wpływ na wewnętrzne narządy ciała; doprowadzić do lepszego zasypiania i snu; rozwinąć umiejętności w tenisie stołowym; zwiększyć pewność siebie.

Rozwija znakomicie umysł. Tenis stołowy jest grą mentalną. Powszechnym doświadczeniem każdego gracza tenisa stołowego jest to, że nawet małe zmiany w napięciu mięśniowym ręki, sposobie widzenia szybko zmieniającej się sytuacji, emocjach czy obiekcie koncentracji prowadzą do zasadniczo różnych rezultatów gry. Gra na najwyższym poziomie wymaga wysokiego stopnia kontroli umysłu.

Rozwija IQ. Tenis stołowy jest sportem wymagającym wysokiej inteligencji intelektualnej. Wymaga opanowania szeregu taktycznych umiejętności (zasad, strategii, indywidualnego stylu gry). Wymaga wysokiej świadomości taktycznej swojej gry, rozumienia konsekwencji różnorodnych strategii. W tenisie stołowym każdy może rozwinąć indywidualny styl gry wokół swoich silnych stron, i rozwoju swoich najbardziej skutecznych strategii gry.

Rozwija odporność psychiczną i inteligencję emocjonalną. Tenis stołowy rozwija odporność psychiczną i inteligencję emocjonalną. Silne współzawodnictwo, szybkość, zmienność, złożoność i obciążenie na treningach i zawodach powoduje, że tenis stołowy stawia bardzo wysokie wymagania z punktu widzenia psychologicznego. Podczas gry wymagane są wysokie umiejętności antycypacji, wyczucia czasu, koncentracji, kontroli emocjonalnej, nieustępliwości itp.. Konieczna jest wysoka umiejętność koncentracji na procesie gry „tu i teraz”. Wszystko to wymaga od zawodnika wysokiego poziomu odporności psychicznej, dojrzałości i inteligencji emocjonalnej.

Rozwijaj inteligencję duchową. Tenis stołowy może rozwinąć Twoją inteligencję duchową. Z badań M. Murphy'ego wiemy, że większość mężczyzn ma swoje pierwsze mistyczne doświadczenia podczas uprawiania sportu. W eksperymencie przeprowadzonym wśród ludzi uprawiających medytację, wybrano dwie grupy. Jedna praktykowała tylko medytację. Druga medytowała i uprawiała ćwiczenia fizyczne. Okazało się, że wyraźnie szybszy postęp w rozwoju duchowym zrobiła grupa osób, która połączyła medytację z ćwiczeniem fizycznym.

Rozwijaj inteligencję społeczną. Tenis stołowy wymaga inteligencji społecznej. Prawdopodobnie najważniejszą cechą w tenisie stołowym jest zdolność przystosowywania się do ciągle zmieniającej się sytuacji (jak w życiu, zwłaszcza współczesnym!!). Aby nauczyć się przystosowywać do różnych stylów gry, różnych okładzin, różnych uderzeń itd. potrzeba treningu w grupie. W tenisie stołowym nie da się osiągnąć najwyższego poziomu samemu. Tenis stołowy jest sportem wielokulturowym. Jest potencjalnie bardzo korzystny dla rodzin. Tenis stołowy wymaga wysokiej inteligencji społecznej.

Tenis stołowy jest najlepszym na świecie sportem dla rozwoju mózgu. Doktor Daniel G. Amen z USA jest światowej klasy neurofizjologiem klinicznym, psychiatrą i ekspertem w dziedzinie obrazowania mózgu; kieruje cieszącymi się światową renomą AmenClinics (www.amenclinics.com). Dr D.G. Amen twierdzi, że tenis stołowy jest najlepszym sportem na świecie dla rozwoju mózgu. Tenis stołowy według niego:

- zapewnia świetny trening aerobowy i różnorodny ruch zarówno górnej, jak i dolnej połowy ciała – skręty, skłony, wyciąganie się do góry, przesuwanie się na boki; tenis stołowy to takie aerobowe szachy;
- z japońskich i innych badań naukowych nad mózgiem wynika, że tenis stołowy pomaga w zrównoważeniu działania mózgu;
- świetnie wpływa na koordynację między dłonią a wzrokiem oraz na refleks (mózdzek i płaty ciemieniowe);
- wymaga szczególnej koncentracji (kora przedczołowa), żeby śledzić przemieszczanie się piłki w przestrzeni (płaty ciemieniowe i potyliczne), poradzić sobie z podkręcaniem (także płaty ciemieniowe i potyliczne) oraz planować zagrania i strategie (kora przedczołowa i mózdzek);
- w grze musisz sprawę doprowadzić do końca i skutecznie realizować tę taktykę (ponownie kora przedczołowa i mózdzek);
- przez cały czas należy zachować spokój, żeby się zbytnio nie zdenerwować przy piłce meczowej (jądra podstawne);
- nie możesz też rozpamiętywać punktu straconego parę minut wcześniej (przedni zakręt obręczy) ani wybuchać kiedy popełnisz błąd (płaty skroniowe);

Integralny rozwój jest przyszłością. Integralny tenis stołowy uwzględniający rozwój ciała, umysłu i ducha w Jaźni, Naturze i Kulturze jest przyszłością tenisa stołowego. Integralny rozwój to najlepsza profilaktyka patologiom społecznym.

Uprawianie tenisa stołowego, zwłaszcza integralnie rozumianego, w którym rozwój jest nadrzędną ideą, jest przeciwdziałaniem przemocy i przestępczości wśród dzieci i młodzieży!

Tenis stołowy to sport przyszłości. Ken Blanchard (mistrz zarządzania w światowym biznesie) stwierdził niedawno, że 'przyszłość biznesu jest integralna'. Coraz więcej ludzi z dziedziny polityki, ekonomii, ekologii, sztuki, czy edukacji twierdzi, że przyszłość nasza jest integralna. Wydaje mi się, że tenis stołowy to sport, który może się rozwijać w przyszłości. Tenis stołowy może na różne sposoby podnieść jakość życia wielu ludzi i zamienić je w ekscytującą podróż, w kierunku OSOBISTEGO MISTRZOSTWA wychodzącego znacznie poza sama technikę, taktykę czy sprawność motoryczną.

Jerzy Grycan

2010.11.09