

Co to **ping** pong?

To tenis stołowy – gra, w której uczestniczą 2 lub 4 osoby, polegająca na odbijaniu piłeczki raketką tak, by przeleciała nad siatką lub obok siatki na drugą połowę stołu.

Pewnie już nie raz spotkałeś się z taką dyscypliną sportu. Tenis stołowy jest dość znanym sportem, często w szkołach odbywają się jego turnieje.

Dlaczego moim ulubionym **sportem** jest tenis **stołowy**?

Pasją do tenisa **stołowego** zaraziła mnie moja rodzina. Moja **mama** i jej siostry za młodu kochały grać w tą grę. Startowały w **szkolnych zawodach** i zajmowały **wysokie miejsca**. Ja i moja **siostra** również postanowiliśmy podjąć się wyzwaniu. Zaczęłam się uczyć **grać** w mojej szkole na lekcji wychowania fizycznego. Rzeczywiście, szło mi bardzo dobrze. Oczywiście miałam swoje początkowe potyczki, ale z dnia na dzień szło mi coraz lepiej. Razem z moją starszą siostrą **dopingowałyśmy** się nawzajem. Coraz częściej chciałam grać w tenisa **stołowego**. Wyjeżdżałam na konkursy gminne, i razem z koleżankami z mojej szkoły zajmowałyśmy miejsca na **podium**. Pewnego dnia, a dokładniej w święta, moi rodzice widząc że razem z siostrą pokochaliśmy ten **sport**, postanowili nam kupić sprzęt do gry w tenisa **stołowego**, abyśmy mogły ćwiczyć w domu. Co jakiś czas gram **mecze** ze swoją siostrą i udoskonalam swoje umiejętności. Moim marzeniem jest, aby w przyszłości, moja **praca** wiązała się właśnie z tą grą.

Podstawowe wyposażenie do gry w **ping** ponga:

stół



2 paletki



piłeczka



Jak wymyślono **tenis** stołowy?

Wszystko zaczęło się w Anglii i jak głosi niejako legenda, dwóch angielskich studentów którzy nie mogli delectować się grą będącą protoplastą tenisa ziemnego, zdecydowali się urządzić rozrywkę na mini karcie czyli wykorzystując pierwszy stół do **ping ponga**. Oczywiście nie zdając sobie sprawy z tego, że oto właśnie zostali odkrywcami nowej dyscypliny sportowej.



Rozwój **dyscypliny**, rozwój **sprzętu**

Wraz z rozwojem dyscypliny i z coraz większą popularnością, zaczęto udoskonalać **przepisy gry w tenisa stołowego**. Zaczęli się pojawiać pierwsi producenci sprzętu. Bo należy zaznaczyć, iż na początku grano tym co było pod ręką, a dokładniej używano domowych sprzętów by czerpać radość z ping ponga. Początek XX wieku to wielkie zmiany związane ze sprzętem. Zaczęto korzystać z raketek posiadających specjalną okleinę, oraz specjalnych piłeczek. Można śmiało powiedzieć, że to okres rozkwitu dyscypliny. Coraz więcej osób chciało grać w tenis stołowy, a wynikało to między innymi z braku ograniczeń. Nie potrzebna była droga powierzchnia do gry. Wślad za tym zaczęły powstawać **pierwsze organizacje**, związki sportowe tenisa stołowego, zaczęto organizować pierwsze oficjalne imprezy.



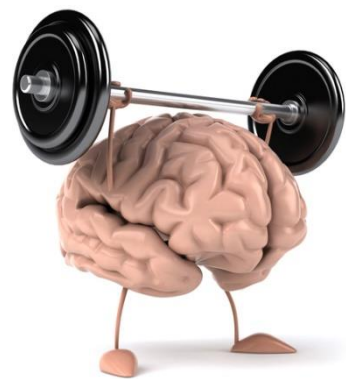
Mistrzostwa **świata**, związki sportowe **tenisa** stołowego

W literaturze, opisach dyscypliny sportowej jaką jest ping pong, znajdziemy informacje, iż już w 1902 roku rozegrano nieoficjalne mistrzostwa świata, to jednak za ważny rok należy uznać 1926. To powołanie międzynarodowej **Federacji Tenisa Stołowego** i organizacja pierwszych oficjalnych mistrzostw świata. Nie wolno jednak zapominać, iż pięć lat wcześniej rozpoczęła swoją działalność **Table Tennis Association** czyli brytyjska federacja tenisa stołowego. Co może być zaskoczeniem dla wielu, na igrzyskach olimpijskich ping pong pojawił się dopiero w 1988 roku czyli w Seulu. Do tej pory co cztery lata możemy oglądać mistrzów na najważniejszej imprezie dla tej dyscypliny sportowej.



Dlaczego warto grać w **tenis** stołowy?

Tenis stołowy pomaga rozwinąć inteligencję dziecka, jednocześnie zwiększając jego sprawność fizyczną. O pozytywnym wpływie gry w tenisa stołowego na rozwój człowieka wypowiedział się znany światowy neurofizjolog kliniczny **dr Daniel G Amen**. Wytępny psychiatra twierdzi, że jest to jedyna dyscyplina, która ma tak **znaczący wpływ** na rozwój **mózgu**. Adzieje się tak, ponieważ gra dobrze wpływa na koordynację między dłońią a wzrokiem. Podczas meczów zawodnik musi być **skupiony** na piłeczce i odpowiednio szybko zareagować. **Tenis stołowy**, zdaniem światowej sławy **naukowców**, pomaga rozwinąć inteligencję, zwiększyć koordynację ruchową i świadomość własnego ciała.



Kto w **Polsce** jest mistrzem w grze w **tenisa** stołowego?

Jakub Dyjas (ur. 9 października 1995 w Koszalinie) uznawany za **mistrza polski** w tenisie sportowym Lider Energi Manekina Toruń potwierdził, że w kraju jest on młodzieżową gwiazdą tej dyscypliny. **Olimpijczyk** z Rio de Janeiro (2016), mistrz Polski w 2018 i 2020 roku w grze pojedynczej. Aktualnie ma on 25 lat. Jego miejsce w światowym rankingu wynosi 74. W mistrzostwach Europy zdobył medal srebrny i brązowy w 2016r.



Kto na **świecie** jest mistrzem w grze w **tenisa** stołowego?

Chińczyk **Wang Shibo** pokonał rodaka Huang Junganga 3:2 w finale rozegranych w Londynie mistrzostw świata w ping-pongu, zajmując pierwsze miejsce w igrzyskach olimpijskich.



MÓJ SPORTOWY

IDOL

Mój sportowy idół to **Andrzej Grubba** (14 maja 1958 – 21 lipca 2005). Był najwybitniejszym zawodnikiem w historii **polskiego tenisa stołowego**. To dzięki niemu Polacy pokochali **ping pong**. Andrzej Grubba **26-krotnie** został mistrzem Polski, był zwycięzcą turnieju Europa TOP-12 (1985) oraz zdobywcą **Pucharu Świata** (1988 rok). Na mistrzostwach świata i Europy zdobył razem **piętnaście** medali, lecz tylko jeden złoty. W roku 1982 **wygrał** rywalizację w Budapeszcie w grze mieszanej, występując razem z Hblenderką Bettiną Vresekoop. Jako **jeden z pierwszych** Europejczyków nawiązywał walkę z Chińczykami, zdarzało się że ich ogrywał. Trzykrotnie został brązowym medalistą Mistrzostw Świata, jednak na Igrzyskach Olimpijskich nie udało mu się zdobyć krążka.



Jego **żona** wspominała:

“Największą przyjemność sprawiło mu zwycięstwo w plebiscycie na najlepszego sportowca za rok 1984. To wyróżnienie zawsze najczęściej wspominał. Wielkim przeżyciem były olimpiady, choć stamtąd medalu nie przywiózł.”

Teraz przedstawię wam wywiad ze znajomym **Andrzeja Grubby**, w którym jest mowa właśnie o nim.

Fragment z wywiadu z trenerem **Jorg Rosskopem** o **Andrzeju Grubbie**

Jakie są Twoje wspomnienia z Andrzejem Grubbą?

Mam mnóstwo wspomnień związanych z Andrzejem. Przede wszystkim dlatego, że przez wiele lat grał w niemieckiej bundeslidze, kiedy to i ja byłem zawodnikiem. Był przede wszystkim dobrym przyjacielem i wielkim zawodnikiem. Tak go zapamiętałem. Zawsze był bardzo przyjaźnie

nastawiony do ludzi, starał się robić tyle, ile był w stanie dla tenisa stołowego. Był bardzo pracowitym sportowcem i profesjonalistą.

Jak postrzegany był Andrzej w Niemczech, gdzie spędził tak wiele lat swojego życia?

W Niemczech był bardzo rozpoznawalny i tak jest do dzisiaj. Niemcy o nim pamiętają. Wiele lat spędził w Grenzau i pokazał kibicom światowy tenis stołowy. Niemiecka publiczność kochała go za to, jak grał, jakim był aktorem przy stole.

Dzisiaj jesteś trenerem. Na co dzień masz do czynienia z wieloma zawodnikami. Czy jest ktoś, kto prezentuje podobny styl gry do Andrzeja?

Raczej nie. Dzisiaj bardzo trudno znaleźć kogoś takiego, jak Andrzej, który miał bardzo charakterystyczny styl gry. Był bardzo niebezpieczny po stronie backhendowej. Dzisiaj, kiedy teraz obserwujemy pola gry, jest co najmniej kilku zawodników prezentujących podobny rodzaj tenisa stołowego, niezależnie od narodowości. Kiedyś to Szwedzi mieli swój odrębny styl, Niemcy, Rosjanie, Polacy również. Dzisiaj tenis stołowy ujednolicił się, dlatego nie znajdziemy tutaj drugiego Andrzeja Grubby.

Ciekawostki

1. Tenis stołowy jest najbardziej popularnym sportem na świecie, w którym używa się rakiетки.
2. Chiny, Szwecja i Korea Południowa są obecnie mocarstwami w tenisie stołowym.
3. Piłeczki pingpongowe nie są w środku puste. Wypełnione są gazem pod odpowiednim ciśnieniem.
4. Ubrania zawodników muszą być ciemne, aby był zachowany duży kontrast z piłeczką.
5. W latach 1930 – 1940 w ZSRR ping-pong został zakazany, ponieważ uznano że tak szybka gra szkodzi oczom.
6. Najtańsze wersje paletek zrobione były z kartonu oklejonego papierem ściernym.
7. Polak narodowości żydowskiej Alex Erlich i Rumun Ferenc Paneth w 1936 roku o jeden punkt walczyli 2 godziny i 15 minut, wymieniając ponad 10 000 podań.

8. Najlepsi gracze potrafią posłać piłeczkę z prędkością ponad 150 km/h.
9. W 2000 roku piłeczki powiększone zostały o 2 mm, co o 15 % spowolniło grę, dzięki czemu łatwiej jest ją oglądać.
10. Mocno podkręcona piłeczka obraca się szybciej niż silnik na pełnych obrotach sportowego samochodu.

Tenis stołowy to bardzo ważna część mojego życia, i mam nadzieję, że zawsze będzie mi towarzyszyć.

Wiktoria Labuda