

Bibelot inaczej durnostojka.



Nadchodzi Nowy Rok 2014, rok Konia, Drewnianego Konia [nie Koń Trojański]. To rok, w którym spełnią się długookresowe plany, jak też pokaże się wiele szans na dalekie podróże i nieoczekiwane przygody. Czeka zatem nas ciekawy czas i tą drogą chciałbym złożyć wszystkim sympatykom tenisa stołowego, pingponga i paru innych odmian tej dyscypliny sportowej wszystkiego najlepszego, a przede wszystkim ogromu sukcesów sportowych, wielu dni bez kontuzji, mocy nagród, nieskończonej ilości gier wygranych. Oby magia tego roku dotknęła i otoczyła was swą nieskończoną szczodrością!

Wszystkiego najlepszego życzę naszym reprezentantom na Mistrzostwa Świata w Pingpongu, które odbywają się w dniach 4-5 stycznia 2014 r. w Londynie. Niech zdobędą tytuły najlepszych na kuli ziemskiej w tej odmianie celuloidowej piłeczki. Niech moc będzie z Filipem Młynarskim, Filipem Szymańskim! By być na bieżąco z tym wydarzeniem zajrzyj na

<http://worldchampionshippowerpong.com>

[http](http://worldchampionshippowerpong.com)

O magii.

W sezonie 2012/2013 magii w PZTS było moc, a jej siła była przeogromna, zaś gdy nastał nowy czarodziej, który zastąpił już wypalonego poprzednika, moc magii podwoiła się. Mag ów czynił cuda wskrzeszenia: gdy już jedni wierzyli, że pewne kluby, których przewiny wolkowerowe były nie do podważenia, regulaminowo spadną na najniższą półkę, za pośrednictwem czarów powstrzymano ich upadek w czeluści ligi.

Objawiła się także siła magii prezesa. Siła ta jest nieprawdopodobna, zmienił studentów w szczyli z podstawówki, czyli wino w wodę. Magia pełną gębą, mieniąca się wszystkimi barwami tęczy, aż strach, że znajdzie się jakiś niezadowolony i podpali tęczę. Czyżby to efekt przeprowadzki z Łazienkowskiej na Mokotowską?

Szepcze się, że te czary nie były za darmo. Pewne jest, że dokonał się czar lingwistyczny, gdyż „współzawodnictwo sportowe” nabrało zupełnie innego znaczenia, taka nowomowa rodem z PRL.

Wróćmy do przyziemnych spraw, jak rozstawiać, by zwyciężać bez grania (pomijamy moc sprawczą Magów).

Jak grać, by nie grać.

Pan trener Marek Chrabąszcz wzbudził szeroką dyskusję na temat systemu rozgrywania turniejów GP. Oczywiście pominął, że dotyczy to tylko turniejów dla tych najmłodszych. W końcu to takie nieważne, o jaką kategorię chodzi, bo w każdej powinno się grać tak samo.

W trakcie dyskusji ujawniły się różne siły, które doskonaliły system rozgrywania turnieju. Proponowano grać na krzyż, w poprzek, w ciemno, zygakiem, ba, nawet wylosować wygranego, tak bez grania, bo w barze wiele można. Niektórzy sugerowali, że słabi nie powinni grać, bo zajmują czas i miejsce (szczególnie w hotelach), jednak nikt nie odpowiedział, po co oni grają. Pomijam kwestie prestiżu trenerskiego, pomijam ambicje rodziców, ale im niższa kategoria wiekowa, tym wyższe aspiracje, większe oczekiwania, ale także więcej pretensji i agresji.

Żeby odpowiedzieć sobie. kto właściwie gra w tych GP, zrobiłem zabawę statystyczną, by spojrzeć na społeczność grającą w tenisa stołowego (*notabene* pingpong to nazwa zastrzeżona dla dyscypliny sportowej innej niż tenis stołowy i do której praw nie posiada PZTS).

Znikające kluby sportowe.

Według najnowszych danych, PZTS wydał 668 licencji klubowych na sezon 2013/2014 (jeszcze w październiku było 755, co się stało, że ubyło?), jednak w turniejach GP i WTK wzięło udział tylko ok. 310 klubów. Pytanie co z resztą, gdzie się ukrywają, czyżby brali udział tylko w rozgrywkach ligowych, to jest pytanie pierwsze i ważne.

Pomijam kwestię szczególną, gdzie wbrew prawu wydano licencję klubową, dla jednostek bez osobowości prawnej, które nie są klubami w myśl *ustawy o sporcie*, lecz tylko świetlicami domów kultury, ośrodkami kultury albo czymś innym. I mamy nie tylko czary z wynikami sportowymi, ale także świetlice zamienione na kluby. „Boże i Ty nie grzmisz”? A może to nowa odmiana tak słynnej ostatnio filozofii *gender*

?

Grają panie i grają panowie.

Na ok. 10000 zawodników i zawodniczek te drugie stanowią prawie 20% ogółem zarejestrowanych (licencjonowanych) zawodników, czyli mamy 1973 kobitek (duże i małe – ale o tym już kiedyś pisałem) i 7982 mężczyzn [dane liczbowe na grudzień 2013]. I ta proporcja niewiele zmieniła się od 20 lat, gdzieś tam oscyluje w tych samych granicach. I prawdopodobnie jest to najlepszy wynik spośród wszystkich dyscyplin sportowych, w których istnieją obie opcje – kobiet i mężczyzn.

Grają panowie, grają panie, grają emeryci.

Jesteśmy szowinistami i zajmiemy się panami, bo to oni są chlebem i solą tej dyscypliny sportowej.

Struktura wiekowa naszych panów (pomijam grupę weteranów, tam przybywa zawodników po 50), jest taka: młodzież stanowi 40% wszystkich grających, a rozkład wiekowy, szczegółowy jest następujący: 2,3% skrzaty, 5,5% żaki, 9,3% młodzicy, 10,2% kadeci, 13,4% juniorzy, 8,3% młodzieżowcy, 21,5% seniorzy od 21 do 35 lat, 29,7% seniorzy >35.

Dyscyplina się starzeje, brak następców i źle to wróży naszemu tenisowi stołowemu. Jak dokonać wymiany pokoleniowej, gdy brakuje narybku, co zrobić, by to tapnięcie było jak najśłabsze.

I jest też wersja optymistyczna. Tenis stołowy udowadnia, że jest jak żeń-szeń, jak wszechlek, który jak wiadomo: dodaje energii, skraca czas reakcji, poprawia umiejętność koncentracji i zapamiętywania, poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego, podnosi witalność w średnim i starszym wieku, zwiększa odporność na stres, obniża poziom glukozy we krwi (ważne przy wadliwej tolerancji cukru), pomaga w redukcji nadwagi, posiada właściwości antyoksydacyjne, wykazuje działanie przeciwnowotworowe [taki jest właśnie tenis stołowy, czego dowodem do niedawna był pewien zawodnik, który w wieku 95 lat wyraził gotowość do występów w drużynie 1-ligowej].

Magicy ze Szklanej Góry nie dostrzegają tego problemu, bo i po co, a tym, co proponują rozwiązania, sypią piach w oczy. I mają prostą receptę - adoptować małych Han, bo naszych nie starcza.

Kto tak naprawdę gra w GP.

Gdy badamy klasyfikację mężczyzn w kategoriach wiekowych i nagle widzimy, że sklasyfikowano 1072 kadetów, a jednocześnie wydano 809 licencji, to oznacza, że 323 młodzików grało jako kadeci i ci stanowili 40% sklasyfikowanych kadetów. Tak samo dzieje się w innych kategoriach młodzieżowych, tylko nie w seniorach, bo tu nagle dół. Ma my ponad 4700 licencji seniorskich, ale sklasyfikowanych seniorów już tylko 1400, gdybyśmy uwzględnili troszkę młodzieży grającej jako seniorzy, to by się okazało, że tych seniorów sklasyfikowanych to jest może z 25%. Gdzie jest reszta, oto jest pytanie. Jak ich wyciągnąć z ciepłych pieleszy, jak przymusić do grania, do rywalizacji, ale nie ligowej, tylko tej indywidualnej, jak? Najprostszym rozwiązaniem jest powiązanie indywidualnych punktów rankingowych z prawem do gry w lidze. Nie masz punktów, nie możesz grać, w najgorszym przypadku, gdy ich nie masz, to grasz co najwyżej w najniższej klasie

rozgrywkowej. Proste jak drut lub konstrukcja cepa. Wilk cały i owca syta (lub odwrotnie). Brakuje turniejów. Ktoś mógłby powiedzieć, że wystarczy uwolnić inicjatywę ludzką, a znajdą się rozwiązania i w tym temacie. Jeżeli nie dokonamy szybkich zmian systemowych, polski tenis stołowy będzie jak polskie narciarstwo biegowe, czyli nikt nie będzie biegał, ale prezes od biegania ma się dobrze, bo, moi mili, władza sama się nagra.

I tym samym, doszliśmy do wniosku, że PZTS będzie grał z dziadkiem, bo wnuczek poszedł gdzie indziej.

O tlenie.

Maciej Chojnicki na pingpong.com zamieścił fajny tekst o technice oddychania. To ważny tekst i temat bardzo ważny. Wielu trenerów pomija fakt umiejętności właściwego natlenienia organizmu, zapominając, że bez tlenu człowiek umiera. Nie chcę wyręczać Maćka w kwestii edukacyjnej, bo to, co czyni, dobrze świadczy o nim i o uczelni, do której uczęszcza jak najlepiej (a znam go dobre kilkanaście lat). Gdy chciałem swych zawodników nauczyć technik oddechowych i zwróciłem się w tej sprawie do tych, co wiedzą w tej sprawie wszystko, to koszt za 1-dniowe szkolenie wyniósł prawie 600 zł od osoby. Genią się. Z tego okresu została mi tylko wiedza o 21 technikach oddechowych, które każdy inteligentny osobnik powinien znać. Na początek technika pobudzająca, naprawdę daje kopa.

Turbo-oddychanie - udrażnianie i oczyszczanie płuc (kapalabhati).

Przyjmij wygodną pozycję siedzącą. Kręgosłup ma być wyprostowany,

przy czym powinieneś też szczególnie pamiętać, aby podczas ćwiczenia nie pochylać głowy. Podbródek lekko przyciągnij do siebie.

Oddychaj wyłącznie brzuchem (czyli używaj przepony), a w żadnym wypadku klatką piersiową. Dla uzyskania pewności, jedną rękę umieść na brzuchu, a drugą na piersi.

Niech Twój oddech będzie krótki, szybki i bardzo silny - oddychaj tylko nosem. Podczas każdego wydechu podbrzusze powinno się zapadać do wnętrza ciała. Potraktuj płuca jak specyficzną pompę i zamiast spokojnego wydechu, zacznij wręcz wyrzucać z siebie powietrze - w ten sposób wykonujesz tak zwany ivydech aktywny.

Rozluźnij spięte mięśnie brzucha i pozwól, aby podczas wdechu płuca same wchłonęły tyle powietrza, ile jest niezbędne. Przy wdechu nie angażujesz już swojej świadomości, wykonujesz zatem tak zwany wdech pasywny, wdychając po prostu tyle powietrza, ile ciało potrzebuje.

Przyspiesz rytm swojego oddychania do około dwóch wydechów na sekundę.

Uwagi:

Długość trwania ćwiczenia ustalasz sam - uważaj jednak, aby nie przecenić zbyt swoich możliwości, ponieważ ciało może silnie zareagować na zbyt intensywne udrażnianie dróg oddechowych. **Przeciętnie wystarczy przeznaczyć na to ćwiczenie trzy minuty.**

Rezultatem ćwiczenia jest wymiana gazowa w płucach. Gazy te zawierają ujemne jony (czyli jony warunkujące zdrowie - znajdują się one w wilgotnym i przesyconym solą powietrzu na obszarach nadmorskich lub leśnych). W ten sposób technika ta powoduje większe dotlenienie organizmu i szybsze usuwanie z niego szkodliwych i niepotrzebnych substancji. Ćwiczenie znacznie zwiększa pojemność płuc, a także doskonale oczyszcza nawet najgłębiej położone pęcherzyki płucne, co z kolei wpływa na lepszą pracę mózgu, ułatwia proces uczenia się, pobudza i wyostrza narządy zmysłów.

Ponadto technika podnosi napięcie systemu nerwowego, wpływając ożywiająco i mobilizująco na organizm, zaś umysł wchodzi wówczas w świadomy i ustabilizowany rytm alfa (stan całkowitego rozluźnienia przy zachowaniu obudzonej świadomości). W ciele wytwarza się wówczas bardzo silne pole energetyczne, które następnie oddziałuje na system immunologiczny.

Ta technika jest idealnym uzupełnieniem głębokiego i spokojnego oddechu, podnosi potencjał sił witalnych, a także wytrzymałość oraz sprawność fizyczną i umysłową.

Ps.

Indywidualny budżet Justyny Kowalczyk w sezonie 2013/2014 wyniósł 3 mln zł, to prawie tyle co 2-letni budżet Polskiego Związku Tenisa Stołowego.

Jak rzekła odchodząca piękna pani minister, w Ministerstwie Sportu było jej źle, bo wszyscy faceci z tego resortu pili na potęgę. I co, teraz

będą sami swoi, bo nowy minister podobno lubi fajne bibki, najlepiej na basenie i zgodnie z wyznaczonym trendem do tego ministerstwa trzeba chadzać w kąpielówkach i flaszeczką. Ciekawe, czy można wykupić karnet na ten basen (choć chodzą słuchy, że potrzebny będzie karnet basenowy na Kasprowym Wierchu).

I tak trzymać w Nowym Roku 2014, czego życzymy super magikom z PZTS. Nadjeżdża Drewniany Koń!

Z ostatniej chwili!!!

Konflikt jaki swego czasu otworzył się na linii środowisko weteranów a PZTS, a bardziej Marek Przybyłowicz, nabiera coraz ostrzejszych barw. Zamiast otwartości i powszechności, mamy reglamentację, licencjomanie.

Prowadzi to do wypaczeń i wynaturzeń. Ciekawe czy we wnioskach do MSiT na dofinansowanie sportu dla grupy 40+, jest mowa o ograniczeniu i wykluczeniu. Inne pytanie, czy PZTS ma prawo organizować Mistrzostwa Polski Weteranów, i zabraniać innym organizacji lub organizatorem organizowanie tego typu zawodów, mnie się wydaje, że udowodnił, że takiego prawa nie posiada.

Ciekawa sprawa z tym Jastrzębiem, tyle pomyj ile wylano na to miejsce to nie zliczysz, ale PZTS lubi wiernych i służalczych.

I tak trzymać.