

Maailmalla suuri pingis on Suomessa pieni laji.

Pöytätennis on maailman harrastetuin yksilölaji ja neljänneksi suosituin urheilulaji jalka-, kori- ja lentopallon jälkeen. Suomessa pingiksen harrastus on kuitenkin melkoisen vähäistä. Sen suosiota ovat nakertaneet joukkuelajit, kuten jalkapallo ja salibandy.

PING! PONG!

●●● Pöytätennis on kuitenkin laji, jossa alemmilläkin tasoilla pelailemalla pääsee hieken ja samalla tulee huomaamatta kuntoiltua.

Pöytätennis on olympialaji, joka on hurjassa suosiossa Aasiassa. Miljoonia harrastajia on yksistään Kiinassa, joka aloitti poliittiset yhteydet Yhdysvaltojen kanssa 1970-luvulla. Yhtenä happeningina oli pingiksen ystävyysottelu maiden kesken. Tällöin ot-sikoihin nousi käsite pingpong-diplomatia.

Euroopan maista Saksassa rekisteröityjä pelaajia on lähes miljoona. Suomessa luvut ovat vaatimat-tomampia: kilpapelajia on noin 1000 ja seuroissa saman verran harrastajia. Lisäksi erilaisissa koulu-, seurakunta-, nuoriso- ja muissa harrastuskerhoissa arvioidaan pelaavan lähes kymmenkertainen määrä. Myös kodeissa, kesämökeillä ja autotalleissa harras-tetaan pingiksen peluuta.

– 1980-luvun alkupuolella pöytätennis oli maas-

MALLIA JUNNUILLE.
Pöytätennisvalmentaja Sonja Grefberg opettaa esimerkillistä pelityyliä juniorityöille.



"Olympiakisoihin en valitettavasti koskaan päässyt, sillä karsintojen ratkaisevassa ottelussa tuli tappio vuonna 1988."

samme aika iso verrattuna nykyiseen harrastajamäärään. Minulla on semmoinen tuntuma, että kaiken ikäisille soveltuva pingis olisi taas kipuamassa ylöspäin, arvioi entinen kansainvälinen huippupelaajamme **Sonja Grefberg**.

– Laji soveltuu kaikilla tasoilla erittäin hyvin koko perheelle: naisille, miehille, tytöille, pojille ja myös isovanhemmille aina kellaripingiksestä huippu-urheiluun asti. Pöytätennis on myös hauska taitolaji, jossa parhaimmillaan tarvitaan nopeutta, reaktiokykyä ja kestävyyttä sekä käsissä että jaloissa, toteaa nykyään valmentajana toimiva Sonja Grefberg, joka ilmoittaa iäkseen leikkisästi 40+.

Pingisperheestä kilpauralle. Sonjan kipinä pöytätenniksen pelaamiseen syntyi jo viisivuotiaana, kun perheen isä **Torkel Grefberg** vei Sonja- ja **Monica**-tyttärensä pitämälleen pingisleirille Pajulahteen. Kotona Espoossa käytiin pelaamassa isän työpaikan alakerrassa olevalla pöydällä. Ensimmäisiin piirimestaruuskisoihin sisarukset osallistuivat seitsenvuotiaana. Sonja

pelasi ensimmäiset juniorien EM-kilpailut 11-vuotiaana vuonna 1975 ja kaksi vuotta myöhemmin seurasivat MM-kisat.

Pelaajaurallaan Sonja Grefbergin parhaat ranking-sijoitukset olivat 1980-luvun alkuvuosina: maailmalla hän oli 36. ja Euroopassa 17. Suomen mestaruuksia senioritasolla Sonjalla on yhdeksän naisten kaksinpelissä. Kun kaikki junioriluokat lasketaan mukaan, niin SM-kultamitalien määrä on yli 60.

– Merkittävimpänä yksittäisenä saavutukseni pidän naisjuniorien nelinpelin EM-kilpailuvoittoa yhdessä **Eva Malmbergin** kanssa. Toinen hyvä kilpailu oli vuoden 1985 World Grand Prix finaali Soulissa, jossa sijoituin viidenneksi. Olympiakisoihin en valitettavasti koskaan päässyt edustamaan Suomea, sillä karsintojen ratkaisevassa ottelussa tuli tappio vuonna 1988.

Mekin pelaamme pingistä:

Albert II, Monacon ruhtinas, **Jörn Donner**, kirjailija, **Bill Gates**, Microsoftin hallituksen puheenjohtaja, **Mauno Koivisto**, presidentti **Mikko Kouki**, näyttelijä ja Linnateatterin johtaja, **Vesa-Matti Loiri**, näyttelijä, **Sauli Niinistö**, eduskunnan puhemies, **Kai Pahlman**, ex-jalkapalloilija ja muusikko, **Kalle Palander**, alppihihtäjä, **Asko Sarkola**, teatterinjohtaja (Helsingin kaupunginteatteri).

TAKTIikka ENNEN MUUTA. Entisellä kansainvälisen tason kilpelaajalla Sonja Grefbergillä on yhä taktista silmää ja tekniikkaa lyönneissä.

PING, PONG, PING, PONG... Ruskeasuon pöytätennishalli on kilpailijoiden ja harrastajien pelipyhättö Helsingissä

Sonja Grefbergin aktiiviura päättyi vuoden 1989 MM-kisoihin, ja sen jälkeen hän oli vielä seuraavana vuonna pelaaja-valmentajana EM-kisoissa. 1990-luvulla Sonjalla oli pingiksestä viiden vuoden tauko, jonka aikana hän synnytti kaksi lasta. Pietarsaareassa asuva Sonjan sisko Monica Portin oli lopettanut peliuransa jo aikaisemmin vuoden 1985 MM-kisoihin, jossa hänellä oli neljä kuukautta vanha poika mukana.

– Vuonna 2001 palasin valmennushommiin. Nykyisin olen mukana 70-vuotiaan Suomen Pöytätennisliiton hallituksessa ja valmennan juniorityttöjä. Olen myös jonkin verran toiminut valmentajana poikien kisoissa ja leireillä ruotsalaisen päävalmentajan apuna, sanoo liikelajajayritys SG Companya vetävä Sonja Grefberg.

Nopea taktiikkapeli. Pingis on televisiossa ja muussa mediassa jäänyt muiden lajien varjoon, sillä suuri yleisö ei jaksa seurata nopeaa peliä. Katsojaystävällisemmäksi pingistä on yritetty tehdä lyhentämällä erän pituus 21:stä 11 pisteeseen ja suurentamalla pallon kokoa. Peliä on myös pyritty hidastamaan mailoja koskevin

*"Laji soveltuu kaikilla
tasoilla erittäin hyvin
koko perheelle."*



Pelipaikkoja ja -vinkkejä

Mailan valinta vaikuttaa harrastuksen laatuun, sillä mailakumien paremmat kitkaominaisuudet antavat peliin lisämausteen. Kierteiden opettelu ja lyöminen on mahdollista, jos mailakumeissa on kitkapintaa.

Eniten lajista saa irti, jos joku jo osaa-va pelaaja opettaa perusasiat: mailaote, peliasento, ylä-, ala- ja sivukierteiden tekniikat, lajille tyypillisen liikkumisen sekä syöttöjä. Sen jälkeen runsaasti toistoja, ja lajin salat alkavat aueta.

Vinkkejä voi kysellä myös Suomen Pöytätennisliitosta: www.spt.fi. Sieltä löytyy myös lähin seura, jonka harjoitusvuorolle on mahdollista pyrkiä. Pöytätennisseuroissa on yhteyshenkilöitä, jotka tietävät paikkakunnan pelisaleista ja -ajoista.

Pienissä kaupungeissa kannattaa kysyä neuvoa myös liikuntatoimistosta. Jos seudulta ei löydy toimivaa seuraa, niin usein pöytiä löytyy nuorisoseurojen tai kerhojen tiloissa. Lisäksi pingispöytiä on useissa sulkapallo- ja tennishalleista.

sääntömuutoksin, kun mailakumin kimmoisuutta ei enää saa keinotekoisesti lisätä käyttämällä erikoisia liima-aineita.

– Kiehtovassa lajissa on paljon taktiikkaa mukana. Pelaajan täytyy analysoida vastustajan hyvät ja huonot puolet. Koko ajan pitää tarkkailla ja huomioida pelikumppanin liikkeitä ja pelitapaa samalla, kun itse yrittää miettiä, minne pelata ja miksi. Vastaavasti jossain uinnissa tai sadan metrin juoksussa teet vain oman suorituksen muista kilpailijoista välittämättä.

Sonja Grefbergin mukaan harrastelijoiden kannattaa pelata pöytätennistä ainakin kerran viikossa pysyäkseen kunnossa. Tasaveroisen vastustajan kanssa peli on hausempaa, mutta myös harjoitukset voi soveltaa myös eritasoisten pelaajien kesken. Esimerkiksi isät ja äidit voivat pelata hyvin lastensa kanssa. Huipputason kilpailijat puolestaan lyövät pingispalloa useita tunteja päivässä. ●



Harrastajan varusteet

Pöytätennis on harrastuksena halpa laji. Kohutuullisen hyvät harrastajamailat maksavat noin 30 eurosta ylöspäin. Pelaamiseen sopii normaali urheiluasu, kuten verryttelypuku. Kilpailuun osallistuvan on syytä hankkia lyhyet pelihousut ja t-paita. Tasokkaat matalapohjaiset urheilujalkineet helpottavat joustavaa liikkumista.

Markettien valmispaketteja ei kannata automaattisesti ostaa, mutta niiden joukosta voi löytyä sopiviakin. Pelivälineitä on saatavissa

harjoituspalloista aina ns. kolmen tähden kilpapalloon.

Pingiksen etuna muihin lajeihin nähden on pieni tilantarve, sillä pöydän pituus on 274 ja leveys noin 150 senttiä. Pöytätennistä mahtuu pelailemaan autotallissa, tasaisella käytävällä, taloyhtiön kerhohuoneessa jne.

Pöytiä voi ostaa hyvin varustetuista urheilukaupoista tai pöytätenniksen erikoisliikkeistä. Harrastepöydän saa jo muutamalla sadalla eurolla,

Kilpapelaaminen on suhteellisen arvokasta, kun huomioidaan välineet, salivuokrat, matkat, osanottomaksut ja ihan huipulla valmentajan palkkiot.