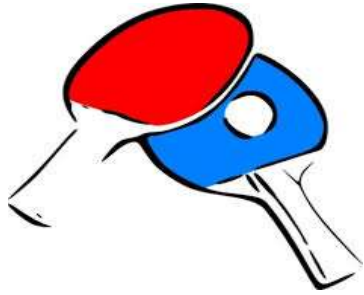


Κομοτηνή: 04/03/2015



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ Φ.Α. ΠΕ11 ΡΟΔΟΠΗΣ

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ : ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΞΑΝΘΗ - Σχολική Σύμβουλος
Φυσικής Αγωγής**



ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΕΣ : ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ

ΑΓΩΓΗΣ ΔΔΕ ΡΟΔΟΠΗΣ

Επιτραπέζια αντισφαίριση

Η επιτραπέζια αντισφαίριση (πινγκ-πονγκ) είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα στον κόσμο. Η καταγωγή της είναι από την Κορέα. Παίζεται σε εσωτερικό χώρο και απαιτεί σχετικά μικρό κόστος εξοπλισμού. Αν και έχει αρκετές ομοιότητες με το τέννις (κυρίως ως προς τους κανονισμούς), η σύγκριση μεταξύ τους σταματά εδώ. Το βάρος της μπάλας, η μικρή περιοχή του τραπεζιού, ο περιορισμένος χρόνος αντίδρασης κάνουν το παιχνίδι αρκετά σύνθετο και δύσκολο, ενώ απαιτείται, όσο και αν φαίνεται περιεργό, ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση

Εξοπλισμός

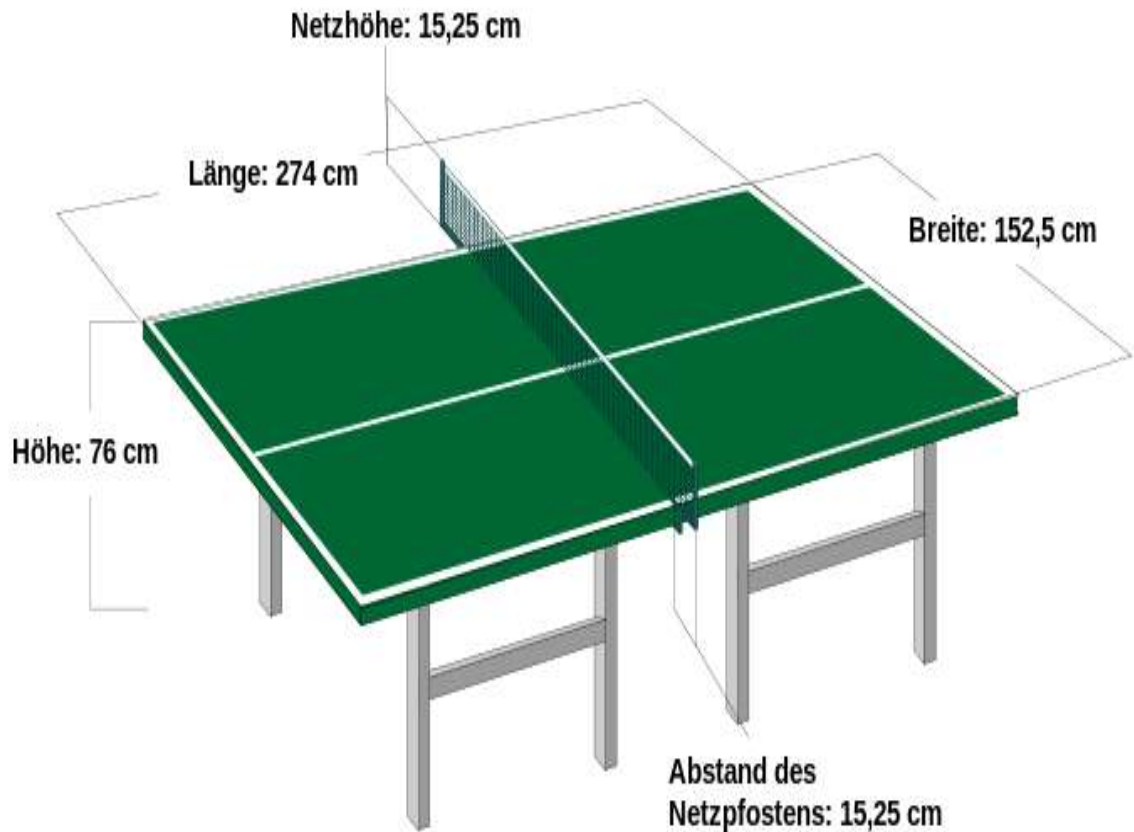
Μπάλα

Οι διεθνείς κανόνες ορίζουν ότι το παιχνίδι παίζεται με μια ελαφριά (2,7 γραμμ.) με διάμετρο 40 mm μπάλα. Οι κανόνες ορίζουν ότι η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει έως 24-26cm, όταν πέφτει από ύψος 30,5 cm πάνω στο τραπέζι. Η μπάλα των 40 mm καθιερώθηκε μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2000. Μια μπάλα 40 mm είναι πιο αργή και περιστρέφεται λιγότερο από την κανονική μπάλα 38 mm (1,5 ίντσας). Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από πλαστικό υψηλής αναπήδησης (celluloid) ή παρόμοια πλαστικά υλικά, χρώματος πορτοκαλί ή λευκού. Τα αστέρια στην μπάλα υποδεικνύουν την ποιότητά της. Οι μπάλες 3 αστεριών που φέρουν το σήμα ITTF (International Table Tennis Federation) χρησιμοποιούνται σε διεθνείς και επίσημους αγώνες.



Τραπέζι

Η επιτραπέζια αντισφαίριση παίζεται σε τραπέζι φτιαγμένο από ξύλο ή σύνθεση ξύλου και μετάλλου. Η επιφάνεια του τραπέζιού είναι ματ χρώματος ανοιχτού πράσινου ή μπλε. Το τραπέζι έχει μήκος 274 cm, πλάτος 152,5 cm και ύψος 76 cm. Χωρίζεται σε δύο μέρη από το φιλέ που χωρίζει το τραπέζι σε δύο γήπεδα. Το φιλέ έχει ύψος 15,25 cm και εκτείνεται 15,25 cm πέρα από κάθε πλευρά του τραπέζιού.



Ρακέτα

Η ρακέτα αποτελείται από δύο μέρη: το ξύλο και τα λάστιχα. Υπάρχουν διάφορα είδη λάστιχων και ξύλων. Για παράδειγμα υπάρχουν επιθετικά, αμυντικά ή άλλα ξύλα, όπως επίσης υπάρχουν και λάστιχα με λεία επιφάνεια και επιφάνεια με δοντάκια. Το στυλ παιχνιδιού του παίκτη είναι ο οδηγός για την αγορά της κατάλληλης ρακέτας.

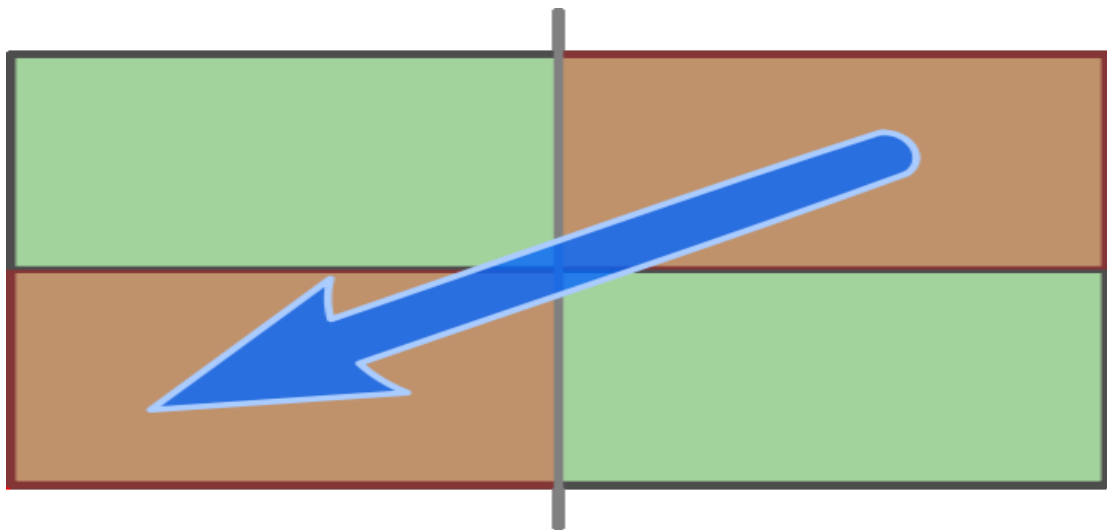


Σερβίς

Στο παιχνίδι ένας πόντος ξεκινάει με τον παίκτη να σερβίρει την μπάλα. Στεκόμενος πίσω από την γραμμή του τραπέζιου, με την μπάλα στην παλάμη του ενός χεριού και την ρακέτα στην άλλη, ο παίκτης που σερβίρει πετάει την μπάλα προς τα πάνω, χωρίς να της δίνει φάλτσο αναγκαστικά, τουλάχιστον 16 εκατοστά.

Ο παίκτης τότε πρέπει να χτυπήσει την μπάλα με τέτοιο τρόπο, ώστε να αναπηδήσει μία φορά στο δικό του μισό του τραπέζιου και τουλάχιστον μία φορά σε αυτό του αντιπάλου. Αν η μπάλα χτυπήσει στο φιλέ, αλλά δεν χτυπήσει στην μεριά του αντιπάλου, τότε ο αντίπαλος κερδίζει τον πόντο. Όμως αν η μπάλα χτυπήσει στο φιλέ και παρόλα αυτά προχωρήσει και αναπηδήσει στην άλλη πλευρά, τότε έχουμε **net**. Σε αυτή την περίπτωση το παιχνίδι σταματά και ο παίκτης ξανασερβίρει την μπάλα. Ένας παίκτης μπορεί να κάνει οποιονδήποτε αριθμό net χωρίς να υπάρχει κάποια ποινή.

Αν το σερβίς είναι "καλό", τότε ο αντίπαλος πρέπει να κάνει μια "καλή" επιστροφή επιστρέφοντας την μπάλα, προτού αυτή αναπηδήσει δεύτερη φορά. Η επιστροφή ενός σερβίς είναι ένα από τα δυσκολότερα σημεία ενός αγώνα, μια και η πρώτη κίνηση του παίχτη είναι συχνά και η λιγότερο προβλέψιμη



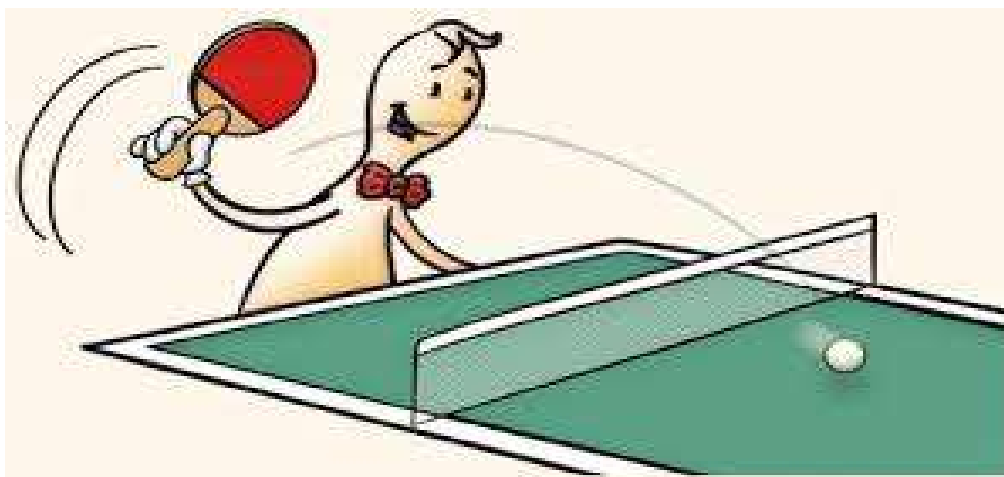
Πόντοι

Ένα σετ κερδίζεται από τον παίκτη (ή το ζευγάρι στο διπλό) που θα φθάσει πρώτος τους 11 πόντους, εκτός εάν το σκορ φθάσει 10-10, οπότε και χρειάζεται διαφορά 2 πόντων για να κριθεί το σετ. Ένας αγώνας τελειώνει στα τρία ή τα τέσσερα νικηφόρα [σετ](#).



Ο αθλητής χάνει πόντο όταν:

- Αποτυγχάνει να κάνει ένα καλό σερβίς.
- Αποτυγχάνει να επιστρέψει επιτυχώς την μπαλιά του αντιπάλου.
- Η μπάλα χτυπήσει 2 φορές στο γήπεδό του.
- Σε κάποιες περιπτώσεις κατά τη διάρκεια του σερβίς.



Κερδίζοντας πόντο

Ένας παίκτης κερδίζει έναν πόντο όταν ένα ράλλυ καταλήξει με έναν από τους παρακάτω τρόπους:

- Ο παίκτης αποτυγχάνει να εκτελέσει ένα σωστό σερβίς ή υποδοχή.
- Έπειτα από ένα σερβίς η μια υποδοχή η μπάλλα ακουμπάει οτιδήποτε άλλο εκτός από το φιλέ προτού χτυπηθεί από τον αντίπαλο.
- Η μπάλλα περνάει πάνω από την πλευρά του γηπέδου του παίκτη ή περνάει την τελική γραμμή της πλευράς του γηπέδου του δίχως να ακουμπήσει πάνω στην πλευρά, αφού έχει χτυπηθεί από τον αντίπαλο.
- Ο αντίπαλος κρύβει την μπάλλα.
- Ο αντίπαλος χτυπάει δύο φορές την μπάλλα συνεχόμενα. Ας σημειωθεί ότι το χέρι που κρατάει τη ρακέτα μετράει ως μέρος της και άρα η επιστροφή της μπάλλας με τη χρήση του χεριού ή των δακτύλων του παίκτη επιτρέπεται. Δεν είναι φάουλ αν η μπάλλα χτυπήσει κατά λάθος το χέρι ή τα δάχτυλα του χεριού που κρατάει τη ρακέτα και στη συνέχεια χτυπήσει τη ρακέτα.
- Ο αντίπαλος χτυπήσει την μπάλλα με πλευρά της ρακέτας που δεν είναι καλυμμένη από λάστιχο.
- Ο αντίπαλος μετακινήσει την επιφάνεια του τραπέζιού ή ακουμπήσει το φιλέ.
- Το ελεύθερο χέρι του αντιπάλου ακουμπήσει την επιφάνεια του τραπέζιού.
- Ο αντίπαλος έχει δεχθεί προειδοποίηση από τον διαιτητή και διαπράξει δεύτερη παράβαση στο ίδιο ατομικό ή ομαδικό παιχνίδι. Αν διαπράξει και τρίτη παράβαση τότε δίνονται δυο πόντοι στον παίκτη.

ΤΟ ΣΕΤ

Το σετ (ο αγγλικός όρος είναι «game») κερδίζεται από τον παίκτη που θα κερδίσει πρώτος 11 πόντους, εκτός αν το σκορ έχει έρθει 10-10 οπότε το σετ κερδίζεται από τον παίκτη που θα κερδίσει πρώτος δυο συνεχόμενους πόντους. Ένα ματς αποτελείται από κάποιον μονό αριθμό συνολικών σετ και νικητής του ματς ανακηρύσσεται αυτός που θα κερδίσει πρώτος τα περισσότερα σετ που επιτρέπει το ματς. Σε επίσημες διοργανώσεις τα ματς αποτελούνται συνήθως από συνολικά πέντε ή επτά σετ, δηλαδή ο παίκτης που θα κερδίσει πρώτος τρία ή τέσσερα σετ αντίστοιχα κερδίζει το ματς.



Σειρά στα σερβίς

Η σειρά στα σερβίς αλλάζει κάθε 2 πόντους. Αυτό συνεχίζεται μέχρι ένας παίκτης να κερδίσει το σετ. Μετά το τέλος του σετ, οι παίκτες αλλάζουν γήπεδα και ο παίκτης που σέρβιρε πρώτος στην αρχή του προηγούμενου σετ αποκρούει πρώτος. Στο διπλό οι κανόνες στην αλλαγή του σερβίς και του γηπέδου είναι οι ίδιοι όπως και στο απλό, με τη διαφορά ότι το σερβίς εκτελείται πάντα από την δεξιά μεριά και πάντα διαγώνια. Κάθε 2 πόντους αυτός που κάνει το σερβίς αλλάζει με τον συμπαίκτη του έτσι, ώστε ο άλλος να αποκρούσει το σερβίς του αντιπάλου. Στο διπλό οι μπαλιές παίζονται με συγκεκριμένη σειρά. Όταν ένα ζευγάρι κάνει το σερβίς, ο ένας κάνει το σερβίς και ο άλλος αποκρούει την μπαλιά που έρχεται από τον αντίπαλο κοκ.

Η ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Εξαιτίας της απατηλής του απλότητας οι περισσότεροι από αυτούς που έχουν παίξει επιτραπέζια αντισφαίριση τείνουν να μην το παίρνουν στα σοβαρά. Εντούτοις υπάρχουν πάρα πολλά τα οποία πρέπει να έχει κανείς υπόψη του για να μπορέσει να παίξει επιτραπέζια αντισφαίριση. Για παράδειγμα υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία τεχνικών χτυπημάτων και φάλτσων τα οποία κάνουν το παιχνίδι αρκετά συναρπαστικό, αλλά ταυτόχρονα και πολύ δύσκολο. Ο καλύτερος τρόπος να μάθει κανείς επιτραπέζια αντισφαίριση είναι να πάει σε κάποιο σωματείο ή να αρχίσει με κάποιον προπονητή.

Η επιτραπέζια αντισφαίριση προσφέρει το πλεονέκτημα ότι μπορεί να παίζεται και από παίκτες προχωρημένης ή ακόμα και πολύ προχωρημένης ηλικίας. Τέτοιοι παίκτες, όπως είναι φυσικό, στηρίζονται κυρίως στην τεχνική και λιγότερο στη δύναμη και τη ταχύτητα. Ωστόσο οι καλοί παίκτες οφείλουν να διατηρούν σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα τη φυσική τους κατάσταση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- <http://el.wikipedia.org>
- <http://www.sportunterricht.de/tischtennis/grund1>
- <http://www.httf.gr/> ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΑΘΛΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ