

Σεμινάριο εκπαιδευτικών Φ.Α Ορεστιάδας επιτραπέζιας αντισφαίρισης



Νικολακάκης Α. Μαυρίδης Γ. Χατζόπουλος Γ.

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

- ❑ Γνωστότερο ως πινγκ-πονγκ , αποτελεί ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα παγκοσμίως.
- ❑ Το άθλημα με το μικρότερο γήπεδο και την μικρότερη μπάλα.
- ❑ Δεύτερο άθλημα τεχνικής.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- ❑ Η ονομασία του αθλήματος (ring-rong) προήλθε από τον ήχο αναπήδησης της μπάλας στο τραπέζι και στην ρακέτα.
- ❑ Αρχικά υπήρχαν και άλλες ονομασίες whif-whaf , flim-flam , αλλά κυριάρχησε το ring-rong για εμπορικούς λόγους.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Μία πολύ πιθανή υπόθεση είναι πως το άθλημα ανακαλύφθηκε στην Ασία, στις χώρες της Κίνας και της Κορέας και έπειτα μεταφέρθηκε στην Αγγλία μέσω Βρετανών στρατιωτικών τον 18 αιώνα.

Ένα άλλο πιθανό σενάριο είναι πως το πινγκ-πονγκ είναι μια εξέλιξη του τένις και του badminton, εφευρέθηκε από Άγγλους ανώτερης τάξης οι οποίοι παίζανε μετά το δείπνο σαν παιχνίδι συναναστροφής.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

✓ Στους Ο.Α. της Σεούλ 1988, το πινγκ-πονγκ εισάγεται στα Ολυμπιακά αθλήματα με δύο αγωνίσματα.

✓ 1996 Ο.Α στην Ατλάντα πρώτη ελληνική συμμετοχή στην επιτραπέζια αντισφαίριση.

✓ Η ελληνική ομοσπονδία αριθμεί περίπου 25000 αθλητές.



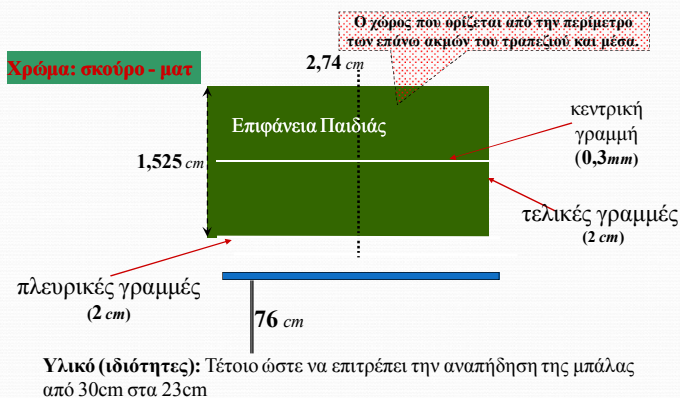
Η επιτραπέζια αντισφαίριση στην Ορεστιάδα.

❖ Η πόλη διαθέτει δύο συλλόγους εκμάθησης του αθλήματος ΑΟΟ και Φιλία.

❖ Σημαντική άνοδο τα τελευταία χρόνια σε επίπεδο ακαδημιών.

❖ Η Φιλία πρωταγωνιστεί στην Α1 ανδρών και φέτος εξασφάλισε έξοδο στην Ευρώπη !!!!

Γνωριμία με την Επιτραπέζια αντισφαίριση



7/9/2016

7

Ξύλο ρακέτας



Δεν υπάρχει κανόνας

οποιοδήποτε μεγέθους,

οποιοδήποτε σχήματος & βάρους

πρέπει να είναι : ξύλινη κατά 85% στον δίσκο, επίπεδη, άκαμπτη, χωρίς εσοχές ή εξοχές

7/9/2016

8

Ρακέτα - Λάστιχο

- Κάλυψη με ειδικό υλικό (λάστιχο)
- Διαφορετικά χρώματα για κάθε πλευρά

Υποχρεωτικά **Κόκκινο - Μαύρο**



Λογότυπο κατασκευαστή

Έγκριση Διεθνούς (ITTF)

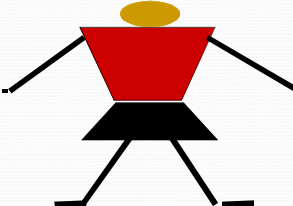
7/9/2016 Επιτραπέζια αντισφαίριση 9

Μπαλάκι και αμφίεση



- Διαμέτρος 40mm

Βάρος: 2,7 γραμμάρια
Κατασκευή από πλαστική ουσία



Η αμφίεση, αποτελείται από ένα κοντομάνικο μπλουζάκι και σορτς ή φούστα (ή και τα δύο), κάλτσες και αθλητικά παπούτσια. **ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΑΙ Η ΑΣΠΗΡΗ ΜΠΑΟΥΖΑ !**

7/9/2016 Επιτραπέζια αντισφαίριση 12

ΟΡΙΣΜΟΙ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΙ ΓΙΑ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗ

- **ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ:** Το χρονικό διάστημα κατά το οποίο το μπαλάκι "παίζεται" (είναι σε παιδιά)
- **ΜΠΑΛΑΚΙ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ:** Από την τελευταία στιγμή που είναι σταθερό στο ελεύθερο χέρι του σερβίροντα πριν πεταχτεί για το σέρβις, μέχρι που η "ανταλλαγή κτυπημάτων" κριθεί σαν επανάληψη "LET" ή σαν πόντος.
- **LET - ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ :** Ανταλλαγή κτυπημάτων που δεν υπολογίζεται το αποτέλεσμα της.
- **ΠΟΝΤΟΣ:** Ανταλλαγή κτυπημάτων με αποτέλεσμα.

➔

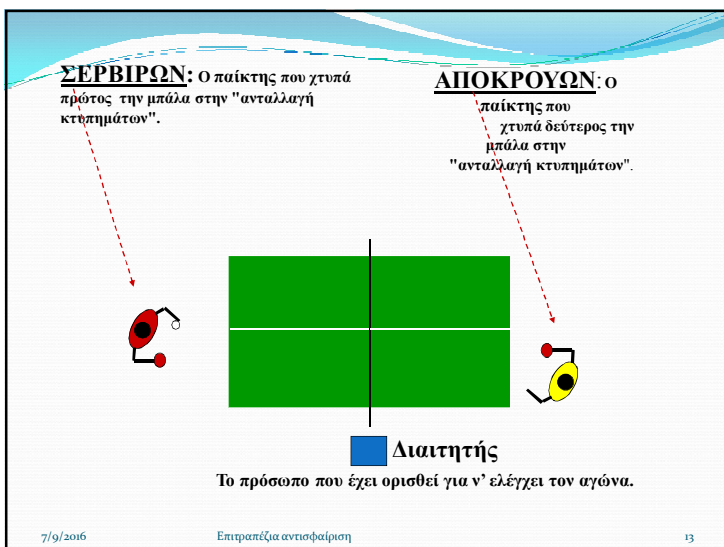
7/9/2016 Επιτραπέζια αντισφαίριση

- **ΧΕΡΙ ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ :** Το χέρι που κρατά τη ρακέτα.
- **ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΕΡΙ:** Το χέρι που δεν κρατά τη ρακέτα.
- **ΚΤΥΠΗΜΑ ΜΠΑΛΑΣ:** Ένας παίκτης "κτυπά" την μπάλα, εφ' όσον την αγγίζει με τη ρακέτα που κρατά στο χέρι του ή με το χέρι που βαστά τη ρακέτα κάτω από τον καρπό.
- **ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΣΗ ΜΠΑΛΑΣ:** Ο παίκτης παρεμποδίζει την μπάλα όταν αυτός ή οτιδήποτε φοράει ή κρατάει, την αγγίζει πάνω από την αγωνιστική επιφάνεια, ενώ αυτή είναι «σε παιδιά» και αφού δεν έχει περάσει την τελική γραμμή και δεν έχει ακουμπήσει το γήπεδο του, μετά από το τελευταίο κτύπημα του αντιπάλου του

7/9/2016 Επιτραπέζια αντισφαίριση

ΣΕΡΒΙΩΝ: Ο παίκτης που χτυπά πρώτος την μπάλα στην "ανταλλαγή κτυπημάτων".

ΑΠΟΚΡΟΥΩΝ: ο παίκτης που χτυπά δεύτερος την μπάλα στην "ανταλλαγή κτυπημάτων".



Διαιτητής
Το πρόσωπο που έχει οριστεί για ν' ελέγχει τον αγώνα.

7/9/2016 Επιτραπέζια αντισφαίριση 13

Πόντος
Ένας αθλητής κερδίζει πόντο...

- Αν ο αντίπαλός του δεν κάνει σωστό σέρβις
- Αν ο αντίπαλός του δεν κάνει σωστή επιστροφή
- Αν η μπάλα του αντιπάλου περάσει το φιλέ χωρίς να χτυπήσει στο γήπεδο
- Αν ο αντίπαλος παρεμποδίσει την μπάλα
- Αν ο αντίπαλος κτυπήσει δύο φορές την μπάλα

7/9/2016

ΠΟΝΤΟΣ

- Αν ο αντίπαλός κουνήσει την επιφάνεια Παιδιάς.
- Αν ο αντίπαλός του αγγίξει το συγκρότημα του φιλέ.
- Αν ο αντίπαλός του ακουμπήσει το ελεύθερο χέρι του στην επιφάνεια Παιδιάς.
- Αν στα Διπλά, ο αντίπαλός του κτυπήσει την μπάλα έξω από την καθορισμένη σειρά

7/9/2016

ΣΕΤ

- Κάθε σερτ τελειώνει στους 11 πόντους
- Αν υπάρξει ισοπαλία 10-10 κερδίζει αυτός που θα πάρει 2 συνεχόμενους πόντους



7/9/2016

ΑΓΩΝΑΣ

- Κάθε αγώνας τελειώνει στο 3 νικητήρια σετ στο ατομικό αγώνισμα εκτός από τους Ολυμπιακούς Αγώνες που τελειώνει στα 4 σετ.
- Σε ομαδικό αγώνισμα νικήτρια ομάδα θεωρείται αυτή που φτάνει πρώτη στις 3 νίκες .



7/9/2016

17

Οι παίκτες δικαιούνται

- Διάλειμμα μέχρι ΕΝΟΣ (1) λεπτού μεταξύ των σετ ενός αγώνα
- Μικρό διάλειμμα για να σκουπιστούν μετά από κάθε 6 συνολικά πόντους
- Μικρό διάλειμμα στην αλλαγή πλευράς στο τελευταίο σετ του αγώνα
- Ο παίκτης ή το ζευγάρι μπορεί να πάρει ένα μόνο TIME OUT ενός (1) λεπτού στη διάρκεια ενός αγώνα



Επιτραπέζια αντισφαίριση

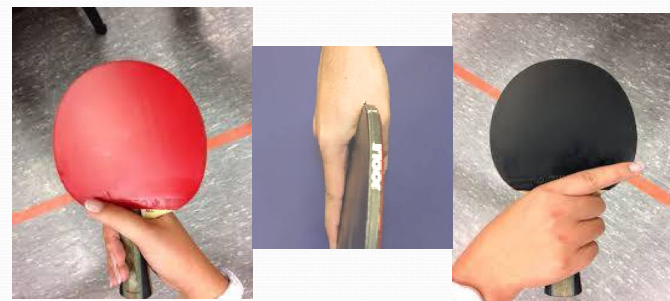
Η επιτραπέζια αντισφαίριση σε σχολικό περιβάλλον.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Η προθέρμανση στην επιτραπέζια αντισφαίριση περιλαμβάνει τρέξιμο, διάφορες δρομικές ασκήσεις και ταχύτητες.
- Περιλαμβάνει επίσης ασκήσεις για τους μύες των καρπών, των χεριών, του κορμού και των ποδιών.
- Τέλος περιλαμβάνει προθέρμανση στο τραπέζι στα χτυπήματα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης.

ΛΑΒΗ-ΡΑΚΕΤΑΣ

- Ευρωπαϊκή (shake hand)



Επιτραπέζια αντισφαίριση

20

ΛΑΒΗ ΡΑΚΕΤΑΣ

- Κινέζικη-Ιαπωνική-Κορεάτικη (penhold)



7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

21

ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΛΑΒΗ

- Ελεύθερες και οι δύο επιφάνειες της ρακέτας
- Καλύτερος έλεγχος της ρακέτας
- Καλύτερος έλεγχος στις γωνίες της ρακέτας



7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

22

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΡΑΤΗΜΑ

- Κρατάμε τη ρακέτα όπως θα χαιρετούσαμε κάποιον με χειραψία
- Ο δείκτης και ο αντίχειρας σε σχήμα V είναι παράλληλοι στη βάση της κεφαλής της ρακέτας
- Τα υπόλοιπα δάχτυλα τυλίγονται στη λαβή
- Η ρακέτα να αποτελεί προέκταση του χεριού

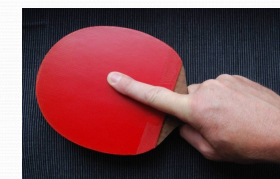
7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

23

ΛΑΘΗ ΣΤΟ ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ

- Κράτημα της λαβής με όλα τα δάχτυλα
- Ο δείκτης πάνω στην αγωνιστική επιφάνεια
- Ο αντίχειρας πάνω στην αγωνιστική επιφάνεια
- Σφιχτό κράτημα



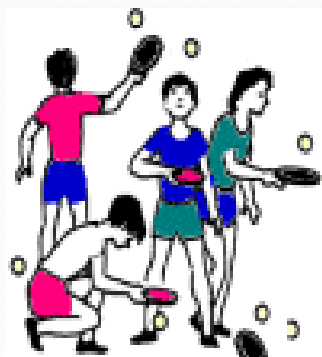
7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

24

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ

Για να μπορεί να εκτελέσει κάποιος ένα χτύπημα καλά θα πρέπει πρώτα να ελέγχει καλά την μπάλα



7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

25

Ασκήσεις για εξοικείωση με την μπάλα & για βελτίωση του ελέγχου της

- Ισορροπία μπάλας στη ρακέτα (& στις 2 πλευρές)
- Αναπηδήσεις μπάλας στη ρακέτα στην πλευρά του forehand (ντράιβ) - ύψος αναπήδησης 30 cm
- Επανάληψη της άσκησης από την πλευρά του backhand (ρεβέρ)



7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

- Αναπήδησεις μπάλας & στις 2 πλευρές της ρακέτας εναλλάξ
- Επανάληψη των πιο πάνω ασκήσεων με διαφοροποίηση του ύψους της αναπήδησης
- Επανάληψη των πιο πάνω ασκήσεων με μετακίνηση (περπάτημα ή τρέξιμο)

Κατά την εκτέλεση των ασκήσεων η γωνία του αγκώνα πρέπει να είναι περίπου 90° & να υπάρχει απόσταση μεταξύ αγκώνα & σώματος

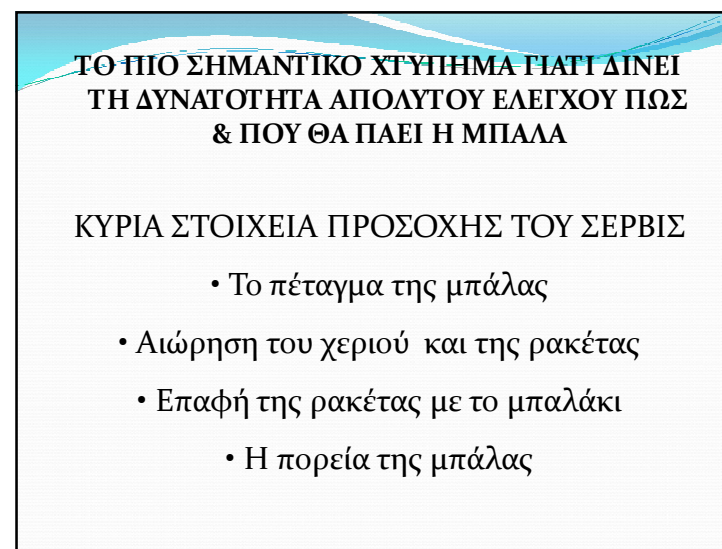
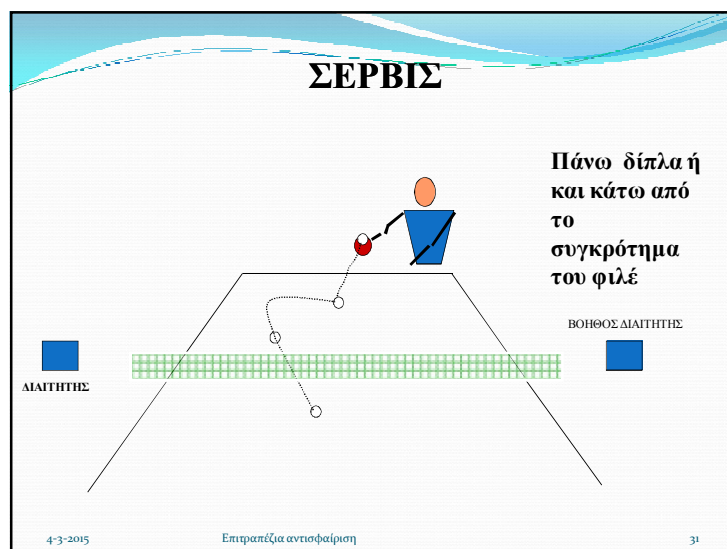
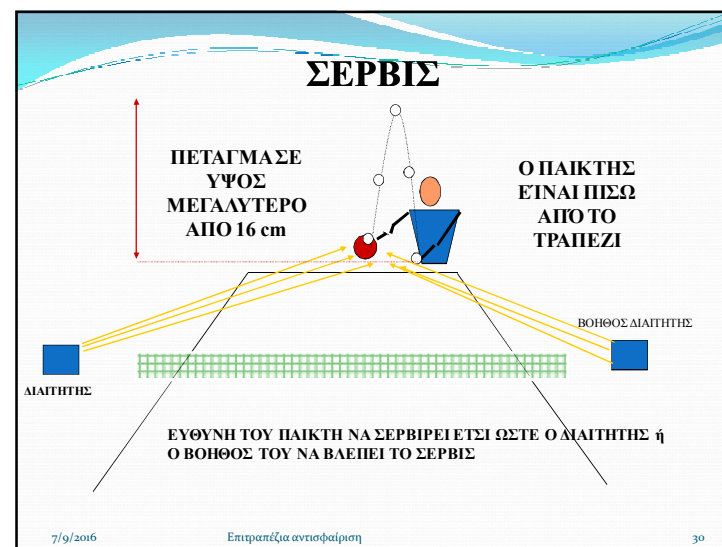
Επιτραπέζια αντισφαίριση

27

ΒΑΣΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Επιτραπέζια αντισφαίριση

28



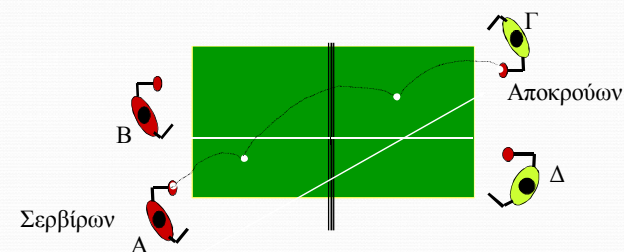
ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΟ ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ

- Κάθε πόντος ξεκινά με το σέρβις το μόνο χτύπημα που χτυπά και στις δύο μεριές του τραπεζιού.
- Η συχνότητα του σέρβις είναι ανά δύο πόντους.
- Το σέρβις εκτελείται προς όλες τις κατευθύνσεις ο μόνος περιορισμός είναι στο διπλό όπου εκτελείται μόνο διαγώνια.
- Αν η μπάλα ακουμπήσει φιλέ και περάσει εκτελείται επανάληψη του σέρβις. <<let>>

Σειρά παιχνιδιού στο διπλό

ΑΝΑ ΔΥΟ ΣΕΡΒΙΣ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΜΕΤΑΞΙ ΤΟΥΣ:

A → Γ ΜΕΤΑ Γ → Β ΜΕΤΑ Β → Δ ΜΕΤΑ Δ → Α



Διατητής

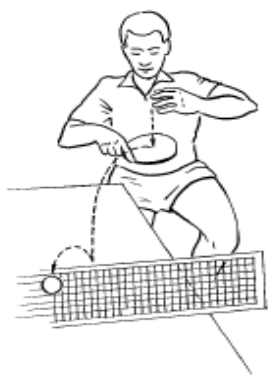
7/9/2016

;Επιτραπέζια αντισφαίριση

34

ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ-ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

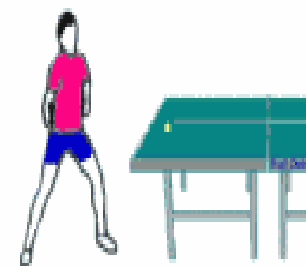
- τοποθετούμε τον παίκτη πίσω από το τραπέζι Ρακέτα με ανοιχτή γωνία (backhand)
- Το ελεύθερο χέρι κρατάει την μπάλα σε ύψος 30 εκ. πάνω από τη ρακέτα
- Με ακίνητη ρακέτα ρίχνει την μπάλα πάνω της έτσι ώστε αυτή να κατευθυνθεί προς την πλευρά του αντιπάλου



ΚΟΝΤΡΑ FOREHAND

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

Όταν η μπάλα προσεγγίζει τον παίκτη με ύψος ή/και με βάθος και έχει πλάγιο ή πάνω φάλτσο



7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

36

ΤΕΧΝΙΚΗ

- Κοντά στο τραπέζι 1 m μακριά από το τραπέζι
- Λοξή θέση-Αριστερό πόδι μπροστά (δεξιόχειρες)
- Γόνατα λυγισμένα
- Το σώμα στρίβει 45° προς τα δεξιά
- Το χέρι ταλαντεύεται από την αρχική θέση πίσω και μετά εμπρός
- Μετατόπιση του βάρους από το πίσω στο εμπρός πόδι

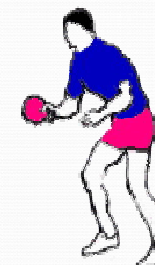
7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

37

ΚΟΝΤΡΑ BACKHAND**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ**

Όταν η μπάλα προσεγγίζει τον παίκτη με ύψος ή/και με βάθος και έχει πλάγιο ή πάνω φάλτσο



7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

38

ΤΕΧΝΙΚΗ

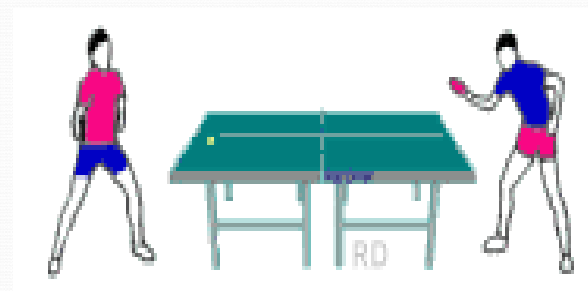
- Κοντά στο τραπέζι
- Θέση σχεδόν παράλληλη με το τραπέζι
- Γόνατα λυγισμένα
- Χέρι ρακέτας στο ύψος του στομαχιού προς τα εμπρός & ελαφρά προς τα πάνω
- Γωνία ρακέτας → Κλειστή
- Κράτημα ρακέτας: Με χαλαρό καρπό στη διάρκεια της μετακίνησης του χεριού προς τα εμπρός

7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

39

- Γωνία ρακέτας → Κλειστή
- Χτύπημα μπάλας → Στο ψηλότερο σημείο



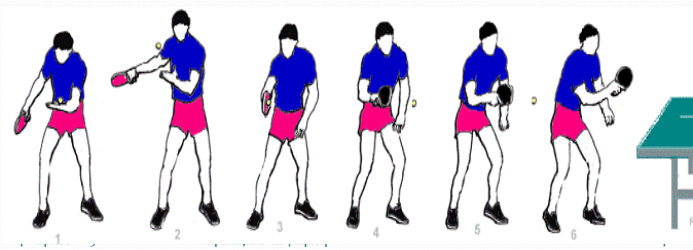
7/9/2016

Επιτραπέζια αντισφαίριση

40

ΣΚΟΠΟΣ

- Να παίξει ο μαθητής πολλές μπαλιές.
- Να δώσει στον συμπαίκτη του την ευκαιρία να χτυπήσει και αυτός τη μπάλα ώστε να παιχτεί ένα μικρό ράλι.



Κινήσεις με φάλτσο σε προχωρημένο επίπεδο.

Συνολικά η επιτραπέζια αντισφαίριση διαθέτει πάνω από 16 κινήσεις οι οποίες είναι εξαιρετικά δύσκολες !!!

- ✓ Ψείρα ρεβερ / drive
- ✓ Spin ρεβέρ / drive
- ✓ smash ρεβέρ / drive
- ✓ flip ρεβέρ / drive
- ✓ chop ρεβέρ / drive
- ✓ block ρεβερ / drive

Ευχαριστώ για την προσοχή
σας !!!

