

## **ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΑΠΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ**

Πολλοί από εσάς έχετε παίξει πιγκ-πογκ κάποια στιγμή. Οι περισσότεροι μάλιστα το ευχαριστηθήκατε! Ο λόγος είναι ότι το παιχνίδι αυτό 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 περίεργο ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση.

### **Εξοπλισμός**

Το πιγκ-πογκ παίζεται σε τραπέζι φτιαγμένο από ξύλο ή σύνθεση ξύλου και μετάλλου. Η επιφάνεια του τραπεζιού είναι ματ χρώματος σκούρο πράσινο η μπλε. Το τραπέζι έχει μήκος 275 εκ., πλάτος 152.5 εκ. και ύψος 76 εκ. Χωρίζεται σε δύο μέρη από το φιλέ που χωρίζει το τραπέζι σε δύο γήπεδα. Το φιλέ έχει ύψος 15.25 εκ. και εκτείνεται 15.25 εκ. πέρα από κάθε πλευρά του τραπεζιού.

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.

### **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 πέντε διαφορετικά σετ.

### **Χάνεις πόντο όταν:**

- Αποτυγχάνεις να κάνεις ένα καλό service.
- Αποτυγχάνεις να επιστρέψεις επιτυχώς τη μπάλα του αντιπαλου.
- Χτυπήσεις τη μπάλα πριν αυτή αναπηδήσει στο γήπεδό σου.
- Η μπάλα χτυπήσει δύο φορές στο γήπεδό σου.
- Σε κάποιες περιπτώσεις κατά τη διάρκεια του service.

### **Επιτυχημένη απόκρουση**

Μια επιτυχημένη απόκρουση είναι το χτύπημα της μπάλας με τη ρακέτα αφού αυτή έχει αναπηδήσει μία φορά στο γήπεδό μας έτσι ώστε να επιστρέψει στο γήπεδο του αντιπάλου. Φυσικά η μπάλα επιτρέπεται να χτυπήσει στο φιλέ κατά τη διάρκεια της απόκρουσης αρκεί να περάσει από τη μεριά του αντιπάλου. Εντούτοις αν η μπάλα ακουμπήσει το φιλέ (περνώντας από την αντίπαλη μεριά) κατά τη διάρκεια του service τότε αυτό επαναλαμβάνεται.

### **Σειρά στα service**

Η σειρά στα service 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 service και του γηπέδου είναι οι ίδιοι όπως και στο απλό με τη διαφορά ότι το service εκτελείται πάντα από την δεξιά μεριά και πάντα διαγώνια. Κάθε 2 πόντους ο σερβίρων αλλάζει με τον συμπαίκτη του έτσι ώστε ο άλλος να αποκρούσει το service του αντιπάλου. Στο διπλό οι μπαλιές παίζονται με συγκεκριμένη σειρά. Όταν ένα ζευγάρι σερβίρει, ο ένας κάνει το service και ο άλλος αποκρούει την μπάλα που έρχεται από τον αντίπαλο κοκ.

Εξαιτίας της απαιτηλής του απλότητας οι περισσότεροι από αυτούς που έχουν παίξει πιγκ-πογκ τείνουν να μην το παίρνουν στα σοβαρά. Εντούτοις υπάρχουν πάρα πολλά τα οποία πρέπει να έχει κανείς υπόψη του για να μπορέσει να παίξει πιγκ-πογκ. 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 πιγκ-πογκ είναι να πάει σε κάποιο **σωματείο** ή να αρχίσει με κάποιο προπονητή.