

2ο Γυμνάσιο Χορτιάτη  
Σχολικό Έτος: 2015

# Θέμα: Πινγκ πονγκ



Ο μαθητής

Στέλιος Αμεράνης

Α' Γυμνασίου

# Επιτραπέζια αντισφαίριση ή αλλιώς πινγκ πονγκ

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 [τραπέζιού](#), ο περιορισμένος χρόνος αντίδρασης κάνουν το παιχνίδι αρκετά σύνθετο και δύσκολο, ενώ απαιτείται, όσο και αν φαίνεται περίεργο, ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση.

## 1.Εξοπλισμός

- 1.1Μπάλα
- 1.2Τραπέζι
- 1.3Ρακέτα

## 2. Τρόπος παιχνιδιού

- 2.1 Σερβίς
- 2.2 Πόντοι
- 2.3 Επιτυχημένη απόκρουση
- 2.4 Σειρά στα σερβίς



## 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 5 αστεριών που φέρουν το σήμα ITTF (International Table Tennis Federation) χρησιμοποιούνται σε διεθνείς και επίσημους αγώνες.

## Τραπέζι



Παρουσίαση του τραπέζιου επιτραπέζιας αντισφαίρισης με τις επίσημες διαστάσεις

Η επιτραπέζια αντισφαίριση παίζεται σε τραπέζι φτιαγμένο από [ξύλο](#) ή σύνθεση ξύλου και [μετάλλου](#). Η επιφάνεια του τραπέζιου 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 τραπέζιου.

## 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.

## Τρόπος παιχνιδιού

### 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 15 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 παρ'όλα 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 έγκυρο σερβίς.
- Αποτυγχάνει να επιστρέψει επιτυχώς την μπάλα του αντιπάλου.
- Η μπάλα χτυπήσει 2 φορές στο γήπεδό του.
- Σε κάποιες περιπτώσεις κατά τη διάρκεια του σερβίς.

