

# Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Πανεπιστημίου Πατρών

## Όμιλος Αριστείας

Ανάπτυξη των Φυσικών και Συναρμοστικών  
Ικανοτήτων μέσα από την εκμάθηση του  
αθλήματος της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης.

Υπεύθυνος: Δρ. Μιχαήλ Κατσικαδέλης,  
ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής

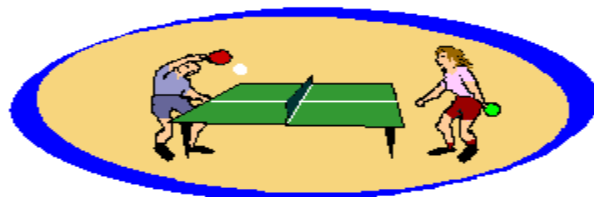
Σχολικό Έτος 2018-19

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ - ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ



Ιστοσελίδα Υποστήριξης: <http://users.sch.gr/katsikadel/Joomla/>



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ❖ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

- ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
- Η ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΗΜΕΡΑ

## ❖ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
- ΤΟ ΦΙΛΕ
- ΤΟ ΜΠΑΛΑΚΙ
- ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ
  
- ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΜΕ
- ΠΟΙΟΣ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΠΡΩΤΟΣ
- ΠΟΤΕ ΚΕΡΔΙΖΩ



## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

### **■ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

Η **Επιτραπέζια Αντισφαίριση** (πιγκ-πογκ), είναι ένα πολύ παλιό και αγαπημένο άθλημα. Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην Αγγλία στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Επρόκειτο για ένα παιχνίδι το οποίο παιζόταν - όπως και τώρα άλλωστε - σε κλειστό χώρο. Οφείλει την ονομασία του στον ήχο που κάνει το μπαλάκι όταν αναπηδά πάνω στην επιφάνεια του τραπεζιού (πιγκ-πογκ).

Πολύ γρήγορα διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο και αποτελεί ένα άθλημα το οποίο -χωρίς αμφιβολία- όλοι έχουν γνωρίσει, λόγω του μικρού χώρου τον οποίο απαιτεί για να καλλιεργηθεί αλλά και της ευκολίας του.

Από το 1988 είναι επίσημο Ολυμπιακό Άθλημα. Μεγάλες δυνάμεις στον κόσμο είναι η Γερμανία, η Ιαπωνία κα., ενώ ως υπερδύναμη θεωρείται η Δημοκρατία της Κίνας.

## ■ ΤΟ ΠΙΓΚ-ΠΟΓΚ ΣΗΜΕΡΑ

Σήμερα υπάρχουν πολλά σωματεία τα οποία καλλιεργούν συστηματικά το άθλημα σε όλες τις πόλεις της Ελλάδας. Υπεύθυνη για την ορθή οργάνωση των Πρωταθλημάτων είναι η Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.Επ.Α.)

Μεγάλη στιγμή για την Εθνική Ελλάδος η 6<sup>η</sup> θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα το 1997 στην Αγγλία και η 2<sup>η</sup> θέση στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών το 2013.

[www.httf.gr](http://www.httf.gr) Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

[www.ittf.com](http://www.ittf.com) Παγκόσμια Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

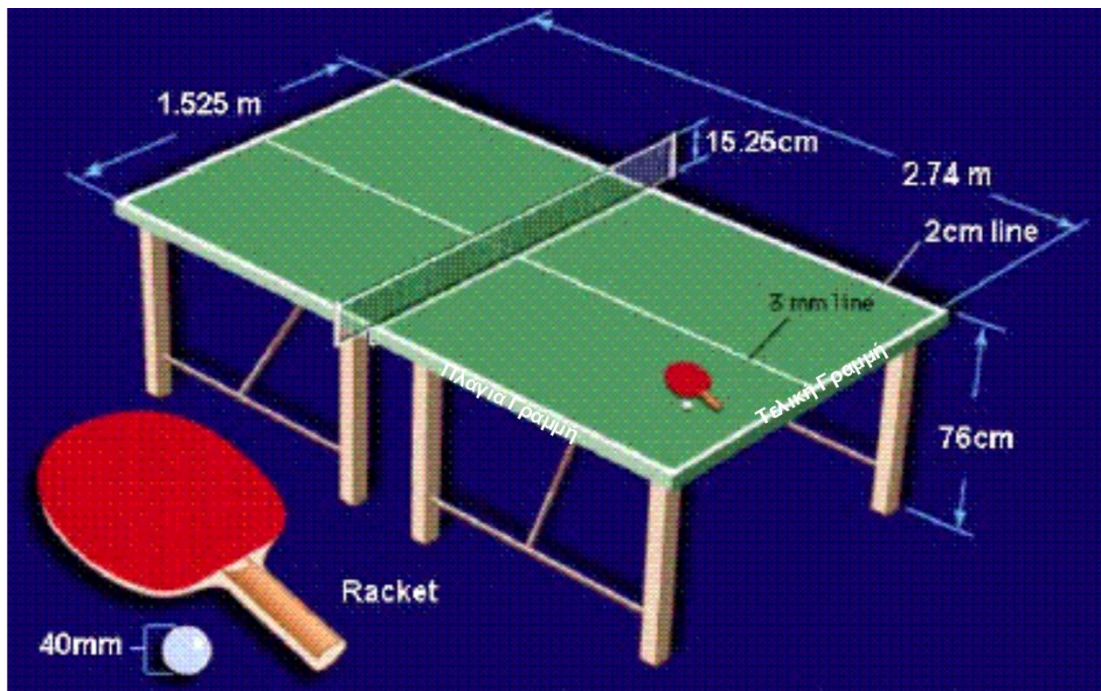
[www.ettu.org](http://www.ettu.org) Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

## ■ ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Με τον όρο *τραπέζι* εννοούμε το μεγάλο ορθογώνιο επίπεδο, το οποίο είναι βαμμένο με *πράσινο* ή και *μπλε* χρώμα. Όταν η μπάλα αναπηδάει πάνω στην επιφάνεια αυτή, τότε λέμε ότι είναι « εντός παιδιάς » ή πιο απλά « παίζει».

Οι άσπρες γραμμές που βλέπουμε στα πλάγια του τραπεζιού, ονομάζονται «πλάγιες γραμμές» ενώ οι άλλες στο επάνω και κάτω μέρος του τραπεζιού ονομάζονται «τελικές γραμμές» . Όταν η μπάλα ακουμπάει πάνω τους τότε «παίζει»



## ΤΟ ΦΙΛΕ

Το Φιλέ, είναι το δίκτυο, το οποίο χωρίζει το τραπέζι σε δύο ίσα μέρη. Όταν, η μπάλα περνάει πάνω ή γύρω από το φιλέ και αναπηδήσει στο τραπέζι, τότε «παίζει» .

## ΤΟ ΜΠΑΛΑΚΙ

Το Μπαλάκι πρέπει να είναι σφαιρικό με διάμετρο 40 χιλιοστά, άσπρο ή κίτρινο.

ΠΡΟΣΟΧΗ : αν πατήσω το μπαλάκι τότε αυτό καταστρέφεται...!!..



## ■ ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ

Σέρβις ονομάζεται ο τρόπος με τον οποίο ξεκινάω το παιχνίδι. Ένα καλό σέρβις μου δίνει την δυνατότητα να κερδίσω εύκολα ένα πόντο.

Για να κάνω ένα καλό και σωστό σέρβις θα πρέπει να προσέξω τα εξής:

- \* Το χέρι μου να είναι ακίνητο με τα δάκτυλα τεντωμένα
- \* Να πετάξω την μπάλα
- \* Η ρακέτα και το μπαλάκι να βρίσκονται πάνω και έξω από την επιφάνεια του τραπεζιού.



## ■ ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΜΕ

**Νικητής σε κάθε σετ** είναι ο παίκτης ο οποίος θα καταφέρει να συγκεντρώσει **11 πόντους** και θα έχει διαφορά από τον άλλο **2 πόντους**. Δηλαδή, αν το σκορ είναι **11-7** υπέρ μου, τότε κέρδισα το σετ (υπάρχει διαφορά παραπάνω από 2 πόντους). Αν όμως είναι **11-10**, τότε θα πρέπει να παίξω και να κερδίσω **2 συνεχόμενους πόντους** για να κερδίσω το σετ.

**Νικητής του αγώνα** είναι αυτός που θα κερδίσει **είτε 3 - είτε 4 σετ**, ανάλογα με την διοργάνωση.

Κάθε 2 σέρβις γίνεται «αλλαγή», δηλαδή αλλάζει αυτός που ξεκινάει τον πόντο. Αν το σκορ φτάσει στο **10-10**, τότε η «αλλαγή» γίνεται κάθε ένα πόντο.

## ■ ΠΟΙΟΣ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΠΡΩΤΟΣ

Πριν ξεκινήσει ο αγώνας, αποφασίζουμε ποιος θα ξεκινήσει πρώτος με το στρίψιμο ενός νομίσματος ή με το να κρύβουμε το μπαλάκι κάτω από το τραπέζι. Όποιος, είναι τυχερός και το βρει, μπορεί να διαλέξει ή να ξεκινήσει τον αγώνα πρώτος (σέρβις) ή να αλλάξει πλευρά (στο τραπέζι).

Αν ξεκινήσω πρώτος, τότε ο αντίπαλος αποκτά το δικαίωμα να διαλέξει πλευρά. Στο άλλο σετ δεν ξανακάνουμε την ίδια διαδικασία αλλά ξεκινάει πρώτος αυτός ο οποίος δεν ξεκίνησε στο πρώτο σετ. Αυτό γίνεται μέχρι να τελειώσει ο αγώνας.



## ■ ΠΟΤΕ ΚΕΡΔΙΖΩ

Όπως είπαμε νικητής είναι αυτός, ο οποίος θα καταφέρει να κερδίσει είτε 3 είτε 4 σετ ανάλογα με την διοργάνωση.

Πότε όμως κερδίζω πόντο ;

Στις παρακάτω περιπτώσεις κερδίζω ένα πόντο :

- ▶ ο αντίπαλος δεν κάνει ένα σωστό σέρβις
- ▶ το μπαλάκι κτυπήσει δύο διαδοχικές φορές στην μεριά του αντίπαλου και αυτός δεν μπορέσει να το αποκρούσει.
- ▶ το χέρι που δεν κρατάει την ρακέτα (ελεύτερο χέρι), ακουμπήσει πάνω στο τραπέζι.
- ▶ ο αντίπαλος κτυπήσει την μπάλα με την ρακέτα και αυτή σταματήσει πάνω στο φιλέ.
- ▶ ο άλλος παίκτης κτυπήσει τόσο δυνατά την μπάλα που δεν ακουμπήσει στην δικιά μου μεριά.

Αυτές είναι οι βασικές περιπτώσεις όπου κερδίζω ένα πόντο.

Για τις απορίες μου ρωτάω τον υπεύθυνο καθηγητή του ομίλου.

*ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ Η ΝΙΚΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ Η*

*ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ.*