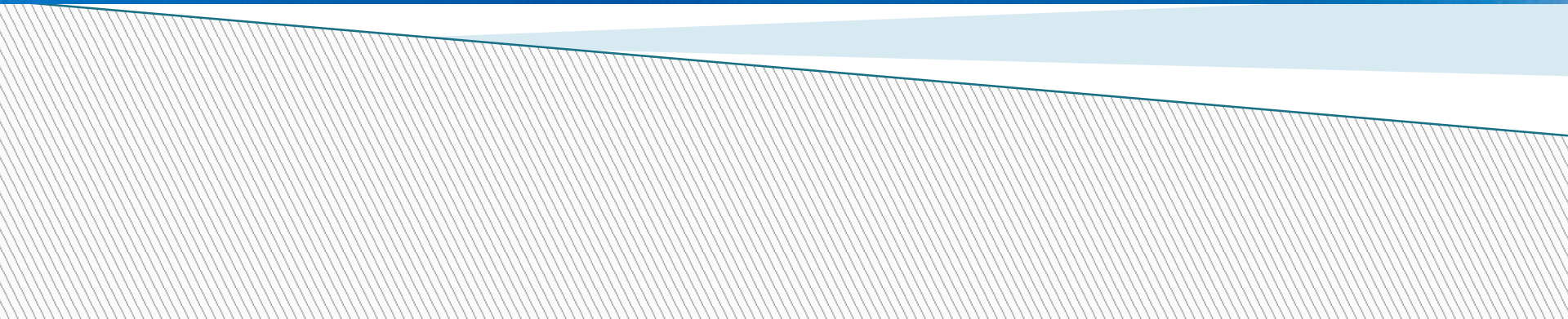


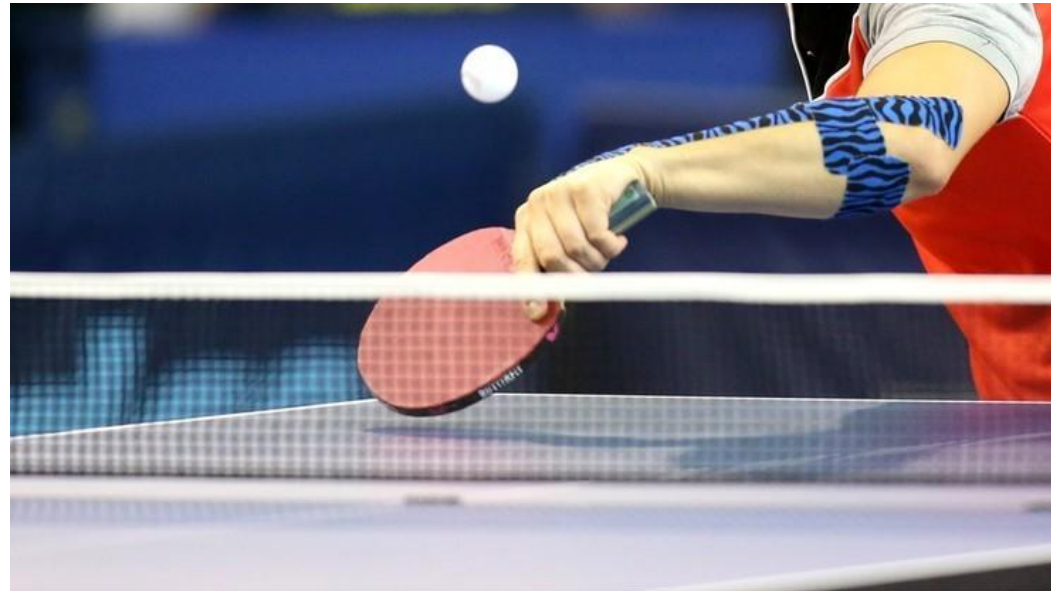


Tennis stołowy



Tenis stołowy czyli ping pong

- ▶ Tenis stołowy został wymyślony w Anglii pod koniec XIX wieku
- ▶ Nazwa, „ping-pong”, powstała w 1901 roku. Przyczyna jest prosta: właśnie te dźwięki wydaje piłka podczas uderzenia o raketkę, a potem o powierzchnię stołu.



- ▶ Pierwsze oficjalne zawody to Mistrzostwa w Londynie, które odbyły się w końcu 1900 roku na terytorium opactwa westminsterskiego. Wzięło w nim udział około 300 graczy.



Światowe potęgi ping ponga

- ▶ Chiny, Szwecja i Korea Południowa są obecnie mocarstwami w tenisie stołowym



Strona odbicia piłeczki

Forhend



Bekhend



Podstawowe rodzaje uderzeń piłeczki w tenisie stołowym

- ▶ Podanie – pierwsze uderzenie piłeczki po własnym podrzucie, może być długie/krótkie, z odpowiednią rotacją, bekhendowe lub forhendowe. Brak wpływu przeciwnika na to uderzenie!
- ▶ Odbiór – odbicie po wprowadzeniu piłeczki/podaniu przez przeciwnika. Są cztery sposoby odbicia piłeczki: przebiciem, flipem, top spinem i zbiciem.
- ▶ Skrót – uderzenia mające na celu dwukrotne odbicie piłeczki na stronie przeciwnika

Uchwyt w tenisie stołowym

- ▶ Uchwyt europejski
(płytki lub głęboki)



Płytki

Palec
wskazujący
jest
wyprostowany

Głęboki

Uchwyt zbliżony do poprzedniego, z tą różnicą, że dłoń poprowadzona jest wyżej, w stronę główki rakiety. Kciuk spoczywa na okładzinie.

Uchwyt piórkowy (tradycyjny chiński lub japoński / koreański)

Tradycyjny chiński

Uchwyt ten przypomina trzymanie pióra przy pisaniu. Kciuk oraz palec wskazujący okalają rączkę, podczas gdy pozostałe trzy palce pozostają zwiniete



Japoński/ koreański

Uchwyt podobny do tradycyjnego chińskiego, z tą różnicą, że trzy palce znajdujące się po drugiej stronie rakiety pozostają

Nowoczesny uchwyt piórkowy

W odróżnieniu od dwóch powyższych typów uchwytu piórkowego strona bekhendowa jest tutaj używana do zagrań bekhendowych, stąd technika ta preferowana jest przez zawodników grających przede wszystkim obustronnego topspina. Układ palców jest podobny do tego, jak w uchwycie tradycyjnym chińskim.



Uchwyt Seemillera

Rakietka trzymana jest podobnie jak przy uchwycie europejskim, ale obrócona o 90 stopni, tak że kciukiem i palcem wskazującym trzyma się dwie strony rakietki. Zarówno forhend, jak i bekhend grane są tą samą stroną rakiety, jednakże często stosowane jest obracanie stron. Zazwyczaj stosowany jest przy rakietce z dwiema różnymi okładzinami.



Uchwyt V

Palec wskazujący oraz środkowy pozostają zgięte i obejmują z dwóch stron rączkę, natomiast serdeczny i mały ją okalają. Kciuk trzymany jest w dowolnej pozycji. Nazwa wzięła się od pozycji palca wskazującego i środkowego, które trzymając rączkę tworzą jakby literę V.





Ciekawostki



- ▶ Piłeczki pingpongowe nie są w środku puste. Wypełnione są gazem pod odpowiednim ciśnieniem.
- ▶ W latach 1930 – 1940 w ZSRR ping-pong został zakazany, ponieważ uznano że tak szybka gra szkodzi oczom.
- ▶ W 2000 roku piłeczki powiększone zostały o 2 mm, co o 15 % spowolniło grę dzięki czemu łatwiej jest ją oglądać.

Sprawdź się 😊

1. Który kraj europejski jest jedną z potęg w tenisie stołowym?
2. Jak nazywa się podział odbić piłeczki ze względu na stronę odbicia?
3. W jakim kraju rozegrano pierwsze zawody w tenisie stołowym?
4. Czy uderzenie o nazwie „lob” jest uderzeniem defensywnym czy ofensywnym?
5. Wymień 3 rodzaje uchwytów rakiетки w tenisie stołowym.
6. W jakim zagraniu piłeczka może po uderzeniu dwukrotnie dotknąć stołu i nie jest to błędem?