

Witam serdecznie !

Proszę przeczytać poniższy artykuł, pod spodem znajdziesz do niego pytania 😊

### **Tenis stołowy- zasady, które musisz znać.**

Tenis stołowy jest dyscypliną sportową, która może być Ci znana także pod potoczną nazwą ping-pong. Zapewne grałeś w nią nie raz, szczególnie w trakcie zajęć w szkole. Krajem, w którym narodził się ten sport jest Wielka Brytania. To tam pod koniec XIX wieku dwóch studentów z racji braku możliwości gry w tenisa ziemnego spróbowało swoich sił w grze na stole.

Stół do tenisa, siatka i rakiетка - co musisz o nich wiedzieć?

Tenis stołowy to oficjalna nazwa omawianego sportu. Potocznie określa się tę grę jako "ping pong", co ma swoje źródło w dźwiękonaśladowczej próbie oddania tego, w jaki sposób odbija się piłeczka. Co ciekawe, oficjalna nazwa gry w Chinach, Hongkongu i na Tajwanie brzmi dość podobnie - Ping Pang Qiu. Jednak tenis stołowy to nie to samo co ping-pong. Jakie są podstawowe różnice między nimi? W ping-pongu używa się rakietek wyścielonej papierem ściernym. Pomiedzy setami gracze wymieniają się rakietkami. W tenisie stołowym rakiетка wyścielona jest specjalną okładziną i nie dochodzi do wymiany sprzętu pomiedzy przeciwnikami. W ping-pongu gra się do dwóch wygranych setów - 15 punktów w każdym secie, a o wygranej przy takiej samej liczbie punktów decyduje tzw. "złoty strzał" (czyli decydujący jeden punkt), a nie jak w przypadku tenisa stołowego przewaga dwóch punktów. Dodatkową opcją, z której może skorzystać gracz ping-ponga jest "double point", o który może poprosić przed uzyskaniem 12 punktów. Jeśli wygra, dostaje 2 punkty, jeśli przegra - przeciwnik otrzymuje 1 punkt.

Niewątpliwie elementem bez którego żadna rozgrywka w tenisa stołowego nie może się odbyć, jest stół. Jego wymiary są ściśle określone przez przepisy gry w tenisa stołowego, jednak najważniejszym o czym musisz pamiętać, jest to, aby jego powierzchnia była podzielona na dwa równe pola gry.

Grę w tenisa stołowego trudno sobie wyobrazić bez siatki, rakietek i piłeczki. Siatka do ping-ponga powinna mieć wysokość na poziomie 15,25 cm. Mocuje się ją specjalnymi zaciskami. Dół siatki musi być jak najbliżej blatu stołu.

Rakiетка do ping-ponga powinna być wykonana w przeważającej części z drewna. Zaś ta część, którą będziesz uderzał piłeczkę, musi być podścielona specjalną okładziną. Jest to bardzo istotna część rakiетки, ponieważ od jej jakości i

grubości zależy w dużej mierze to, jak odbija się piłeczka. Można wyróżnić okładziny, które sprawdzają się do gry ofensywnej i defensywnej. Przy drugim stylu gry warto wybrać raketkę z okładziną czopowaną. Producenci podają zazwyczaj parametry raketki: kontrolę, szybkość oraz rotację.

Raketka może być wzmocniona włóknistym materiałem, np. włóknem węglowym. Wybierając ją, zwróć uwagę, w jaki sposób leży Ci ona w ręce. To od tego będzie zależać czucie gry i kontrola nad piłeczką. Istotna jest też jakość wykonania - im jest lepsza, tym dłużej rakietka będzie Ci służyć.

Piłeczka do ping-ponga to przedmiot, bez którego nie da się rozpocząć gry. Zazwyczaj jest matowa, w kolorze białym lub pomarańczowym. Przepisy gry w tenisa stołowego określają jej wymiary - musi mieć 4 cm średnicy i masę 2,7 grama.

### **Tenis stołowy - zasady, o których musisz pamiętać**

Teraz już wiesz, jak wygląda sprzęt do uprawiania tenisa stołowego, pora abyś zapoznał się nieco z podstawowymi zasadami gry. Pamiętaj o tym, że mecz tenisa stołowego rozgrywany jest w setach. Zazwyczaj gra się do 3 lub 4 wygranych setów. Popularniejszym rozwiązaniem jest gra do 3 setów, a w rozgrywkach szkolnych lub amatorskich gra się nawet do 2 wygranych partii. Przykładowo, jeśli bierzesz udział w meczu granym do 3 wygranych setów, możesz go wygrać w stosunku 3:0, 3:1 lub 3:2. Twoim celem w każdym z setów jest zdobywanie punktów. Aby wygrać seta, musisz zdobyć 11 punktów, jednak przewaga nad rywalem musi być minimum dwupunktowa. Po zakończeniu seta zamieniasz się stronami ze swoim przeciwnikiem.

Każdą rozgrywkę zaczyna się od podania. O tym, kto będzie zaczynał zdecyduje losowanie przeprowadzone przez sędziego. Jeśli wygrasz losowanie, to możesz zdecydować albo, po której stronie stołu zaczniesz mecz, albo czy będziesz podawał pierwszą piłkę lub oddasz ją rywalowi. Po każdym dwóch punktach następuje zmiana serwującego. Zarówno odbiór serwisu w tenisie, jak i poprawna zagrywka są elementami istotnymi w zdobywaniu punktów. Jeśli je opanujesz, łatwiej będzie Ci podjąć walkę z przeciwnikiem. Zasady serwisu w tenisie stołowym są proste. Musisz podrzucić piłeczkę na wysokość około 15-20 cm, a następnie raketą uderzyć w nią w taki sposób, aby najpierw odbiła się po Twojej stronie stołu, przeszła nad siatką i odbiła się w polu rywala. Jeśli przeciwnikowi uda się odbicie serwisu, to wówczas dochodzi do wymiany.

Ważnym elementem zasad gry w tenisa stołowego jest punktacja. Kiedy zdobywasz punkty? W sytuacji, gdy rywal niezgodnie z przepisami wykona podanie lub odbiór, piłka nie będzie miała kontaktu z polem odbierającego, przeciwnik dwukrotnie odbije piłkę lub dotknie powierzchni stołu. Błędem w tenisie stołowym nie jest odbicie piłeczki od taśmy. Kiedy stanie się tak po serwisie, jest on powtarzany, natomiast w trakcie trwania akcji gra toczy się dalej.

W tenisa stołowego możemy grać w singla, czyli jeden na jednego, lub w debla, czyli dwóch na dwóch. Zasady gry w debla w tenisie stołowym są bardzo podobne do tych w grze w singla i punkty zdobywasz w analogiczny sposób. Różnica jest jednak taka, że serwis trzeba wykonywać po przekątnej, a zawodnicy odbijają piłeczkę na przemian. To świetne ćwiczenie refleksu, ponieważ musisz po odbiciu szybko ustępować miejsca deblowemu partnerowi.

Bez względu na to, czy będzie to indywidualne granie czy też gra w debla, tenis stołowy jest świetną formą nie tylko treningu, ale i rozrywki. To gra, w której ważne są refleks, taktyka i przewidywanie ruchów przeciwnika. Jeśli jeszcze nie miałeś okazji spróbować swoich sił w tej dyscyplinie, to zacznij czym prędzej. Tym bardziej, że w tenisa stołowego można grać w każdym wieku, a na naukę nigdy nie jest za późno.

Pytania:

**Ile musisz zdobyć w tenisie stołowym punktów, by wygrać set?**

**Jaką przewagę punktów musisz mieć?**

Teraz zapraszam do ćwiczeń, pamiętaj o rozgrzewce, wodzie i stroju sportowym :)

<https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q>

Pozdrawiam serdecznie