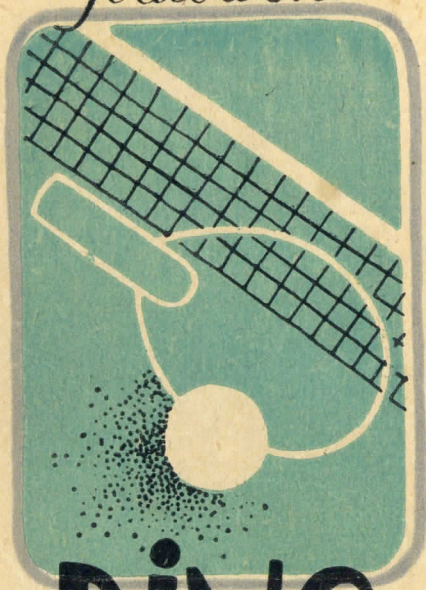


Jodtowski



PING PONG

G.K.W. BIBLIOTEKA SPORTOWA NR 13

PING-PONG

RYSZARD JODŁOWSKI

PING-PONG

III WYDANIE POPRAWIONE



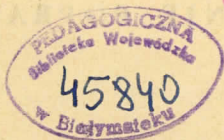
1 9 4 8
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

T R E Ś C

SŁOWO WSTĘPNE	7
I. KRÓTKI RYS HISTORYCZNY	9
II. PRZYBORY DO GRY W PING-PONGA	10
A) Stół	10
B) Siatka	11
C) Rakiетка	11
D) Piłka	12
III. ZASADY GRY	13
A) Piłki dobre i stracone	13
a) Przy serwisie	13
b) Przy odbiciu	14
B) Obliczanie punktów	14
C) Rozgrywanie meczu	15
IV. TECHNIKA GRY	16
A) Trzymanie rakiетки	16
B) Serwis	17
C) Odbicie piłki	20
D) Fałszerze	20
E) Ścięcie	22
F) Obrona	24
V. GRA PODWÓJNA	25
VI. ORGANIZACJA TURNIEJÓW	27
A) Turnieje indywidualne	27
B) Turnieje drużynowe	28
VII. TRENINGI	28



Nr. 4452



796,31

Nakład 10 000 — Papier dzielowy, 70 x 100, 70 gr 1. X 1948
D - 027876.

ZAKŁADY GRAFICZNE WINW ODDZIAŁ w ŁODZI
L. 106/48.

SŁOWO WSTĘPNE

Znane są zapewne wszystkim, którzy interesują się ping-pongiem, owe ciche walki, jakie toczyły się między zwolennikami białej piłeczki a przedstawicielami innej gałęzi sportu. Walki te rozgrywały się nie o zasadę, czy ping-pong powinien być rozpowszechniany, czy należy go popularyzować wśród szerokich mas, lecz o to, czy można nadać tej grze nazwę sportu, czy też nie.

Utarło się, że ping-pong jest zwykłą, dającą wiele zadowolenia zabawką, której poważnie nie powinno się traktować. Pogląd ten był i jest niestuszny. Zupełnie inaczej zapatrywano się na tę sprawę za granicą. Ping-pong potraktowano tam jako sport. Rok rocznie urządzano zawody o mistrzostwo świata, w których brały udział wszystkie prawie państwa, co w wysokim stopniu przyczyniło się do spopularyzowania tej gałęzi sportu. Że ping-pong zasługuje na nazwę sportu, zrozumiano to i u nas. Zauważono bowiem te niewątpliwe zalety, które sport ten wyrabia u grających. Przede wszystkim rozwija szybkość orientacji. Przyzna to każdy, kto widział mecze dobrych graczy, mecze, w których mała piłeczka z nieprawdopodobną wprost szybkością kierowana wprawną ręką zawodników przenosi się z jednego pola na drugie. Drugą niemniej

ważną zaletą ping-ponga jest bezwzględnie wyrabianie dużej wytrzymałości i opanowania nerwowego, tak wymagającego we wszystkich gałęziach sportu. Ping-pong wymaga go może najwięcej, gdyż jest grą tak delikatną, że każde, najlżejsze nawet, drgnięcie ręki, każdy nerwowy odruch kończy się prawie zawsze stratą punktu, od którego niejednokrotnie zależy wynik całego meczu. Wygląda to na paradoks, a jednak jest prawdą, że wyrabia także wytrzymałość fizyczną.

Ping-pong łączy więc miłe z pożytecznym; daje wiele przyjemności i przynosi korzyść dla rozwoju umysłowego i fizycznego.

I. KRÓTKI RYS HISTORYCZNY

Ping-pong znany był już przed kilkuset laty w Azji, skąd w XIX wieku został przeniesiony do Europy za pośrednictwem Anglików. Ta niezmiernie miła i nadzwyczaj zajmująca gra bardzo szybko poczęła rozwijać się i ogarniać coraz szersze masy mieszkańców wysp Wielkiej Brytanii. Stamtąd stosunkowo rychło przeniosła się na kontynent i zyskała od razu zwolenników we wszystkich państwach. Najpodatniejszą głębę do dalszego rozwoju znalazł ping-pong wśród Węgrów, którzy od razu potraktowali go bardzo poważnie dając mu mocne podstawy. Nic też dziwnego, że oni właśnie przodowali dość długo w tej grze całemu światu, mając w swoich szeregach takich mistrzów, jak Barna, Szabados i Kelen oraz Medyańska i Sipos.

W Polsce zjawił się ping-pong około roku 1923 i rozpowszechnił się pod nazwą tenisa stołowego. Pozyskał on sobie wielu zwolenników, zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej. Wkrótce też prawie we wszystkich większych miastach polskich, jak Warszawa, Kraków, Katowice i Łódź powstał szereg klubów i sekcji ping-pongowych, gdzie młodzież z zapałem oddała się tej nowej grze tak ciekawej i miłej. W roku 1930, dzięki inicjatywie grona ludzi, którzy po-

traktowali ping-pong poważnie, został zorganizowany Polski Związek Tenisa Stołowego, obecnie z siedzibą w Katowicach. Zajął się on uporządkowaniem i unormowaniem stosunków w tej dziedzinie na terenie całej Polski. W rezultacie powstało również 11 okręgowych związków tenisa stołowego, które objęły organizacyjnie podległe sobie kluby i sekcje tej gałęzi sportu.

II. PRZYBORY DO GRY W PING-PONGA

A. Stół

Stół ping-pongowy powinien posiadać następujące wymiary:

długość	275 cm
szerokość	150 — 153 cm
wysokość (do górnej krawędzi)	77 cm

Pożądane jest, aby stół był wykonany z drzewa sosnowego, dębowego lub sklejkki grubości około 4 cm. Przy tej dopiero grubości stół ma dobre odbicie, tzn. piłki nie tracą po odbiciu się od stołu nabranej od uderzenia rakiетką szybkości. Aby nie dopuścić do wypaczania (gięcia) stołu, należy przybić od spodu kilka poprzecznych listew, które temu zapobiegają. Stół musi mieć powierzchnię ciemną. Trzeba go więc malować na kolor ciemnozielony. Powierzchnia stołu nie może być błyszcząca, idący bowiem od niej refleks świetlny przeszkadza grającym i ujemnie

wpływa na wzrok. Jest pożądanе, aby dla lepszej orientacji graczy przy brzegach naokoło całego stołu szła biała linia o szerokości 2 cm.

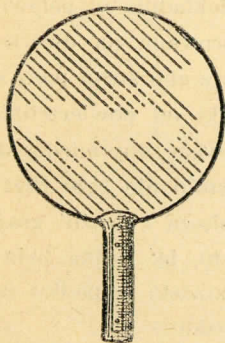
B. Siatka

Przez całą szerokość stołu, dokładnie w połowie jego długości, przechodzi siatka, umocowana na dwóch stojakach. Stojaki powinny wystawać z obu stron poza stół na odległość 10 cm. Wysokość siatki od powierzchni stołu wynosi 15,3 cm. Należy zwracać uwagę, aby między dolnym brzegiem siatki a powierzchnią stołu nie było zbyt szerokiej szczeliny, której istnienie miesza i drażni grających. Niemalęj wagi jest również i to, by siatka była jasna i niezbyt gęsta, w przeciwnym bowiem wypadku zasłania widok na pole przeciwnika i utrudnia grę.

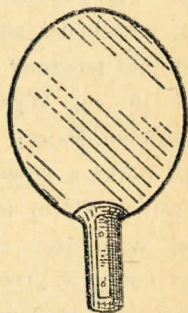
C. Rakiетka

Rakiетka ping-pongowa jest zrobiona z deski lub sklejkki grubości około 6 mm, tej bowiem dopiero grubości rakiетka, nie będąc zbyt ciężką, posiada jednak dobre odbicie. Najczęściej używanym za granicą typem rakiетki jest tzw. „wiedenka“ z naklejoną po obu stronach gumą. Guma ta posiada małe, lecz gęste kołeczki, które służą do nadawania piłce tzw. „fałszerza“ (o czym niżej). Prócz tego typu, który przyjął się w Polsce stosunkowo niedawno, używa się jeszcze u nas rakiетek zrobionych z cienkiej deski lub sklejkki, które okleja się papierem szklistym, kauczukiem lub cienką gumą indyjską.

Są dwa kształty rakietek jednakowo dobre i równie często spotykane w użyciu: rakiетки okrągłe (rys. 1) i owalne (rys. 2). Średnica ich w linii rączki wynosi mniej więcej od 17 do 19 cm. Rakiетки o innych kształtach są mniej odpowiednie ze względu na niekorzystnie umieszczoney środek ciężkości.



Rys. 1.



Rys. 2.

Niedozwolone jest używanie rakietek z metalu i wszelkiego rodzaju innych materiałów, mających powierzchnię błyszczącą.

D. Piłka

Piłka ping-pongowa jest zrobiona z celuloïdu, ma około 3 cm średnicy, waży około 3 g. Przy kupnie piłek należy uważać, by miały one odpowiedni ciężar, zbyt lekkie bowiem nie nadają się do gry. Należy zwracać uwagę również i na to, by były dokładnie kuliste, ponieważ zniekształcone uniemożliwiają normalną grę nieprawidłowym odbiciem się od stołu.

III. ZASADY GRY

A. Piłki dobre i stracone

a) Przy serwisie (nadawaniu)

Przy serwisie piłką dobrą nazywamy taką piłkę, która po jednorazowym odbiciu się od naszego pola przechodzi nad siatką na pole przeciwnika. Przy serwisie więc uderzona rakiетką piłka musi się odbić najpierw na polu serwującego, a następnie upaść na pole przeciwnika. Gdy piłka nie przejdzie na pole przeciwnika, lecz zatrzyma się o siatkę lub przejdzie, ale pod nią, wówczas jest stracona. Stracona jest również i wtedy, gdy po odbiciu się od pola serwującego upadnie na „out”. Zdarza się niejednokrotnie, że piłka serwisowa przechodząc na pole przeciwnika dotknie w locie górnej części siatki, a następnie upadnie na to pole. Jest to tzw. „siatka”. W takim wypadku piłka serwisowa musi być powtórzona. Serwujący może zrobić kolejno kilka siatek, piłki jednak nie traci. Jeśli piłka przy serwisie uderzając o krawędź stołu na polu serwującego pójdzie na out, jest stracona. Jest stracona również i wtedy, gdy pójdzie na out do tyłu. W chwili uderzenia piłka musi być w powietrzu. Jeżeli serwujący wypuści piłkę z ręki, nawet jeżeli nie dotknie jej rakiетką, tylko wykona nią ruch, piłka jest także stracona. Traci się piłkę i w tym wypadku, gdy pójdzie ona na pole przeciwnika drogą okrężną.

Piłkę trzeba serwować nie wychodząc poza szerokość stołu, w przeciwnym bowiem wypadku jest zła. Niedozwo-

lone jest również serwowanie znad stołu. Serwujący, jeżeli nie chce stracić piłki, musi przy uderzeniu stać trochę oddalony od stołu.

b) Przy odbiciu

W czasie normalnego toku gry piłka jest dobra, gdy po odbiciu się od naszego pola zostaje posłana nad siatką na pole przeciwnika. Dobra jest również, gdy przejdzie na pole przeciwnika dotykając siatki, gdy padnie na krawędź jego stołu lub też gdy odbijając się o słupek stojaka przejdzie nad siatką na pole przeciwnika. Piłka jest stracona, gdy zatrzyma się o siatkę lub pójdzie na out. Traci się piłkę i wtedy, gdy odbija się ona dwa razy na stole lub na raketce. Jest to tzw. „second”. Za złą uważamy także piłkę wziętą bezpośrednio z powietrza lub odbitą ręką.

W czasie gry należy zwracać uwagę, by przy odbijaniu piłek nie opierać się o stół drugą ręką (wolną), nie poruszać go i nie wysuwać rakiетки ponad siatkę na pole przeciwnika, ponieważ wtedy piłki, nawet dobrze oddane, uważa się za stracone.

B. Obliczanie punktów

Obliczanie polega na tym, że gra toczy się dopóty, aż jeden z przeciwników wygra 21 piłek, z tym jednak, że set nie może trwać dłużej niż 20 minut. W chwili upływu tego czasu wygrywa seta ten, kto prowadzi różnicą choćby nawet 1 punktu. W razie równości punktów seta wygrywa ten, kto ostatnio miał przewagę. Np. po 20 minutach przy

stanie 13 : 13 wygrywa seta ten, kto przy stanie 13 : 12 posiadał 13 punktów. Wygrywający seta musi mieć nad przeciwnikiem co najmniej przewagę 2 piłek (w wypadku gry trwającej poniżej 20 minut). Gdy przewagi tej nie ma, gra toczy się dalej aż do uzyskania jej przez któregoś z przeciwników. Wynik seta w granicach 20 min. może więc być 21 : 7, 21 : 13, 21 : 19, 24 : 22 itd., nie może zaś brzmieć 21 : 20, 23 : 22 itd.

Cały mecz obliczony jest na dwa, ewentualnie trzy sety. Gdy obaj przeciwnicy wygrają po jednym secie, następuje set trzeci, rozstrzygający, którego zwycięzca jest zwycięzcą całego meczu. Mecz rozstrzyga się w dwóch setach wtedy, gdy jeden z zawodników wygra kolejno oba sety. W mistrzostwach świata lub w innych poważniejszych turniejach, zarówno w grze pojedynczej jak i podwójnej rozgrywają się spotkania pięciosetowe (tylko w finałach).

C. Rozgrywanie meczu

Mecz rozpoczyna jeden z graczy serwisem, który przyznaje się drogą losowania. Rozpoczynający mecz serwuje pięć piłek bez względu na to, z jakim dla niego wynikiem są rozgrywane. Po 5 piłkach następuje zmiana serwisu. Przy zmianie więc wynik może brzmieć: 4 : 1, 3 : 2 lub 5 : 0 na korzyść jednego z przeciwników (zawsze tak na początku gry). Drugi serwujący oddaje z serwisu również 5 piłek, po czym serwis wraca z kolei do pierwszego zawodnika. W ten sposób zmienia się kolejność serwisu aż do rozegrania seta. Zdarza się niejednokrotnie, że pod koniec seta wynik brzmi 20 : 20. W tym wypadku serwis

przechodzi do przeciwnika, który serwuje jedną piłkę. Po rozegraniu zaś jej oddaje serwis przeciwnikowi. Od tej chwili aż do skończenia seta zawodnicy serwują na zmianę po jednej piłce. Po rozegranym secie następuje zmiana pól.

Drugiego seta rozpoczyna przeciwnik zawodnika zaczynającego serwisem seta pierwszego. Zmiany serwisu następują tak jak w secie pierwszym. Jeżeli drugiego seta wygrywa ten sam zawodnik, wówczas mecz jest skończony. W wypadku remisu musi być rozegrany set trzeci, decydujący o zwycięstwie.

Trzeciego seta rozpoczyna serwisem ten sam zawodnik, który rozpoczynał pierwszego. Zmiany serwisu następują jak poprzednio. Trzeciego seta nie rozgrywają zawodnicy w całości na tych samych polach.

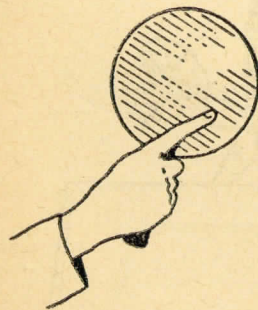
Z chwilą gdy jeden z przeciwników wygra 10 piłek, następuje natychmiast zmiana pól. Zdarza się bowiem czasami, że po jednej stronie stołu czy to skutkiem złego oświetlenia, czy też z innych powodów warunki gry są gorsze. Zmiana ta więc następuje celem wyrównania szans.

IV. TECHNIKA GRY

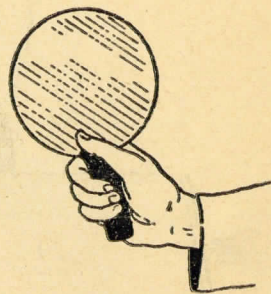
A. Trzymanie rakiетки

Znacznym ułatwieniem przy grze w ping-ponga jest prawidłowe trzymanie rakiетки. Spośród wielu sposobów mniej lub więcej prawidłowych należy wyodrębnić dwa, najdogodniejsze i najczęściej używane. Pierwszy sposób,

co prawda mniej stosowany, polega na trzymaniu rakiетки tak jak rakiety tenisowej, tzn. za samą rączkę nie dotykając łopatkki. Drugi, najczęściej stosowany i najbardziej prawidłowy, to ten, który polega na trzymaniu rakiетки za rączkę u samej nasady, z lekko ugiętym palcem wskazującym opierającym się na łopatkce (rys. 3 i 4).



Rys. 3.



Rys. 4.

Prócz tego należy przyjąć jako zasadę, by rakiетkę trzymać możliwie jak najlżej, a mięśnie całego ramienia zachować rozluźnione. Ułatwia to w znacznej mierze swobodne operowanie rakiетką zarówno na backhandzie¹⁾ jak i na forehandzie²⁾ (rys. 5 i 6).

B. Serwis

Serwis przy ping-pongu różni się od tenisowego tym, że przed uderzeniem o pole przeciwnika musi odbić się

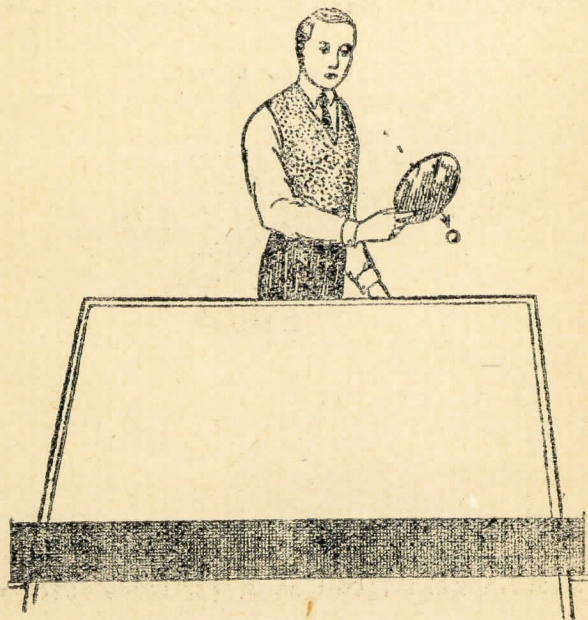
1) Zewnętrzna część dłoni.

2) Wewnętrzna część dłoni.



~~Nr 4452~~ 17

o pole serwującego. W chwili serwowania grający trzymając piłkę na otwartej dłoni podrzuca ją lekko i szybkim ruchem uderza raketką.



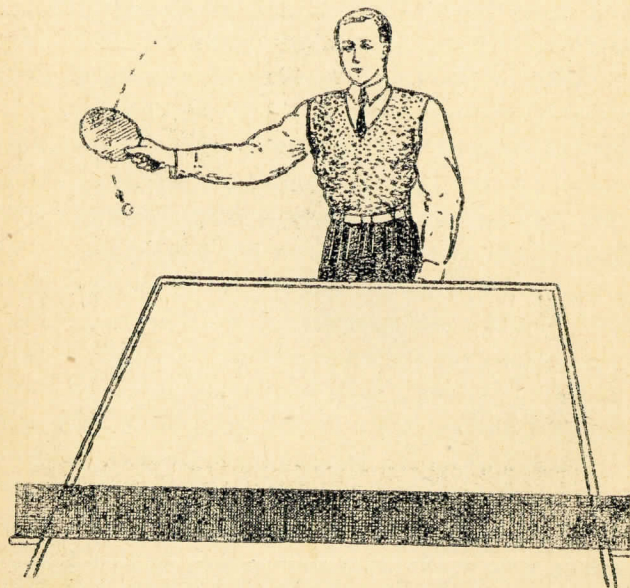
Rys. 5.

Prawidłowe uderzenie z backhandu. Linia kreskowana wskazuje ruch raketki.

Piłkę zaś stara się uderzyć w ten sposób, by po odbiciu się od jego pola przeszła możliwie nisko nad siatką na pole przeciwnika.

Aby serwis wyszedł dobrze, ruch raketki nie może iść z góry na dół, w kierunku pionowym, gdyż piłka serwisowa

będzie wtedy wysoka i łatwa do ścięcia. Ruch raketki musi być natomiast bardziej poziomy tak, by w końcowej fazie uderzenia ramię było prawie proste. Otrzymujemy wtedy serwis ostry i płaski, a więc trudny do ścięcia.



Rys. 6.

Prawidłowe uderzenie z forehandu. Linia kreskowana wskazuje ruch raketki.

Najłatwiejszy do opanowania i bardzo dla przeciwnika niebezpieczny jest serwis z backhandu. Serwis z forehandu, równie dobry, jest jednak trudniejszy i dobre opanowanie go przychodzi dopiero po dłuższym czasie.

C. Odbicie piłki

Dobre odbicie piłki na pole przeciwnika wymaga przede wszystkim prawidłowej postawy. Zasadniczą postawą przy grze w ping-ponga jest ustawienie się mniej więcej w ten sposób, by obie nogi były w rozkroku, stopy — równolegle, przy lekko ugiętych kolanach; mięśnie zaś nóg muszą być rozluźnione. Grający powinien stać mniej więcej o krok od stołu. Przy backhandzie wysuwamy lekko do przodu prawą nogę, przy forehandzie — lewą.

W chwili odbierania piłki ręka musi być wysunięta do przodu i lekko ugięta; w końcowej zaś fazie uderzenia, tak jak przy serwisie — prawie wyprostowana. W chwili odbierania, zarówno z forehandu jak i backhandu, sama rakiетка musi być lekko nachylona do stołu, a linia jej ruchu winna tworzyć parabolę.

Piłkę wolno uderzyć dopiero po jej odbiciu się od stołu, tzn. z jednego kozła. Branie piłek z powietrza lub dwóch kozłów jest niedozwolone. Ważne jest również, aby piłkę brać z kozła o zawsze jednakowej wysokości, ponieważ tylko w ten sposób można wyrobić sobie prawidłowe i pewne uderzenie. Do uzyskania tego potrzebny jest ciągły ruch przy stole w celu ułatwienia dojścia do piłek krótkich lub bocznych i cofnięcia się przed piłkami długimi. Tylko pewna zawsze i jednakowa odległość daje rękomię dobrego i regularnego odbicia piłki.

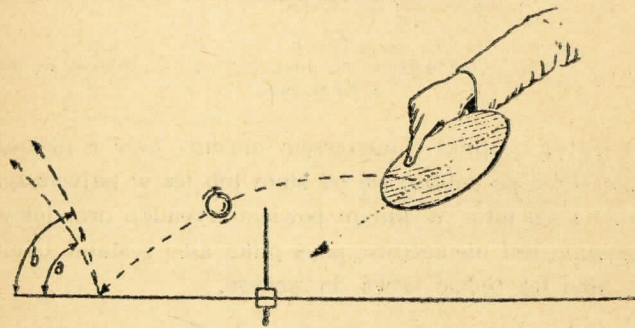
D. Fałszerze

W punkcie poprzednim omówiliśmy normalne odbicie piłki podlegającej prawu fizycznemu, które mówi, że kąt

odbicia jest równy kątowi padania. Obecnie omówimy technikę brania piłek podkręconych, posiadających tzw. „fałszerz“, czyli ruch wirowy dookoła swojej osi.

Cała trudność w braniu tego rodzaju piłek polega na tym, że wbrew przytoczonemu powyżej prawu fizycznemu mają one, zależnie od nadanego im fałszerza, inny kąt padania i inny — odbicia. Podane niżej rysunki ilustrują sposób nadawania piłce fałszerza i odbicie się piłki (linie kreskowane wskazują lot piłki i kąt jej odbicia, linie kropkowane — ruch i położenie rakiетки przy nadawaniu odpowiedniego fałszerza).

Jaki fałszerz posiada piłka, musimy orientować się po ruchu rakiетки przeciwnika i odpowiednio do tego dostosowywać swoje uderzenie. Tzw. piłki podcięte jak na rys. 7 mają tę własność, że chociaż zwiększają swój kąt odbicia



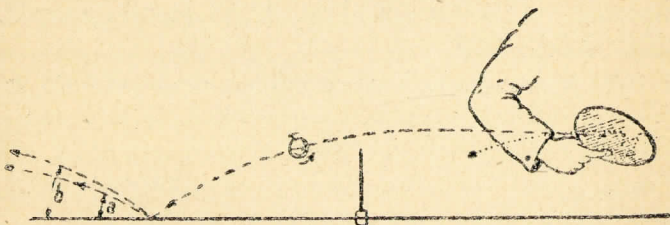
Rys. 7.

Kąt „a“ — normalne odbicie się piłki, kąt „b“ — odbicie się piłki z fałszerzem.

idąc bardziej pionowo, to jednak wskutek wstecznego fałszerza tracą szybko pęd i odbijają się dużo niżej, niżby

można się było spodziewać po sile uderzenia przeciwnika. Dlatego też do tych piłek należy podchodzić szybko, brać je dość mocno i zwiększając kąt nachylenia rakiетки podnosić je do góry. W przeciwnym wypadku piłka z pewnością ugrzęźnie w siatce.

Przy fałszerzu, jaki ma piłka na rys. 8, odbija się ona pod kątem mniejszym od kąta padania, nabierając jednocześnie siły w odbiciu. Piłkę taką należy brać lekko, zmniejszając kąt nachylenia rakiетки do stołu.



Rys. 8.

Kąt „b” — normalne odbicie się piłki, kąt „a” — odbicie się piłki z fałszerzem.

Wszystkie piłki z fałszerzem musimy brać z niskiego koźła zaraz po odbiciu się od stołu lub też w najwyższym punkcie ich lotu. W innym bowiem wypadku prawidłowe uderzenie jest niemożliwe, gdyż piłka albo zostanie odbita źle, albo też będzie łatwa do wzięcia.

E. Ścięcie¹⁾

Ścięciem nazywamy mocne posłanie wysoko odbitej przez przeciwnika piłki na jego stronę stołu. Przy ścięciu

¹⁾ Tzw. smach (smecz).

czy to z forehandu, czy z backhandu musimy stosować jednakową technikę i taktykę.

Grający dostając piłkę, którą uważa za odpowiednią do ścięcia, musi zależnie od długości piłki cofnąć się lub podejść do niej na odległość lekko ugiętego ramienia. Należy odchylić rękę do tyłu celem uzyskania większego rozmachu i siły uderzenia, w chwili zaś odbicia rakiетка powinna zatoczyć łuk podciągając piłkę do góry. W ostatniej jednak chwili trzeba ją nakryć nadając jej mały łuk, przez co otrzymujemy piłkę płaską i ostrą.

Bardzo ważną, a może nawet rozstrzygającą rolę odgrywa przy ścięciu prawidłowe ustawienie się do piłki. Gracz musi ustawić się w ten sposób, by w chwili ścięcia miał piłkę nie prosto przed sobą, lecz nieco z boku i wysuniętą do przodu. Należy mieć to na uwadze szczególnie przy ścięciu z forehandu. Zyskuje się przez to pełną swobodę ruchu, mogąc uderzać przy tym wyprostowaną ręką, by uderzenie było pewniejsze.

Jest dla wszystkich zrozumiałe, że opisany wyżej proces ścinania — zarówno ustawienie się jak zamach i samo uderzenie — jest błyskawiczny. Tylko zawodnik, który ma systematyczny trening i dużą rutynę meczową, nabiera tak nieodzownego przy ścięciu zmysłu szybkiej orientacji i może w rozstrzygającej chwili pozwolić sobie na oddanie ostrej, ściętej piłki. Do dobrego uderzenia może jednak dojść każdy, kto nie zraża się początkowymi niepowodzeniami, ale przeprowadza dobrze obmyślony i systematyczny trening.

F. Obrona

Przeciwnieństwem ścięcia (ataku) jest obrona, czyli branie ostrych i ściętych piłek przeciwnika. Są dwa rodzaje obrony, jednakowo dobre i równie często stosowane. Jeden — to obrona krótka, kiedy gracz bierze ostrą piłkę tuż przy samym stole, drugi — to obrona długa, przy której biorący ścięcie jest oddalony od stołu na dwa do czterech metrów.

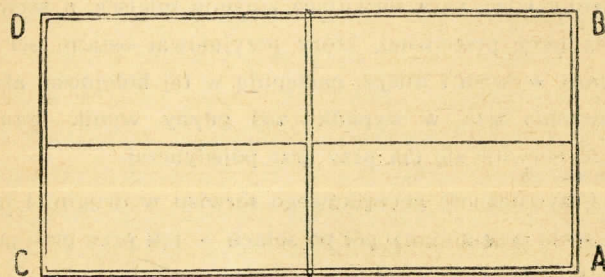
Przy obronie krótkiej piłkę należy brać cofając rakiетkę w chwili odbicia, przez co osłabiamy siłę uderzenia przeciwnika. Należy przy tym zmniejszyć kąt nachylenia rakiетki do stołu tak, by oddana piłka przeszła nisko nad siatką i była niemożliwa do powtórnego ścięcia przez przeciwnika.

Natomiast przy systemie obrony długiej gracz bierze piłkę ściętą wtedy, gdy traci ona już swoją siłę. Musi wtedy nadstawić rakiетkę w ten sposób, by kąt jej nachylenia do stołu był duży. Przy uderzeniu podcina piłkę nadając jej fałszerz pokazany na rys. 7. Piłka taka posiadając fałszerz wsteczny szybko traci swoją siłę na stole przeciwnika, a odbijając się nieprawidłowo — utrudnia w znacznej mierze powtórne jej ścięcie. Przy tego rodzaju obronie należy zwracać baczną uwagę na to, by w porę dobiec do skróconej przez przeciwnika piłki. Zdarza się bowiem często, że przeciwnik robiąc zamach do powtórnego ścięcia oddaje piłkę lekką i krótką, nieprzygotowany zaś na to obrońca nie zdąży już do niej dobiec.

V. GRA PODWÓJNA

Gra podwójna w ping-pongu tak jak w tenisie czy w innych grach zespołowych wymaga dobrego zgrania się i zrozumienia partnerów. W ping-pongu jest ona jeszcze utrudniona o tyle, że ten sam gracz nie może odbić kolejno dwóch piłek, lecz partnerzy biorą piłki na zmianę. Jest bardzo ważne, aby gracz po odbiciu piłki nie przeszkadzał partnerowi w odebraniu następnej. Musi on więc natychmiast po odbiciu swojej piłki cofnąć się do tyłu dając w ten sposób partnerowi swobodne pole do działania.

Stół do gry podwójnej musi być podzielony wzdłuż cienką białą linią, konieczną do orientacji przy serwowaniu. Sposób serwowania i zmiany przy grze podwójnej są inne niż przy grze pojedynczej. Rys. 9 przedstawia stół do gry podwójnej i rozstawienie zawodników oznaczonych literami.



Rys. 9.

Serwis, podobnie jak przy grze pojedynczej, przyznaje się przez losowanie. Serwuje zawsze gracz stojący z prawej strony, w danym wypadku B lub C. Przypuśćmy, że

serwuje B. Serwis jego musi upaść na pole C, gdyż w innym wypadku piłka jest stracona. C przyjąwszy piłkę może ją odbić na pola obu przeciwników. Piłkę tę musi przyjąć A, nawet gdy ją dobrze odbije, piłka jest stracona dla pary AB. Konkretyzując więc, możemy powiedzieć, że serwować trzeba na pole przeciwnika stojącego po lewej ręce serwującego. Następnie obie pary mają już do rozporządzenia pola obu przeciwników, z tym że partnerzy odbijają piłki na zmianę. Zmiana serwisu następuje tak samo, jak przy grze pojedynczej, czyli po pięciu piłkach. Po zmianie serwisu ma przeciwnik, na którego serwowano. W danym wypadku, gdy grę rozpoczynał B, serwis przechodzi do C, a para AB zmienia miejsca. C będzie serwował na A. W dalszym ciągu gry, po zmianie serwisu, przechodzi on do A. A po zmianie miejsc u przeciwników serwuje na D. Jak widzimy więc, para serwująca zmienia miejsca, a serwuje gracz pary przeciwnej, który przyjmował ostatni serwis. Zmiany serwisu i miejsc następują w tej kolejności aż do skończenia seta, w wypadku zaś gdyby wynik brzmiał 20:20, serwuje się jak przy grze pojedynczej.

Przynależność początkowego serwisu w drugim i trzecim secie oraz zmiany pól po setach — jak przy grze pojedynczej.

Cały mecz trwa dwa ewentualnie trzy sety (w finałach ewentualnie pięć setów).

Ograniczenie czasu do 20 min. obowiązuje jak w grze pojedynczej.

VI. ORGANIZACJA TURNIEJÓW

A. Turnieje indywidualne

Wszelkie indywidualne turnieje tenisowe organizuje się systemem pucharowym, tzn. że gracz odpada po jednej porażce. Nie trzeba chyba udowadniać, że system ten jest bardzo niesprawiedliwy, ponieważ zawodnik, który mógłby zająć jedno z czołowych miejsc, odpada czasami już w pierwszej rundzie trafiając na przyszłego zwycięzcę turnieju. Zapobiega temu w znacznej mierze rozstawienie w początkowych spotkaniach silniejszych graczy, jednak i wtedy wyniki osiągnięte przez poszczególnych zawodników nie są dokładnym sprawdzianem ich sił.

Niesprawiedliwość ta dzieje się na skutek ciężkich warunków technicznych. Mecz tenisowy trwa bowiem stosunkowo długo i turniej rozgrywany innym systemem przeciągnąłby za sobą dużą stratę czasu i olbrzymie koszty. Przy urządzaniu turniejów ping-pongowych, w których mecze trwają zazwyczaj dość długo, można pozwolić sobie na inny, w miarę możliwości bardziej sprawiedliwy system. Jest to tzw. system ligowy. Zawodnicy rozgrywają partie każdy z każdym, a o zwycięstwie rozstrzyga największa ilość wygranych meczów. W razie dużej ilości zawodników gra każdy z każdym w grupach 5—6 graczy. Z tych grup dwóch zwycięzców kwalifikuje się do dalszych rozgrywek.

B. Turnieje drużynowe

Drużyna powinna składać się z 3 zawodników (plus 1 rezerwowy), przy tej bowiem ilości organizowane są zawody o mistrzostwo Polski. Przy rozgrywaniu meczu pary dobiera się przez losowanie. Gra każdy z każdym.

VII. TRENINGI

Przy grze w ping-ponga, tak jak w każdej grze trening jest tym nieodzownym środkiem, który otwiera przed nami nowe, nie zbadane jeszcze tajniki gry, poprawia styl i uderzenie, utrzymuje nas w dotychczasowej formie lub podciąga. Treningi muszą być jednak obmyślane planowo i przeprowadzane systematycznie. Wtedy bowiem tylko dadzą pomyślne wyniki.

Początkujący gracze powinni przede wszystkim dużo grać, ponieważ tylko gra rozwinię u nich szybkość orientacji, poczucie odległości i wyczucie uderzenia. Jest pożądane, by gracze tacy trenowali z lepszymi zawodnikami, którzy spostrzeżone błędy będą natychmiast poprawiali. Niepożądane jest natomiast, by grali oni na wynik. Wtedy bowiem, w zapale walki, zapominają o prawidłowej postawie, ruchach i uderzeniach, nie odnosząc z treningów spodziewanych korzyści. Muszą oni starać się odbijać każdą piłkę celowo i dokładnie, nie stosując ścięć, które w początkach gry psują ją tylko i w większości wypadków zawodzą. Dobre i pewne ścięcie przychodzi samo z czasem po dłuższej dopiero grze.

Dla graczy już zaawansowanych trening musi być nieco odmienny. Lepszy zawodnik powinien trenować przede wszystkim rzadziej ze względu na to, że zbyt częsta gra nuży, zniechęca i przetrenowuje. Wyniki więc zamiast dodatnich mogą być ujemne. Treningi jego muszą być również bardzo starannie rozplanowane. Na jednym więc powinien wyrabiać sobie wytrzymałość trenując w ten sposób, by piłka chodziła jak najdłużej; nie powinien przeto stosować ścięć. Drugi trening może poświęcić na wyrobienie sobie dobrej obrony grając z partnerem, który będzie pewnie i dobrze ścinał. Na innym wreszcie treningu będzie poprawiał sobie ścięcie ucząc jednocześnie partnera obrony. Pożądana jest od czasu do czasu gra na wynik z partnerem jednej mniej więcej klasy, co stwarza niewątpliwie moment rywalizacji, daje rutynę meczową i tzw. nerw zawodniczy.



~~Nr. 4452~~



WYDAWNICTWA SPORTOWE WINW

<i>Ppłk dr J. Mazurek</i>	Zaprawa marszowa	45.-
<i>Wł. Dobrowolski</i>	15 minut gimnastyki porannej	110.-
<i>Wł. Dobrowolski</i>	Lekka atletyka	250.-
<i>T. Fonferko</i>	Praktyczna budowa kajaka	300.-
<i>A. N. Nonas</i>	Cwiczenia, zabawy i gry terenowe	260.-
<i>J. Pálfai</i>	Piłka nożna, teoria i trening	650.-
<i>I. Dobrański</i>	Technika boksu	380.-
<i>Z. Mycielski</i>	Dziu - Dżitsu	320.-
<i>E. Lubnau</i>	Koszykówka	160.-
<i>Wł. Dobrowolski</i>	Polska w igrzyskach olimpijskich	720.-
<i>St. Rajewski</i>	Czy potrafisz - Zbiór ćwiczeń gimnastycznych (w druku)	
<i>E. Lubnau</i>	Gimnastyka lekkoatlety (w druku)	
	XIV Olimpiada - Londyn (w druku)	

GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

Łódź, ul. Piotrkowska nr 47
Warszawa, Al. I Armii WP 16

poleca

wydawnictwa
wojskowe,
sportowe
i motoryzacyjne

WOJSKOWEGO INSTYTUTU
NAUKOWO - WYDAWNICZEGO