

# Εισαγωγή στην Επιτραπέζια Αντισφαίριση

(από την παρουσίαση-επίδειξη του αθλήματος στους σπουδαστές του ΙΕΚ Παστέρ Θεσσαλονίκης

από μέλη του Π.Ο.Φ.Επ.Α. της Κεντρικής Μακεδονίας.

Οι πληροφορίες πάρθηκαν από την ιστοσελίδα της Ε.Φ.Ο.Ε.Π.Α

[http://www.httf.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=27&Itemid=21](http://www.httf.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=27&Itemid=21))

## 1. Προέλευση του αθλήματος

Η παράδοση θέλει την επιτραπέζια αντισφαίριση να προήλθε από τους τενίστες που λόγω του βροχερού καιρού δεν μπορούσαν να παίζουν τένις στην ύπαιθρο. Υποχρεωμένοι να κλείνονται στις λέσxes και στα σαλόνια τους μέχρι να σταματήσει η βροχή και να στεγνώσει το χορτάρι, για να μην πλήττουν και αφού είχαν τις ρακέτες του τένις στα χέρια τους άρχισαν να παίζουν πάνω στα τραπέζια.

## 2. Η παγκόσμια ιστορία του αθλήματος

<b>13<sup>ος</sup>-14<sup>ος</sup> αι</b>	(1400-1500 μ.χ.) κυρίως στην Ιταλία, την Αγγλία και τη Γαλλία αναπτύχθηκε ένα «παιχνίδι» με μπάλα και δίχτυ (ως απλό διαχωριστικό των δύο γηπέδων). Αυτό το παιχνίδι ήταν ο πρόγονος των αθλημάτων ρακέτας. Στην Κίνα συναντάμε ένα παιχνίδι με ξύλινες ρακέτες και φτερό (αντί μπάλας) που παιζόταν ελεύθερα στην ύπαιθρο χωρίς φιλέ.
<b>19<sup>ος</sup> αι. τέλη</b>	Η επιτραπέζια αντισφαίριση εμφανίζεται όπως και το τένις ως μια «ήπια κοινωνική εκτροπή» της αριστοκρατίας σύμφωνα με τις αντιλήψεις της «Βικτωριανής εποχής».
<b>1885</b>	Το πρώτο τραπέζι κατοχυρώθηκε με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας στην Αγγλία από τον David Foster. Η μπάλα ήταν συμπαγής από καουτσούκ και την τύλιγαν με βαμβακερό πανί. Οι ρακέτες με δίχτυ.
<b>1891</b>	Παρουσιάζεται ένα παιχνίδι το GOSSSIMA. Οι ρακέτες ήταν ξύλινες συμπαγείς με πολύ μακρύ χερούλι. Η μπάλα ήταν από καουτσούκ, επενδυμένη με φελλό, διαμέτρου 50mm. Το ύψος του φιλέ ήταν 30εκ.
<b>20<sup>ος</sup> αι αρχές</b>	Εμφανίζονται οι πρώτες μπάλες από σελλιλόνιτ. Από τότε η αντισφαίριση πάνω σε τραπέζι αναπτύχθηκε με γοργό ρυθμό και απέκτησε ένθερμους οπαδούς. Ο ξεχωριστός ήχος της celluloid μπάλας όπως ακουγόταν πάνω στις «πρωτόγονες» ρακέτες οδήγησε στην ονομασία Ping-Pong, η οποία κυριάρχησε μαζί με το “Table Tennis”.
<b>1901</b>	Δημιουργούνται στην Αγγλία δύο ομοσπονδίες του αθλήματος, ενώ την ίδια χρονιά κυκλοφορούν οι πρώτοι κανόνες για το άθλημα. Το άθλημα γίνεται γνωστό στην Κίνα μέσω των αποικιών της Μ. Βρετανίας. Έτσι οι βρετανικές αποικίες διέδωσαν το άθλημα. Η νέα ενασχόληση πέρασε και στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού μέσω

	της Μ. Βρετανίας.
<b>1902</b>	Οι Νεορκέζοι ξετρελαίνονται με το άθλημα το οποίο παίζεται μέσα στα σαλόνια και γίνεται μόδα. Η μόδα διήρκεσε μόνο 2-3 χρόνια.
<b>1926</b>	Ιδρύεται η Παγκόσμια Ομοσπονδία στο Βερολίνο. Εκλέγεται ο πρώτος πρόεδρος της ( <b>Ivor Montagu-Αγγλία</b> ) που κρατά τη θέση μέχρι την παραίτηση του το 1967. Στο Λονδίνο διοργανώνεται το πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Ψηφίζονται οι πρώτοι παγκόσμιοι κανονισμοί.
<b>1939</b>	Διεξάγεται για πρώτη φορά εκτός Ευρώπης (Κάιρο) το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο οποίο συμμετέχει και η Ελλάδα.
<b>1920-50</b>	Είναι η εποχή κυριαρχίας της Ευρώπης. Η Angelika Rozeanu (ROU) κατέκτησε το Παγκόσμιο έξι συνεχόμενες φορές και είναι η τελευταία Ευρωπαία που πήρε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα το 1955. Από τότε μέχρι σήμερα υπερτερεί η Ασία.
<b>1953</b>	Η Κίνα συμμετέχει για πρώτη φορά σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα.
<b>1954</b>	Τον τίτλο κατακτά ο Ihiro Ogimura (JPN) μετέπειτα πρόεδρος της ITTF.
<b>1959</b>	Η Σοβιετική Ένωση κάνει την εμφάνισή της στο Παγκόσμιο της Βουδαπέστης.
<b>1988</b>	Το άθλημα εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων της Σεούλ.

### 3. Η ιστορία του αθλήματος στην Ελλάδα

<b>Τέλη '20</b>	Στην Ελλάδα το άθλημα φαίνεται να κάνει την εμφάνισή του στη δεκαετία του '20. Καλλιεργείται πιο επίσημα στην περίοδο του Μεσοπολέμου, (1930-1940), με ευθύνη του ΣΕΓΑΣ. Διοργανώνονται αρκετά ανεπίσημα Πανελλήνια Πρωταθλήματα και φιλικά τουρνουά.
<b>1939</b>	Πρώτη συμμετοχή της Εθνικής Ομάδας Ανδρών σε διεθνή διοργάνωση, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, στο Κάιρο της Αιγύπτου. Αγωνίστηκε νικηφόρα εναντίον των εθνικών ομάδων της Ινδίας, Λουξεμβούργου και Παλαιστίνης. Από τη συμμετοχή της εθνικής ομάδας συμπεραίνουμε ότι τουλάχιστον η χώρα μας έγινε επίσημο μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (International Table Tennis Federation – I.T.T.F), τουλάχιστον την ίδια χρονιά. Τα πρώτα αθλητικά σωματεία που ασχολήθηκαν με το άθλημα ήταν ο Όμιλος Αντισφαίρισης Αθηνών, η ΧΑΝ Αθηνών και η ΧΑΝ Θεσσαλονίκης.
<b>1940</b>	Διοργανώνεται το πρώτο επίσημο πρωτάθλημα από τον ΣΕΓΑΣ. Πρωταθλητής όπου πρώτος αναδεικνύεται ο αθλητής Νίκος Ματζάρογλου. Το πρώτο αγωνιστικό τραπέζι και επίσημες αγωνιστικές ρακέτες εμφανίστηκαν στον Όμιλο Αντισφαίρισης Αθηνών όπου φαίνεται ότι το άθλημα αναπτύχθηκε ιδιαίτερα την περίοδο της Γερμανικής κατοχής, όταν οι τενίστες του Ομίλου

	αναγκάστηκαν να παίζουν σε κλειστούς χώρους επειδή δεν μπορούσαν να χρησιμοποιούν τα τερέν του Ομίλου.
<b>1949</b>	Την ευθύνη του αθλήματος αναλαμβάνει η ΕΦΟΑ που ιδρύει το τμήμα επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Στο πρωτάθλημα που διοργανώνεται εκείνη τη χρονιά, υπάρχουν συμμετοχές από την Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και την Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου (λόγω της ανθούσας ελληνικής παροικίας).
<b>1950-60</b>	Το άθλημα θεωρείται από το νόμο και «τυχερό παίγνιο». Πολλές φορές αθλητές και αθλήτριες «πιάστηκαν» να παίζουν πινγκ-πονγκ. Αυτό μάλλον συνδέεται με την έλλειψη χώρων άθλησης. Διαθέσιμα αγωνιστικά τραπέζια μπορούσαν να βρουν οι αθλούμενοι στα ονομαζόμενα «σφαιριστήρια», όπου φυσικά παίζονταν και στοιχήματα.
<b>1956</b>	Ιδρύεται η «Ελληνική Φίλαθλος Ομοσπονδία Επιτραπέζιου Αντισφαιρίσεως» η Ε.Φ.Ο.Επ.Α.
<b>2013</b>	Η Εθνική ομάδα κατακτά τη δεύτερη θέση στο ομαδικό ανδρών στην Αυστρία.
<b>2017</b>	Ο Σγουρόπουλος Ιωάννης στο Γκιμαράες της Πορτογαλίας κατακτά την πρώτη θέση στο Πανευρωπαϊκό Εφήβων.

#### 4. Διάσημοι παγκοσμίως αθλητές

*Victor Barna*: Ούγγρος, πέντε φορές παγκόσμιος πρωταθλητής (1930-1935). Ο πιο διάσημος παίκτης προπολεμικά. Αμυντικός παίκτης.

*Jan Ove Waldner, Jorgen Persson*: οι δύο βασικοί συντελεστές του ομαδικού της Σουηδίας όπου κατέλαβαν την πρώτη θέση στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα του 1989, 1991 & 1993 αφήνοντας δεύτερη την Κίνα.

*Liu Guoliang* : παίκτης και προπονητής της Εθνικής Κίνας.

*Wang Hao, Ma Long, Zhang Jike, Fan Zhendong, Xu Xin*: σύγχρονοι παίκτες-παγκόσμιοι πρωταθλητές Κίνας.

*Timo Boll, Dimitrij Ovtcharov*: σύγχρονοι Γερμανοί παίκτες.

*Vladimir Samsonov*: Λευκορώσος

*Werner Schlager*: Αυστριακός, Παγκόσμιος το 2003

#### 5. Έλληνες αθλητές

Καλλίνικος Κρεάνγκα (3<sup>ος</sup> στο Παγκόσμιο το 2003), Παναγιώτης Γκιώνης, Κώστας Παπαγεωργίου, Ντάνιελ Τσιόκα, Σγουρόπουλος Ιωάννης.

#### 6. Άλλες πληροφορίες για το άθλημα

Οι ευρωπαϊκές σχολές του αθλήματος παλαιότερα, ήταν η σουηδική και της πρώην Γιουγκοσλαβίας. Σήμερα, στους άνδρες ισχυρές δυνάμεις αποτελούν η Γερμανία, η Γαλλία, η Πορτογαλία και στις γυναίκες η Ρουμανία. Στην Ευρώπη το πιο ανταγωνιστικό πρωτάθλημα είναι το γερμανικό και ακολουθεί το γαλλικό. Στις ομάδες μπορούν να συμμετέχουν και ξένοι παίκτες. Η αγωνιστική ομάδα αποτελείται από τρεις αθλητές οι οποίοι μπορεί να είναι ξένοι. Τουλάχιστον στο πρωτάθλημα Γερμανίας αλλά και σε άλλα ευρωπαϊκά πρωταθλήματα οι αθλητές απολαμβάνουν υψηλές αποδοχές.

Στην Ευρώπη (Γερμανία, Γαλλία) το άθλημα είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο και αποτελεί μία από τις πρώτες επιλογές ενός παιδιού για να ασχοληθεί με τον αθλητισμό.

Το άθλημα, σε παγκόσμια κλίμακα σήμερα παρουσιάζει μία στασιμότητα λόγω της υπεροπλίας της Κίνας. Εξαίρεση αποτελεί το φετινό παγκόσμιο πρωτάθλημα, όπου την πρώτη θέση την κατέλαβε γερμανός αθλητής (Ovtcharov). Τελευταία φορά που ξαναέγινε αυτό ήταν το 2003 με τον Werner Schlager (AUT).

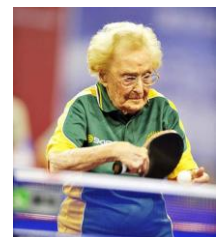
Χαρακτηριστικό είναι ότι πλέον οι Κινέζοι φιλάθλοι δεν συγκινούνται αρκετά σε σχέση με το παρελθόν και αυτό φαίνεται από την προσέλευση των φιλάθλων στις τελετές υποδοχής της εθνικής ομάδας (αεροδρόμια). Εξάλλου, στην Κίνα η αναγνωρισιμότητα που απολαμβάνει ένας αθλητής του κύκλου της εθνικής ομάδας είναι ανάλογη με αυτή ενός μπασκετμπολίστα του NBA.

Το μάρκετινγκ του αθλήματος δεν επεκτείνεται και ένας λόγος της στασιμότητας είναι και η μη ιδιαίτερη προβολή του αθλήματος από τις ΗΠΑ. Όταν οι ΗΠΑ ενδιαφερθούν σοβαρά για το άθλημα, τότε θα προκύψει μία νέα εποχή.

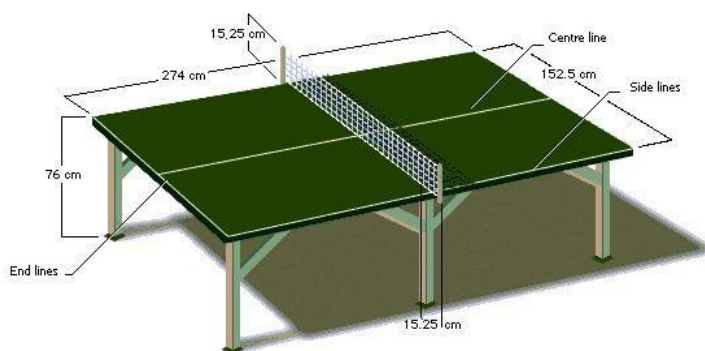
Το άθλημα σε επίπεδα πρωταθλητισμού είναι ιδιαίτερα σκληρό. Μελέτες έδειξαν ότι η ενέργεια που καταναλώνει ένας αθλητής σε τελικό παγκοσμίου πρωταθλήματος είναι ανάλογη με αυτή ενός μαραθωνοδρόμου.

Επίσης, σε επίπεδο δυσκολίας εκμάθησης αποτελεί το δεύτερο δυσκολότερο άθλημα μετά το άλμα επί κοντώ. Κατά πολλούς είναι το δυσκολότερο γιατί απαιτεί τον έλεγχο πολλών ανεξάρτητων παραμέτρων [ρακέτα (όπως κοντάρι), μπάλα (όπως το ύψος) η οποία όμως κινείται, αντίπαλος (που στο επί κοντώ δεν υπάρχει)] και η μεγαλύτερη διάρκεια αγώνα με πολλές εναλλαγές στιγμιαίων σκέψεων και αποφάσεων. Παράλληλα, μπορεί να εξελιχθεί σε ένα διασκεδαστικό παιχνίδι και μια ευχάριστη ενασχόληση για τις μεγαλύτερες ηλικίες.

Στο πρωτάθλημα της ΠΟΦΕΠΑ θα συναντήσετε αθλητές και πέραν των 70 ετών. Σε παγκόσμιο επίπεδο, χαρακτηριστική είναι η Dorothy De Low (AUS) η οποία στην ηλικία των 95 ετών είχε παρουσία σε παγκόσμιο πρωτάθλημα.



## 7. Τεχνικά χαρακτηριστικά



Διαστάσεις τραπέζιου: 2.74 X 1.52 X 76 εκ.

Φιλέ: 15.25 εκ.

Χρώμα τραπέζιου: πράσινο ή μπλε ή και άλλα χρώματα

Χρώμα μπάλας: λευκό ή κίτρινο

Βάρος μπάλας: 2,7gr

Διάμετρος μπάλας: 40χιλ.

1985: διχρωμία ρακέτας

## 8. Τα οφέλη του αθλήματος

Είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα που ενδυναμώνει και γυμνάζει το παιδί είτε ασχολείται για λόγους ψυχαγωγίας, είτε στοχεύοντας στον πρωταθλητισμό. Η προπόνηση των παιδιών συμβάλλει στην ανάπτυξη της αερόβιας και της αναερόβιας ικανότητας. Βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, την αντοχή και την ισχύ, ενδυναμώνει τη συναρμογή των μυών, αυξάνει την ευκαμψία και την ταχύτητα. Όταν ένα παιδί ασχοληθεί πιο εντατικά, τότε εξασκεί και ενδυναμώνει τον οπτικοκινητικό του συντονισμό καθώς παρατηρεί διαρκώς την κίνηση της μπάλας. Εκτός από σωματική άσκηση, το άθλημα μας προσφέρει και πνευματικά οφέλη. Το παιδί σχεδιάζει στρατηγικές και οι αποφάσεις που πρέπει να εκτελεστούν σε δέκατα του δευτερολέπτου. Έτσι αυξάνονται τα επίπεδα συγκέντρωσης και η ικανότητα λήψης αποφάσεων. Κι αυτό είναι κάτι που θα βοηθήσει το παιδί και στα άλλα αθλήματα που ίσως κάνει ή ακόμα και στη μετέπειτα ζωή του. Επίσης, από τα βασικά πλεονεκτήματα του αθλήματος είναι ότι παίζεται σε κλειστό προστατευμένο χώρο και έχει πολύ μικρό κίνδυνο τραυματισμού καθώς δεν υπάρχει καμία επαφή με τον αντίπαλο. Βοηθά και τις μεγαλύτερες ηλικίες αφού μπορεί να εξελιχθεί σε παιχνίδι-χόμπυ και στους ηλικιωμένους έχει αποδειχθεί ότι επιβραδύνει τις περιπτώσεις άνοιας και Αλτσχάιμερ.

## 9. Λαβές - Πιασίματα

Υπάρχει η ευρωπαϊκή λαβή (shakehand) και η κινέζικη (penhold) με παραλλαγή της ιαπωνικής.



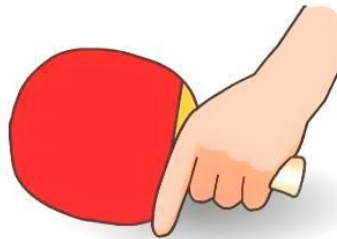
**CS**  
**Penhold**  
**Short Handle**



**FL**  
**Shakehand**  
**Long Handle**



- Easy to learn
- Better for beginner
- Easy to control / flexible
- Fit for attack in one side



- Better for intermediate & Senior Player
- Fit for both offence & defence

## 10. Περίεργα του αθλήματος

<b>1936</b>	Ο μεγαλύτερος σε διάρκεια πόντος που παίχτηκε στην ιστορία του αθλήματος, ήταν στο παγκόσμιο της Πράγας (1936) που διήρκησε δύο ώρες.
<b>'50</b>	Στη Βρετανία εισάγονται ρακέτες με λάστιχο και υπόστρωμα από σπόγγο (αφρώδες υλικό) εισάγοντας μεγαλύτερη ταχύτητα και περιστροφή στο μπαλάκι. Εισάγεται η χρήση επιταχυντικής κόλλας που αυξάνει περισσότερο το σπιν και την ταχύτητα της μπάλας 1952 ο Ιάπωνας Hiroji Satoh, ήταν ο χειρότερος παίκτης της ιαπωνικής ομάδας που πήρε το Παγκόσμιο στη Βομβάη, αλλά η χρήση ρακέτας με σπόγγο έφερε τις κατάλληλες νίκες στην ομάδα του, διότι οι αντίπαλοι (αμερικάνικη αποστολή) δεν μπορούσαν να ακούσουν το μπαλάκι αφού είχαν μάθει να παίζουν με σκληρές ρακέτες (χωρίς σπόγγο) που άκουγαν το κάθε χτύπημα.
<b>1985</b>	Επιβάλλεται η διχρωμία στα λάστιχα.
<b>1988</b>	Εισάγεται το άθλημα στους ολυμπιακούς αγώνες της Σεούλ.
<b>2000</b>	Ολυμπιακοί Σίδνευ. Εισάγονται νέοι κανόνες για να γίνει πιο προσιτό το άθλημα στους τηλεθεατές. Αυξάνεται η διάμετρος της μπάλας από 38 χιλ. σε 40 χιλ. αυξάνοντας την αντίσταση του αέρα και μειώνοντας την ταχύτητα του παιχνιδιού.

	Μέχρι τότε, οι παίκτες άρχισαν να αυξάνουν το πάχος του υποστρώματος σπόγγου στις ρακέτες τους, γεγονός που έκανε το παιχνίδι ιδιαίτερος γρήγορο και πολύ δύσκολο για να παρακολουθηθεί μέσω τηλεόρασης
<b>2001</b>	Άλλαξε το σετ από τους 21 σε 11 πόντους και τα σερβίς εναλλάσσονται ανά 2 (πριν ανά 5). Επίσης, κατά το σερβίς αλλάζει ο κανονισμός περιορίζοντας τον παίκτη στο να κρύβει το μπαλάκι.
<b>2008</b>	Στους τελευταίους μεγάλους αγώνες που επιτράπηκε η κόλλα ταχύτητας (speed glue) ήταν το 2008 στους Ολυμπιακούς αγώνες.

## 11. Χρήσιμα links και βιβλία

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

Πανελλήνιος Όμιλος Φίλων Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης [www.pofepa.gr](http://www.pofepa.gr)

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

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

Σελίδα της πρώτης κατηγορίας του γερμανικού πρωταθλήματος [www.ttbl.de](http://www.ttbl.de)

Club Spin USA <http://wearespin.com/>

Table tennis history [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Live μεταδόσεις [www.laolal.tv](http://www.laolal.tv)

Βιβλία σχετικά με το άθλημα στα αγγλικά <https://www.experttabletennis.com/table-tennis-books/>

Jerom Charyn, 2011. *Πιγκ-πογκ. Καυτά κοψίματα και διαβολεμένα φάλτσα*. Άγρας: Αθήνα. (Πραγματεύεται την ιστορία του πιγκ-πογκ των ΗΠΑ με κεντρικό πρωταγωνιστή τον Marty Reisman, αθλητή των δεκαετιών 50-60 γνωστό για το παιχνίδι του με ρακέτες χωρίς σπόγγο. Επίσης, αναφέρει πολλά γεγονότα και πρόσωπα που δεν θα μπορούσε κανείς να φανταστεί ότι ασχολήθηκαν με το άθλημα. π.χ.ο ρόλος του Tim Boggan και οι σχέσεις ΗΠΑ-Κίνα).

Hanaor Ziggy, 2012. *Ping pong*. Cicada Books Limited: London.

*(Ping pong is the most popular racquet sport in the world. And no wonder. Its one of the few sports that is genuinely enjoyable to play on all levels and by all ages it can be as relaxed or as competitive as players like. Plus, its fast. No hanging round while the geek opposite plans his next move. The sociable aspects of the game mean that thousands of people are rediscovering the sport, with tables popping up in all the hippest bars and workplaces. The thrill of ping-pong is beautifully captured in this delightful little gift book. The rules of singles and doubles games are clearly explained and tips and techniques will provide readers with a crucial edge over their opponents. Slick photography from tournaments and from the street alongside some classic archive imagery bring the book alive and pay tribute to the vintage roots of this mighty sport. Following on from "The Inspirational Moustache", "Ping Pong" captures a breaking trend in a small but beautiful little volume with a die cut cover).*