

PING-PONG

o Jodłowski



BIBLIOTECZKA SPORTOWA

NR

1²⁰
Z L

99

GŁÓWNA KSIĘCZADNIA WOJKOWA

1 9 WARSZAWA 3 6

BIBLIOTECZKA SPORTOWA

Nr. 49

RYSZARD JODELŃSKI

PING-PONG

WYDANIE II

WARSZAWA 1956

GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

Centrum
Biblioteka Państwowa
Dz. Główna Sakowicza
w Lublinie

№ II 4641

WYDZIAŁ PRACY PRZEKŁADU
I PRZEKŁADU KATEDRY

BIBLIOTEKA NAJGŁÓWNA W BRATISLAWIE

SPIS RZECZY.

Słowo wstępne	Str.
I. Krótki rys historyczny	7
II. Przybory do gry w ping-ponga	8
A) Stoł	8
B) Siatka	9
C) Rakieta	9
D) Piłka	10
III. Zasady gry	11
A) Piłki dober i wzajemne	11
a) Przy serwisie	11
b) Przy odbiciu	12
B) Obliczanie punktów	12
C) Rozgrywanie meczu	13
IV. Technika gry	14
A) Trzymanie rakiety	14
B) Serwis	15
C) Odbicie piłki	16
D) Falszert	19
E) Ściecie	21
F) Ostrza	22
V. Gra podwójna	23
VI. Organizacja turniejów	25
A) Turnieje indywidualne	25
B) Turnieje drużynowe	26
VII. Treningi	28

SŁOWO WSTĘPNE.

Nieobec są zapewne tym wszystkim, którzy interesują się ping-pongiem, owe ciche walki, jakie strogrywają się między zwolennikami białej piłeczki, a przedstawicielami innych gałęzi sportu. Walki te toczą się nie o zasadę, czy ping-pong powinien być rozpowszechniany, czy należy go popularyzować wśród szerszych mas, lecz o to, czy można nadal tej grze nazwę sportu czy też nie. Podać tu swój pogląd w tej sprawie.

Utarło się u nas mniemanie, że ping-pong jest zwykłą zabawką, dającą wiele zadowolenia, zabawką jednak, której poważnie nie powinno się traktować. Pogląd ten jest niefortunny. Zagranicą inaczej zapatrują się na tę sprawę, niż u nas. Ping-pong traktowany jest tam jako sport: rok rocznie urządza się zawody o mistrzostwo świata, w których biorą udział wszystkie prawie państwa, co w wysokim stopniu przyczynia się do popularyzacji ping-ponga. A że ping-pong ma nazwę sportu zażąda, niech dowiodą tego zalety, jakie w uprawiających go wyrabia.

Przedewszystkiem rozwija szybkość orientacji. Przyzna to każdy, kto widział mecze dobrych graczy, mecze, w których mała piłeczka z nieprawdopodobną wprost szybkością przemieszcza się z placu na plac, kierowana

wprawą ręką zawodników. Drugą, nierniej ważną zaletą ping-ponga jest wyrabianie bezwzględnie dużej wytrzymałości i opanowania nerwowego, tak wymaganego we wszystkich gałęziach sportu. Ping-pong wymaga go może najwięcej, gdyż jest grą tak delikatną, że każde, najmniejsze nawet, drgnięcie ręki, każdego nerwowego odruch — kończy się prawie zawsze stratą punktu, od którego niejednokrotnie zależy wynik całego meczu. Wygląda to na paradoks, a jednak jest prawdą, że ping-pong wyrabia także wytrzymałość fizyczną. Nie trzeba tu sięgać po przykłady z jakichś meczów o mistrzostwo świata, odbywających się w pięciu setach i trwających po kilka godzin. Wystarczy wspomnieć, że i u nas zdarzały się walki, gdzie walka o jeden tylko punkt trwała się zacięcie około półtorej godziny.

Ping-pong łączy więc w sobie miłą z podrywczością, dając, prócz dużej przyjemności, znaczne korzyści dla rozwoju umysłowego i fizycznego. Zostawmy przeto rozważania, czy ping-pong jest sportem czy nim nie jest, teoretykiem, a sami grajmy.

KRÓTKI RYS HISTORYCZNY.

Ping-pong znany był już przed kilkuset laty w Azji, gdzie w XIX wieku został przeniesiony do Europy za pośrednictwem Anglików. Ta niezmiernie miła i nadwymiaraj zajmująca gra bardzo szybko zaczęła rozwijać się i ogarniać coraz szerzej masy mieszkańców wypr. Wielkiej Brytanji. Stamtąd stosunkowo szybko przeniosła się na kontynent, zyskując odrazu zwolenników we wszystkich państwach. Najpodamiejszą głębię do dalszego rozwoju znalazł ping-pong wśród Węgrów, którzy odrazu podeszli do niego bardzo poważnie, dając mu mocne podstawy. Nic też dziwnego, że oni właśnie przodują w grze tej całego świata, mając w swoich szeregach takich mistrzów, jak Barna, Szabados i Kalen wśród panów, a Medyńska i Sipos wśród pań.

W Polsce pojawił się ping-pong około roku 1913 i odrazu poryskał sobie wielu zwolenników, zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej. Wkrótce też na terenie prawie wszystkich większych miast polskich, jak Warszawa, Kraków, Lwów i Łódź, powstał szereg klubów i sekcji ping-pongowych, gdzie młodzież z zapalem oddała się tej nowej, a tak ciekawej i miłej grze. W roku 1930, dzięki inicjatywie grona ludzi, którzy potraktowali ping-

pong poważnie, został zorganizowany Polski Związek Tenisa Stołowego. Zajął się on sporządzeniem i unormowaniem stosunków w tej dziedzinie na terenie całej Polski. Siedzibą związku jest Łódź. Okręgowy związek tenisa stołowego istnieje na terenie Krakowa, Lwowa, Łodzi, Pomorza, Warszawy i Śląska.

II.

PRZYBORY DO GRY W PING-PONGA.

A) Stół.

Stół ping-pongowy powinien posiadać następujące wymiary:

diagoń	275 cm
szerokość	152 "
wysokość	80 "

Podłoga jest, aby stół był wykonany z drzewa sosnowego, dębowego lub dytki grubości około 4 cm. Przy tej dopiero grubości stół ma dobre odbicie t. zw. piłki nie tracą po odbiciu się od niego nabranej od uderzenia rakiety szybkości. Aby nie dopuścić do wypaczenia się stołu, należy przybić od spodu kilka poprzecznych listew, które temu zapobiegają. Stół musi mieć powierzchnię ciemną. Trzeba go więc malować na kolor ciemniezielony lub czarny. Powierzchnia stołu nie może być błyszcząca, bowiem idący od niej refleks świetlny przeszkadza grającym i ujemnie wpływa na werok. Jest rzeczą wskazaną, aby dla lepszej orientacji graczy przy brzo-

gach, nokoło całego stołu, szła biała linja szerokości 2 cm.

B) Siatka.

Przez całą szerokość stołu przechodzi siatka, umocowana na dwóch stojakach. Stojaki powinny wysuwać z obu stron poza stół 5 cm. Wysokość siatki od powierzchni stołu wynosi 17 cm. Należy zwracać uwagę, aby między dolnym brzegiem siatki i powierzchnią stołu nie wytwarzała się zbyt szeroka szczelina, której obecność „peszy” i demotuje grających. Rzeczą niemalże wagi jest również, by siatka była jasna i niezbyt gęsta, w przeciwnym bowiem wypadku utrudnia grę, zasłaniając widok na plac przeciwnika.

C) Rakietka.

Rakietka ping-pongowa jest zrobiona z deski lub dytki grubości około 6 mm. Tej bowiem dopiero grubości rakietka ma dobre odbicie, a nie jest zbyt ciężka. Najczęściej używanym zagranicą typem rakietki jest t. zw. „wiedeńska”, z naklejoną po obu stronach gumą. Guma ta posiada małe lecz gęste koleczki, które służą do nadawania piłce t. zw. „falszerza” (o czym niżej). Prócz tego typu, który przyjął się w Polsce stosunkowo niedawno, używa się jeszcze w nas rakietek zrobionych z cienkiej deski lub dytki, które okleja się papierem szklonym, kauczukiem lub ciężką gumą indyjską.

Są dwa kształty rakietek, jednakowo dobre i równe

często spotykane w wyciu; rakiетки okrągłe (rys. 1) i owalne (rys. 2). Średnica ich w linii rączki wynosi mniej



Rys. 1.



Rys. 2.

więcej od 17 do 19 cm. Rakiетки o innych kształtach są mniej odpowiednie ze względu na niekorzystnie umieszczone środki ciężkości.

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

D) Piłka.

Piłka ping-pongowa jest zrobiona z celulozida, ma około 3 cm średnicy, wagi około 3 g. Przy kupnie piłek należy uważać, by miały one odpowiedni ciężar, bowiem zbyt lekkie nie nadają się do gry. Należy zwracać uwagę również i na to, by były dokładnie kuliste, ponieważ

niekształcone uniemożliwiają normalną grę przez nieprawidłowe odbijanie się od stoła.

III.

ZASADY GRY.

A) Piłki dobre i stracone.

a) Przy serwisie.

Przy serwisie, piłką dobrą nazywamy taką, która po jednorazowym odbiciu się od naszego placu przechodzi nad siatką na plac przeciwnika. Przy serwisie więc, uderzona rakiетką piłka musi odbić się najpierw na plac serwującego, a następnie upaść na plac przeciwnika. W wypadku, gdy piłka nie przejdzie na plac przeciwnika, lecz zatrzyma się o siatkę, lub przejdzie, ale pod nią, jest stracona. Stracona jest również i wtedy, gdy po odbiciu się od placu serwującego upadnie na „out”.¹ Zdarza się niejednokrotnie, że piłka serwisowa, przechodząc na plac przeciwnika, dotknie w locie górnej części siatki, potem upadnie na ten plac. Jest to t. zw. „net”.² W takim wypadku, piłka serwisowa musi być powtórzona. Serwujący może zrobić kolejno kilka setów, przy czym nie traci piłki. Jeśli piłka przy serwisie, uderzając o kant placu serwującego, pójdzie na out, jest stracona. Jeśli zaś pójdzie na out, ale do tyłu, ulega powtórzeń.

¹ Wyraz angielski. Znaczący = poza, nadzwyczaj.

² Wyraz angielski. Znaczący = siatka.

Pilkę trzeba serwować, nie wychodząc poza szerokość stołu, w przeciwnym bowiem wypadku jest złą. Niedozwolone jest również serwowanie z nad stołu. Serwujący, o ile nie chce stracić piłki, musi przy uderzeniu stać trochę oddalony od stołu.

b) Przy odbiciu.

W czasie normalnego toku gry, piłka jest dobra, gdy odbiwszy się od naszego placu, zostaje przez nas podana nad siatkę na plac przeciwnika. Dobra jest również, gdy przejdzie na plac przeciwnika z siatki, gdy padnie na krawędź jego placu lub też, gdy odbijając się o siłpek siołka, przejdzie nad siatkę na plac przeciwnika. Piłka jest stracona, gdy zatrzyma się o siatkę lub pójdzie na out. Traci się piłkę i wtedy, gdy odbije się ona dwa razy na stole lub na rakiecie. Jest to t. zw. „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, nie poruszać go i nie wysuwać rakiетки ponad siatkę na plac przeciwnika, ponieważ wtedy piłki, nawet dobrze oddane, uważa się za stracone.

B) Obliczanie punktów.

Tenisiowy system liczenia, jaki dotychczas jeszcze stosowany był w Polsce, ustąpił miejsca nowemu, uży-

¹ Wyraz angielski. Znaczący — drugi.

wianemu zagranicą. Polega on na tem, że gra toczy się do wygrania przez któregoś z przeciwników 21 piłek (seta). Wygrywający seta musi mieć nad przeciwnikiem przewagę co najmniej dwóch piłek. Gdy przewagi tej nie ma, gra toczy się dalej, aż do uzyskania jej przez któregoś z przeciwników. Wynik seta może więc być 21 : 7, 21 : 17, 21 : 19, 24 : 21 i t. d., nie może zaś brzmieć: 21 : 20, 23 : 21 i t. d.

Cały mecz obliczony jest na dwa, ewentualnie trzy sety. Gdy obaj przeciwnicy wygrają po jednym secie, następuje set trzeci, decydujący, którego zwycięzca jest zwycięzcą całego meczu. Mecz rozstrzyga się w dwóch setach, gdy jeden z zawodników wygra kolejno oba. W mistrzostwach świata czy innych poważniejszych turniejach zagranicą, zarówno w grze pojedynczej, jak i podwójnej panów, rozgrywane są spotkania pięciosetowe. W Polsce jednak obowiązują system trzysetowy.

C) Rozgrywanie meczu.

Mecz rozpoczyna jeden z graczy serwisem, którego przyznawany jest drogą losowania. Rozpoczynający mecz serwuje pięć piłek, bez względu na to, z jakim dla niego wynikiem są rozgrywane. Po pięciu piłkach następuje zamiana serwisu. Przy zmianie więc wyniku może brzmieć: 4 : 1, 5 : 1 lub 5 : 0 na korzyść jednego z przeciwników. Drugi serwujący oddaje z serwisu również pięć piłek i serwis wraca z kolei do pierwszego. W ten sposób zmienia się kolejność serwisu aż do rozegrania seta. Zdarza się najczęściej, że pod koniec seta wynik brami: 20 : 20.

W tym wypadku jeszcze jedną piłkę serwuje ten, kto serwował ostatni. Po rozegraniu zaś jej, oddaje serwis przeciwnikowi. Od tej chwili aż do skończenia seta serwują na zmianę po jednej piłce. Po rozegranym secie następuje zmiana placu.

Drugiego seta rozpoczyna przeciwnik zawodnika zaczynającego serwisem seta pierwszego. Zmiany serwisu następują tak, jak w secie pierwszym. Gdy drugiego seta wygrywa ten sam zawodnik, mecz jest skończony. Natomiast gdy wygrywa drugi, musi być rozegrany set trzeci, decydujący o zwycięstwie.

Trzeciego seta rozpoczyna serwisem ten sam zawodnik, który rozpoczynał pierwszego. Zmiany serwisu następują jak poprzednio. Całego seta trzeciego nie rozgrywają zawodnicy na jednym placu. Z chwilą, gdy jeden z przeciwników wygra dziesięć piłek, przy najbliższej zmianie serwisu następuje i zmiana placu. Zdarza się bowiem czasami, że po jednej stronie stołu, czy to skutkiem złego oświetlenia, czy też z innych powodów, warunki do gry są gorsze. Celem wyrobienia więc zwyczaju następuje ta zmiana.

IV.

TECHNIKA GRY.

A) Trzymanie rakiетки.

Wielkiem ułatwieniem przy grze w ping-pong jest prawidłowe trzymanie rakiетки. Z pośród wielu sposobów mniej lub więcej prawidłowych, należy wyodrębnić dwa,

najdogodniejsze i najczęściej używane. Pierwszy sposób, co prawda mniej stosowany, to trzymanie rakiетки tak, jak rakiety tenisowej, t. zn. za samą rączkę, nie dotykając łopatek. Drugi, najczęściej stosowany i najbardziej prawidłowy, to ten, który polega na trzymaniu rakiетки za rączkę u samej nasady, przyczem palec wskazujący, lekko ugięty, spoczywa na łopacie (rys. 3 i 4).



Rys. 3



Rys. 4

Musimy przyjąć za zasadę, że rakiетkę należy trzymać możliwie jak najlżej, przyczem mięśnie całego ramienia powinny być rozluźnione. Ułatwia to w znacznej mierze swobodne oprowadzanie rakiетką zarówno na backhandzie,¹ jak i na forehandzie² (rys. 5 i 6).

B) Serwis.

Serwis przy ping-pongu różni się od tenisowego tem, że piłka, przed uderzeniem o plac przeciwnika, musi od-

¹ Wyraz angielski. Znaczący — odwrotna część dłoni.

² Wyraz angielski. Znaczący — wprost część dłoni.

bić się o plac serwującego. W samym momencie serwowania, grający, trzymając piłkę w ręce, wypuszcza ją i szybkim ruchem uderza rakiетką. Przytem stara się ude-



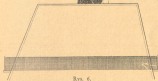
Rys. 5.

Prostowłose uderzenie z backhandu. Linja krzykowa wskazuje ruch rakiетki.

rzyć ją w ten sposób, by piłka, po odbiciu się od jego placu, przeszła możliwie nisko nad siatką na plac przeciwnika.

Aby serwis wyszedł dobrze, ruch rakiетki nie może

iść zgdy nadół, w kierunku pionowym, gdyż piłka serwisowa będzie wtedy wysoka i łatwa do ścięcia. Ruch rakiетki musi być bardziej poziomy, tak, by w końcowej fazie uderzenia ramię było prawie poziome. Otrzymu-



Rys. 6.

Prostowłose uderzenie z forehandu. Linja krzykowa wskazuje ruch rakiетki.

ony wtedy serwis ostry i płaski, a więc trudny do ścięcia.

Najłatwiejszy do opanowania i bardzo dla przeciwnika niebezpieczny jest serwis z backhandu. Serwis z fo-

rehandu, również dobrej, jest trudniejszy i dobre opasowanie go przychodzi dopiero po dłuższym czasie.

C) Odbicie piłki.

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

W momencie 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, rama rakietki musi być lekko nachylona do stołu, przytem linię jej ruchu możemy przedstawić jako parabole.

Piłkę wolno jest uderzyć dopiero po jej odbiciu się od stołu t. zn. z jednego koła. Branie piłek z powietrza lub dwóch kołków jest niedozwolone. Rzeczą dużej wagi jest, aby piłkę brać z koła 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 jednakowa, odległość daje gwarancję dobrego odbicia piłki.

D) Falszerze.

W punkcie poprzednim zostało omówione odbicie piłki uderzonej normalnie, podlegającej prawu fizycznemu, kafer mówi, że kątem odbicia jest równy kątowi padania. Obecnie zostanie omówiona technika brania piłek podkręconych, posiadających t. zw. „falszerze”, czyli ruch wirowy dookoła swojej osi.

Cała trudność w braniu tego rodzaju piłek polega na tem, że wbrew prawu fizycznemu, zacytowanemu powyżej, mają one, zależnie od nadanego im falszerza, inny kąt odbicia, niż kąt padania. Podane niżej rysunki pokazują sposób nadawania piłce falszerza i odbicie się piłki (linje kropkowane wskazują lot piłki i kąt odbicia się jej, linje kropkowane — ruch i położenie rakietki przy nadawaniu odpowiedniego falszerza).

Jakiego falszerza posiada piłka, musimy odczytywać się po ruchu rakietki przeciwnika i odpowiednio do tego dostosowywać swoje uderzenie.

Piłki t. zw. podcięte, jak na rys. 7, mają tę właściwość, że chociaż zwiększają swój kąt odbicia, idąc bardziej pionowo, to jednak, wskutek wrotnego falszerza, tracą szybko pęd i odbijają się dużo niżej, niżby można się było spodziewać po sile uderzenia przeciwnika. Dlatego też do piłek tych należy podchodzić szybko, brać je dość mocno i, zwiększając kąt nachylenia rakietki, pod-



Rys. 7.

Kąt α — normalne odbicie się piłki, kąt β — odbicie się piłki z falcerem.

nosić je do przodu. W przeciwnym wypadku, piłka z pewnością ugrzęźnie w siatce.

Przy falcerze, jaki ma piłka na rys. 8, odbija się ona



Rys. 8.

Kąt β — normalne odbicie się piłki, kąt α — odbicie się piłki z falcerem.

pod kątem mniejszym od kąta padania, nabierając przytem siły w odbiciu. Piłkę taką należy brać lekko, zmniejszając kąt nachylenia rakietki do stołu.

Wszystkie piłki z falcerem musimy brać z niskiego kosza, 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 larwa do wzięcia.

E) Ścięcie.¹

Ścięciem nazywamy mocne posłanie wysoko odbitej przez przeciwnika piłki na jego plac. Przy ścięciu, czy to z forchanda czy z backhanda, musimy stosować jedną technikę i taktykę.

Grający, dostając piłkę, kładą uwagę za odpowiednią do ścięcia, musi, zalicznie 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, przyczem w chwili odbicia rakietka powinna zaszczyć łuk, podciągając piłkę do przodu. W ostatnim jednak momencie trzeba ją nakryć, nadając jej mały łuk, przez co otrzymujemy piłkę płaską i ostrą.

Bardzo ważną, a może nawet decydującą rolę przy ścięciu odgrywa 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, wywniętą do przodu. Należy mieć to na uwadze szczególnie przy ścięciu z forchanda. Zyskuje się przez to pełną swobodę ruchu, mogąc uderzać przytem wyprostowaną ręką, wskutek czego uderzenie jest pewniejsze.

¹ Po angielsku — smash.

Jest rzeczą dla wszystkich zrozumiałą, że opisany wyżej proces łcinania, zarówno ustawianie się, zamach, jak i samo uderzenie, trwa jeden bardzo krótki moment. Tylko zawodnik, który ma systematyczny trening i dużą rutynę meczową, nabiera tak nieodczuwanego przy ścięciu myśla szybkiej orientacji i może w decydującym momencie pozwolić sobie na oddanie ostrej, ściętej piłki. Do dobrego uderzenia może jednak dojść każdy, kto nie trafia się początkowymi niepowodzeniami, ale przeprowadza dobrze obmyślony i systematyczny trening.

F) Obrona.

Przeciwstawem ścięcia (ataku) jest obrona czyli branie ostрых 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 rakiętkę w chwili odbicia, przez co osłabiamy siłę uderzenia przeciwnika. Należy przytem zmniejszyć kąt nachylenia rakiętki do stołu, wtedy bowiem oddana piłka przechodzi nisko nad siatką i uniemożliwia przeciwnikowi powtórne ścięcie.

Natomiast przy systemie obrony długiej, gracz bierze piłkę ściętą, gdy traci ona już swoją siłę. Musi wtedy nadstawić rakiętkę w ten sposób, by kąt jej nachylenia do stołu był duży. Przy uderzeniu, podcina piłkę, na-

dając jej falczerną, pokazanego na rys. 7. Piłka taka, posiadając falczerną wsteczność, szybko traci swoją siłę na placu przeciwnika, a odbijając się nieprawidłowo — utrudnia w znacznej mierze powtórne ścięcie jej. Przy tego rodzaju obronie należy zwracać baczność uwagę, by wspanąć dobiec do skróconej przez przeciwnika piłki. Zdaniem 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 rzeczą dość wagi, aby gracz po odbiciu piłki nie przekadał 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.

Plac do gry podwójnej musi być podzielony według cienką białą linią, konieczną dla orientacji przy serwowaniu. Sposób serwowania i zmiany przy grze podwójnej są inne, niż przy grze pojedynczej. Rys. 9 przedstawia plac do gry podwójnej i rozmieszczenie zawodników, oznaczonych literami.

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



Rys. 2.

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, ponieważ gdy ją odbije, nawet dobrze, B, piłka jest stracona dla pary AB. Konkretyzując wszystko, możemy powiedzieć, że serwować trzeba na pole przeciwnika stojącego po lewej ręce serwującego. Następnie obie pary mają do działania już pola obu przeciwników, z tem, że partnerzy odbijają piłki na zmianę. Zmiana serwisu następuje tak samo, jak przy grze pojedynczej, czyli po pięciu piłkach. Po zmianie, serwis na przeciwnik, na którego serwowano. W danym wypadku, gdy grę rozpoczęła B, serwis przechodzi do C, a para AB zmienia się miejscami, 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, para oddająca serwis zmienia się miejscami, a serwuje gracz pary przeciwnej, który ostatnio serwis przyjmował. Zmiany serwisu i miejsc następują w tej kolejności aż do skończenia setu. W wypadku, gdyby wynik był równy 20 : 20, serwis należał jeszcze do gracza, który serwował ostatni, poczem następuje zmiana serwisu i miejsc jak wyżej, ale po każdej piłce.

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

Cały mecz trwa dwa, ewentualnie trzy sety.

VI.

ORGANIZACJA TURNIEJÓW.

A) Turnieje indywidualne.

Wielkie indywidualne turnieje tenisowe organizowane są systemem pucharowym, t. zn., 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 znacznym miarce rozstawienie w początkowych spotkaniach silniejszych graczy, ale nawet i wtedy wyniki osiągnięte przez poszczególnych zawodników nie są dokładnym sprawdzianem ich sił.

Nieprawidłowość ta dotyczy się skutkiem ciężkich warunków technicznych. Mece tenisowy trawa bowiem stosunkowo długo i turniej rozgrywany innym systemem podlegnąby za sobą dużą stratę czasu i ulbrzymie koszty. Przy urządzeniu turniejów piąq-pocgowych, gdzie mecze trwają zazwyczaj dość krótko, można pozwolić sobie na inny, w miarę możności sprawiedliwy system.

Pierwszym systemem będzie t. zw. poborowy ulpszony, gdzie zaklinie od ilości zawodników i czasu, którym się rozporządza, gracze odpadają dopiero po dwóch lub trzech przegranych meczach. Pary dobiera się drogą losowania, przyczem należy zwracać uwagę, aby, o ile nie najdalej konieczna potrzeba, ci sami zawodnicy nie grali z sobą dwa razy. W turniejach tego rodzaju nie do uniknięcia jest, aby w każdej z rund jeden zawodnik nie przechodził do następnej rundy bez gry. Zasadą wtedy jest, że ten sam zawodnik nie może przejść bez gry dwa razy.

Drugi, najbardziej sprawiedliwy system, to t. zw. ligowy, kiedy zawodnicy rozgrywają partje każdy z każdym i gdzie największa ilość wygranych meczów decyduje o zwycięstwie.

B) Turnieje drużynowe.

Drużyna powinna składać się z pięciu zawodników. Przy tej bowiem ilości organizowane są zawody o mistrzostwo Polski. Do tej pory turnieje drużynowe roz-

grywane były w sódzenną, jednak ze względu na długi czas trwania mecca zmniejszono ilość zawodników o dwóch. Nieparzysta ilość graczy jest konieczna, aby mecz dal zdecydowany wynik na korzyść jednej z drużyn.

Przy rozgrywaniu mecca, pary dobiera się przez losowanie. Przy dużej ilości drużyn biorących udział w turnieju, urządza się również rozgrywki w ten sposób, że w spotkaniach indywidualnych mecz obliczony jest na dwa sety. Możliwe są więc wtedy remisy. Punktacja za wygrane spotkanie indywidualne jest wtedy 2 : 0, za remis zaś 1 : 1. Zwycięzca całego turnieju zostaje drużyna, która uzyskała największą ilość punktów. W razie równej ilości punktów, zdobytych przez dwie drużyny, zarządza się dogrywkę, w której w spotkaniach indywidualnych obowiązują mecze trzystawowe. Nie może być remisów.

W meczach towarzyskich istnieje jeszcze inny system — trójkowy. W tym wypadku, w skład oba drużyna wchodzi po trzech zawodników. Cały mecz rozgrywa się w ten sposób, że każdy zawodnik jednej drużyny gra z każdym zawodnikiem drużyny przeciwnej. W całym meccu zatem jest dziewięć spotkań indywidualnych, rozgrywanych w dwóch, ewentualnie w trzech setach.

Można również wystawić dwie drużyny po trzech zawodników, z pośród których dobiera się trzy pary drogą losowania. Są więc tylko trzy spotkania indywidualne z setem decydującym.

TRENINGI.

Przy grze w ping-pong, tak jak wszędzie, trening jest tym niedoświadczonym leodkiem, który siedzi przed nami nowo, nieobadane 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 przedewszystkiem dużo grać, ponieważ tylko gra rozwinię u nich szybkość orientacji, poczucie odległości i wyczucie uderzenia. Jest pożądaną, by gracze tacy trenowali z lepszymi zawodnikami, którzy spostrzeżone błędy będą natychmiast poprawiali. Niewskazane jest natomiast, by grali oni na wyniki. Wtedy bowiem, w zapale walki, zapominają o prawidłowej postawie, rachach i uderzeniach, nie odnosząc z treningów żadnych korzyści. Muszą oni starać się odbijać każdą piłkę celowo i dokładnie, nie stosując przytem ścięcia, które w początkach gry pinje ją tylko i w większości wypadków zawodzi. Dobre i pewne ścięcie przychodzi samo czasem, po dłuższej dopiero grze.

Dla graczy dobrze już zaawansowanych trening musi być nieco odmienny. Lepszy zawodnik powinien trenować przedewszystkiem rzadziej, ze względu na to, że zbyt częsta gra muży i przetrenowuje go. Wyniki więc, zamiast dodatnich, mogą być ujemne. Treningi jego muszą być również bardzo starannie rozplanowane. Na jed-

nym więc powinieli wyrobić sobie wytrzymałość, utrzymując w ten sposób, by piłka chodziła jak najdłużej; nie powinni przeto używać ścięcia. 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, utrac jednocześnie partnera obrony. Pożądana jest od czasu do czasu gra na wyniki z partnerem jednej mniej więcej klasy, co stwarza niewątpliwie moment rywalizacji, daje rutynę meczową i t. zw. nerw zawodniczy.



»PODCHORAŻY«

D W U T Y G O D N I K
ORGAN SZKÓŁ PODCHORAŻYCH
WYDAWANY PRZEZ WOJSKOWY INSTYTUT
N A U K O W O - O Ś W I A T O W Y

JEDYNE PISMO REDAGOWANE PRZEZ PODCHORAŻYCH, PRZYNOŚI W KAŻDYM NUMERZE WŚRÓD SZEREGU INNYCH, CIEKAWYCH ARTYKULÓW, ARTYKUŁY NA TEMAT SPORTU I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, MOGĄCE ZAINTERESOWAĆ KAŻDEGO SPORTOWCĘ. NUMERY BOGATO ILUSTROWANE EDYCJAMI I RYSUNKAMI

CENA EGZEMPLARZA 50 GR
PRENUMERATA
KWARTALNA 3 ZŁ

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: WARSZAWA,
SIKOŁNA 26/28

KONTO P. K. O. 26720 ● NA ZADANIE
EGZEMPLARZE
OKAZOWE BEZPŁATNIE

BIBLIOTECZKA SPORTOWA

Nr. 1.	W. Juncosa-Dąbrowski — Podstawy ideowe kultury fizycznej	2.—
Nr. 2.	— Co kładby o lekcie wiedzy powiatu	—,75
Nr. 3.	W. Ziętkiewicz — Sprzęt narciarski, wyd. III	1,10
Nr. 4—5.	W. Pytlasiński — Tajski walki zapasniczej	1,50
Nr. 6.	Int. M. T. Bohatyrow — Jak samemu zbudować płaskodenną 1000 winowca	2.—
Nr. 7.	L. Szarykowski — Zeglarski śródlądowy	2,80
Nr. 8.	Int. Z. Trybicki — Misy podręcznik obcowania, w. II	1,50
Nr. 9.	J. Podolski — Piłkarski w walce i sporcie	2,50
Nr. 10—11.	W. Pytlasiński — Podręcznik ciekawców	1,50
Nr. 12—13.	E. Lesiatowicz — Podręcznik wioślarswa rogatorskiego	1,50
Nr. 14.	J. Podolski — Stronnie	2,50
Nr. 15.	Cz. Mierzejewski — Zprawa lekkoatletyczna, w. II	1,50
Nr. 16.	M. Zaraski, gen. — Przewodnik po terenach narciarskich Zakopanego i Tatr Polskich	2.—
Nr. 17.	K. Ślaski, gen. — Zasady zaprawy i sportowej jazdy konnej	1,80
Nr. 18.	F. Stryczyk — Kalarstwo (turystyka, ter. szosa)	2.—
Nr. 19.	Państwowa edycja sportowa, wyd. V	1,80
Nr. 20.	A. Zaleski — Krótki podręcznik pływania, wyd. II	1,50
Nr. 21.	W. Hoth — Wyższa szkoła sędziarstwa	2,80
Nr. 22.	W. Pułt — Nauka gry w ława-tenisa	2.—
Nr. 23.	L. Kapitonik — Działanie i obsługa motocykla, w. II	3,20
Nr. 24.	A. Gabotto — Zarys gry w golfa	2,50
Nr. 25.	W. Zolozowski i W. Olski — Wychowanie fizyczne w obszarach letnich	1,50
Nr. 26.	J. Meisner — Nauka pływania	2.—
Nr. 27.	L. Kapitonik — Działanie i obsługa samochodu	2,50
Nr. 28.	E. Bachem, int. dypl. — Praktyczny podręcznik pilota sportowego, przeł. H. Słochów, mjr. pil.	3,50
Nr. 29.	R. Jodłowski — Ping-pong, wyd. II	1,20
Nr. 30.	E. Nehring — Zasady tyżwiarstwa	2,80
Nr. 31.	Z. Łobacki — Łucznictwo	2.—
Nr. 32.	J. Sawarykowski, dr. — Higiena zaprawy sportowej i porocz doradza w sporcie	1,20
Nr. 33.	W. Kwiat i Józef Baran — Piłka siatkowa	2,20
Nr. 34.	K. Laskowski — Samochody w 17 chwytach	1,80
Nr. 35.	J. Grabski — Piłka nożna	1,80
Nr. 36.	W. Krygier — Hokej na lodzie	2,80
Nr. 37.	W. Dobrowolski — 15 minut gimnastyki personalnej	2,80
Nr. 38.	W. Dederko — Fotografowanie	2,40
Nr. 39.	S. Szaydelki, kpt. w st. sp. — Lądzie motorowe	2,20
Nr. 40.	W. Juncosa-Dąbrowski — Jak najłatwiej zdobyć państwową edycję sportową (P. O. S.)	1,80
Nr. 41.	E. Nehring — Jazda łow. gry i zabawy na lodzie	2,80
Nr. 42.	W. Juncosa-Dąbrowski — Przewodnik działacza sportowego	2,40

Do nabycia w GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ
 WARSZAWA, KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 11
 I WSZYSTKICH WIĘKSZYCH KSIĘGARNIACH W POLSCE

