



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μαυρίδης Γεώργιος, Αν. Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ.
Νικολακάκης Ανδρέας, Καθηγητής Φ.Α., Προπονητής

ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Ψείρα drive και ψείρα rever

Ψείρα drive



Ψείρα rever



Βασικά χτυπήματα - ψείρα



Ψείρα drive

Στην ορολογία του αθλήματος η κίνηση ονομάζεται **Forehand Push** ενώ στην Ελληνική ορολογία **Ψείρα drive**.



Ψείρα rever.

Στην ορολογία του αθλήματος η κίνηση ονομάζεται **Backhand Push** ενώ στην Ελληνική ορολογία **Ψείρα rever**.



Ψείρα drive & rever χρησιμοποιείται όταν...

- Επιστρέφουμε μπαλιές ΜΟΝΟ με “ανάποδη” περιστροφή (κάτω φάλτσο).
- Θέλουμε να δυσκολέψουμε τον αντίπαλο να ξεκινήσει επίθεση.
- Για λόγους τακτικής δεν θέλουμε εμείς οι ίδιοι να ξεκινήσουμε επίθεση.
- Δεν μπορούμε να ξεκινήσουμε επίθεση.

Τεχνική της ψείρας drive

Ο αθλητής στέκεται κοντά στο τραπέζι με τα πόδια λυγισμένα και ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων. Ο δεξιός βραχίονας σχηματίζει γωνία 90° με τον πήχη και γωνία $40^\circ - 45^\circ$ με το υπόλοιπο σώμα.

Κατά το χτύπημα το δεξί πόδι βγαίνει μπροστά από το αριστερό, η ρακέτα κινείται προς τα κάτω και προς τα μπροστά, ενώ η επαφή της με το κάτω μέρος της μπάλας γίνεται ακριβώς μπροστά από το σώμα καθώς η τελευταία μπαίνει στη φάση καθόδου μετά την αναπήδηση της στο τραπέζι.

Η όλη κίνηση γίνεται με άξονα περιστροφής την άρθρωση του αγκώνα.

Τεχνική της ψείρας rever

Ο αθλητής στέκεται κοντά στο τραπέζι με τα πόδια λυγισμένα και ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων. Το δεξί χέρι βρίσκεται ακριβώς μπροστά από το σώμα στο ύψος του διαφράγματος ενώ ο δεξιός βραχίονας σχηματίζει γωνία 90° τον πήχη. Η ρακέτα κινείται προς τα κάτω και μπροστά, ενώ το σημείο επαφής της με το κάτω μέρος της μπάλας. Η όλη κίνηση του χεριού γίνεται με άξονα περιστροφής την άρθρωση του αγκώνα. Η κλίση της ρακέτας είναι ανάλογη του ποσού περιστροφής που θέλουμε να δώσουμε στη μπάλα και αντίστοιχη της περιστροφής που έχει δώσει στη μπάλα ο αντίπαλος παίκτης.

Τεχνικές οδηγίες για την ψείρα

Τη στιγμή της επαφής η κλίση της ρακέτας είναι ανάλογη με το φάλτσο του αντιπάλου.

Όταν η μπάλα έρχεται με φάλτσο τότε η ρακέτα έχει "ανοιχτή" κλίση, ενώ όταν η μπάλα στις μπαλιές χωρίς φάλτσο η ρακέτα μπορεί να φτάσει και σχεδόν κάθετη με την επιφάνεια του τραπέζιου.

Τεχνικές οδηγίες για την ψείρα

- ✓ Όταν θέλω να επιστρέψω τη μπάλα κοντά στο φιλέ τότε η στιγμή επαφής μπάλας-ρακέτας είναι στη φάση της ανόδου.
- ✓ Όταν θέλω να επιστρέψω τη μπάλα μακριά στο φιλέ τότε η στιγμή επαφής μπάλας-ρακέτας είναι στη φάση του ψηλότερου σημείου.

Συνηθισμένα λάθη που παρατηρούνται

- Λάθος χρόνος χτυπήματος.
- Λάθος κλίση ρακέτας.
- Το σώμα μακριά από τη μπάλα.
- Ελάχιστος χρόνος προπόνησης από τους προπονητές καθώς η κίνηση της ψείρας είναι "αθόρυβη", δεν φαίνεται και δεν είναι θεαματική.

Σημεία – κλειδιά

- Λαβή ρακέτας.
- Αντίληψη του φάλτσου.
- Η κίνηση δεν γίνεται μόνο με το χέρι.
- Στην ψείρα ξεχωρίζει ο μέτριος από τον καλό παίχτη.

Βίντεο ψείρας drive & rever.

FH Push

BH Push

FH & BH push short (receive)