



ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ.
ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Φ.Α., ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Σερβίς

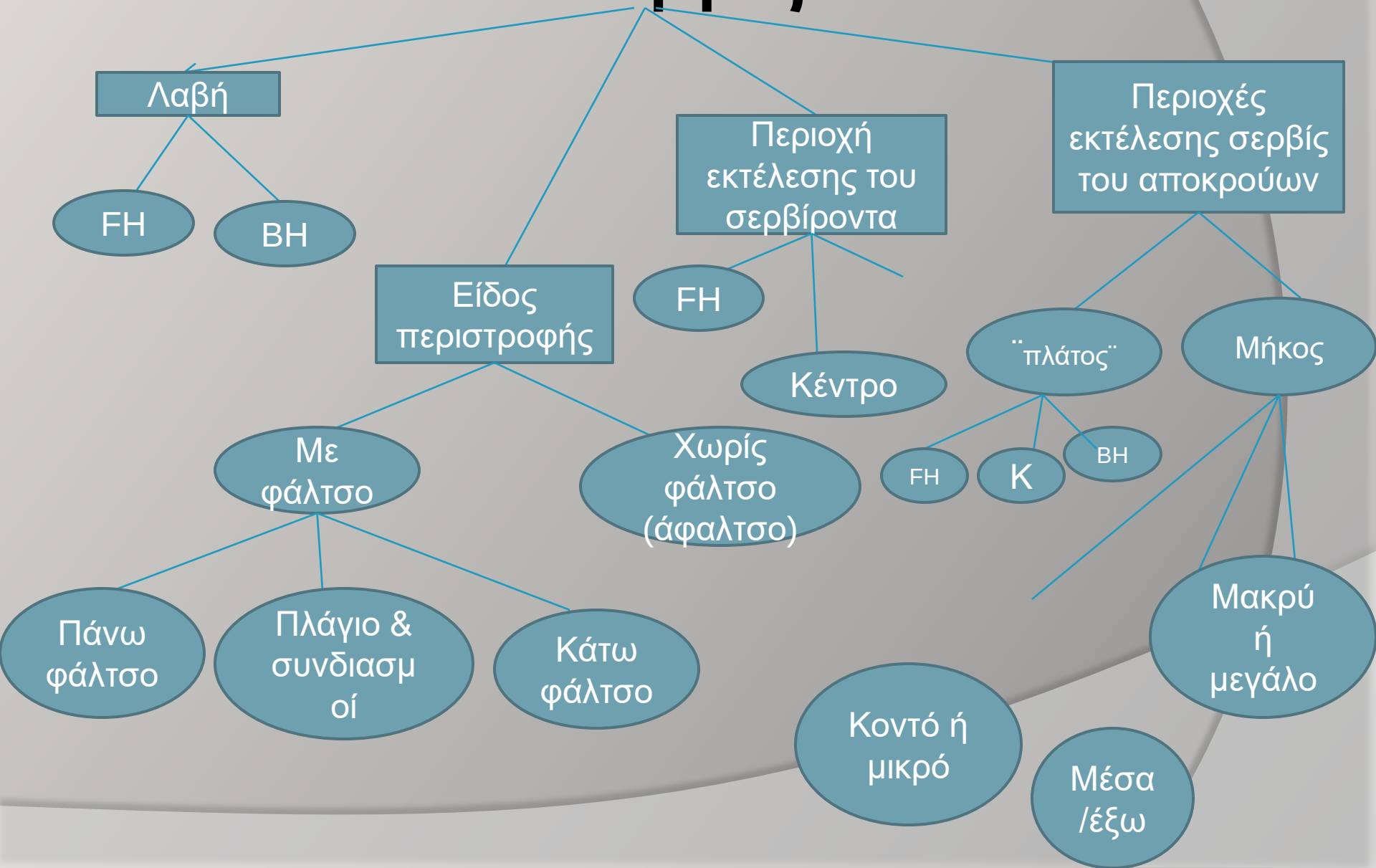
- ✓ Όπως σε όλα τα αθλήματα ρακέτας έτσι και στην επιτραπέζια αντισφαίριση κάθε πόντος ξεκινά με την κίνηση του σερβίς.
- ✓ Καμία άλλη κίνηση δεν είναι τόσο περίπλοκη και δεν έχει τόσες πολλές παραλλαγές.
- ✓ Το σερβίς και η σημαντικότητα του έχει απασχολήσει αρκετούς ερευνητές και αποτελεί πολύ μεγάλο μέρος της έρευνας στο άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης.

Σημαντικότητα του σερβίς

Τα αποτελέσματα ερευνών δείχνουν:

- Οι νικητές έχουν περισσότερους άσσους σε σχέση με τους ηττημένους.
- Οι νικητές κατακτούν περισσότερους πόντους όταν σερβίρουν σε σχέση με τους ηττημένους (service points).
- Το σερβίς δίνει μεγάλο πλεονέκτημα στην τρίτη μπάλα και κατά συνέπεια στην κατάκτηση του πόντου.

Το Σερβίς



Λαβή εκτέλεσης σερβίς.

Λαβή forehand

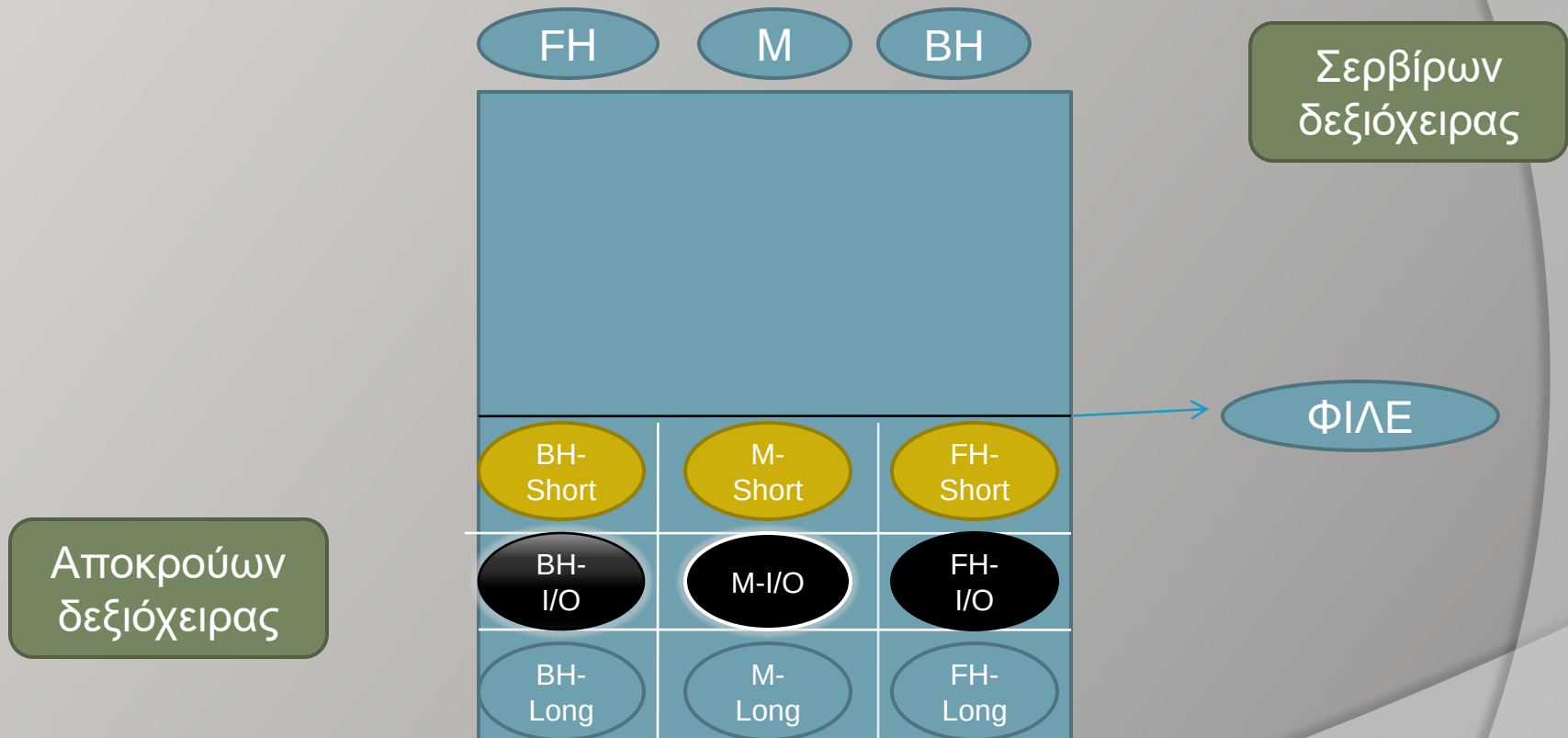
*Κυρίαρχη λαβή είναι
η λαβή forehand.*



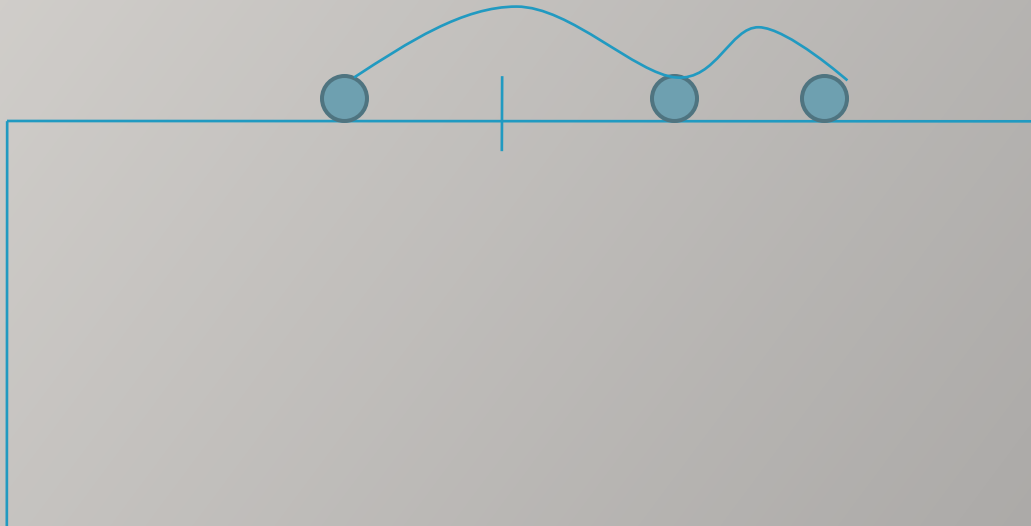
Λαβή backhand



Περιοχές εκτέλεσης του σερβίς.

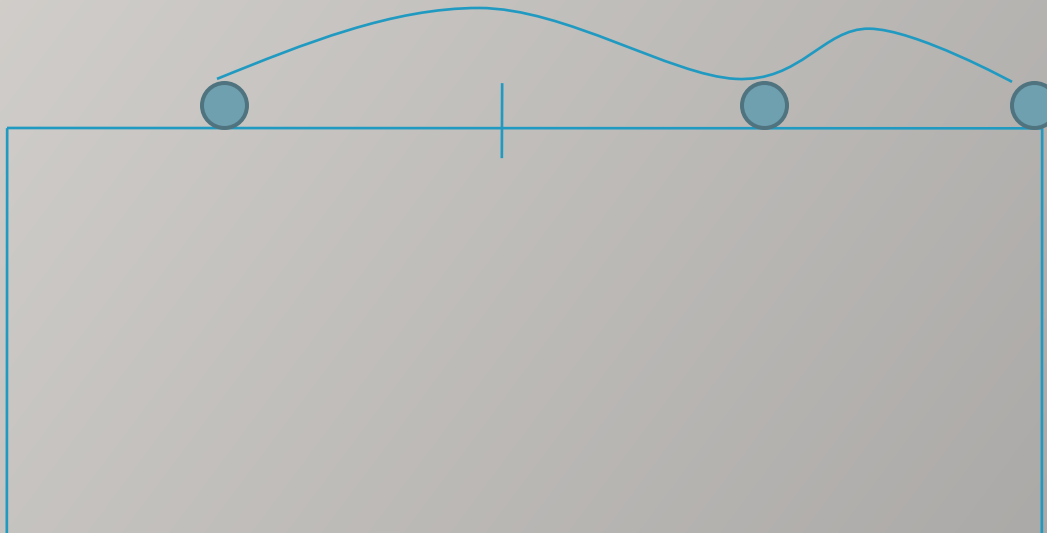


ΜΙΚΡΟΨ ΣΕΡΒΙΣ



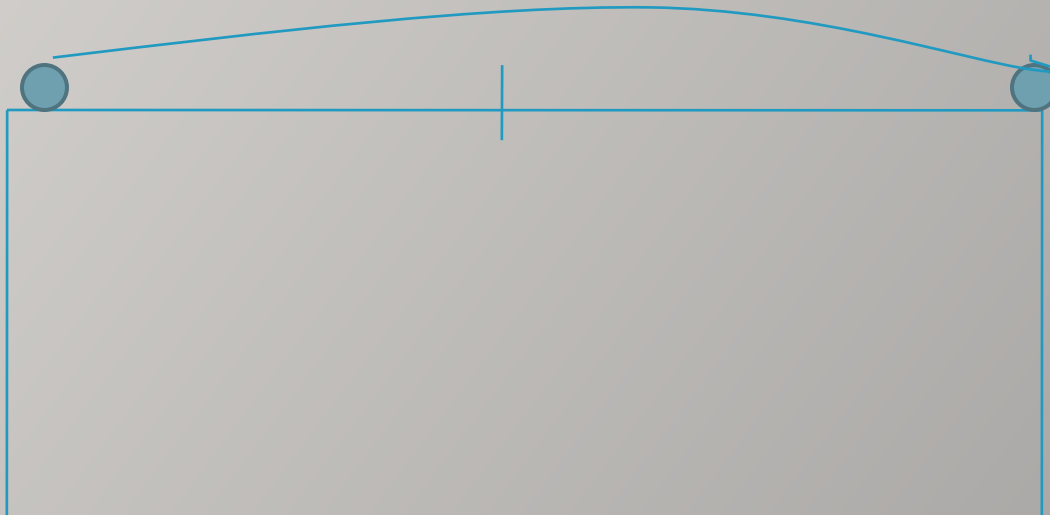
Η μπάλα χτυπά κοντά στο φιλέ από την πλευρά μου, περίπου μετά τα $\frac{2}{3}$ της επιφάνειας της δικής μου πλευράς.

ΣΕΡΒΙΣ “ΜΕΣΑ-ΕΞΩ”



Ότι πιο καινούριο και μοντέρνο που υπάρχει στην επιτραπέζια αντισφαίριση. Η μπάλα χτυπά ακριβώς στο κέντρο του μισού τραπέζιου από την πλευρά μου και ιδανικά βρίσκεται στη κόγχη της μεριάς του αντιπάλου.

ΜΕΓΑΛΟ ΣΕΡΒΙΣ



Πολύ γρήγορο σερβίς λειτουργεί αφνιδιαστικά για τον αντίπαλο. Η μπάλα χτυπά κοντά στις τελικές γραμμές και των δύο περιοχών.

ΣΕΡΒΙΣ “ΠΑΝΩ ΦΑΛΤΣΟ”

Ο αγκώνας μου είναι ψηλά και η ρακέτα κάθετη και πρέπει να χτυπήσω την μπάλα πολύ νωρίς, την μπάλα την χτυπάω στην άκρη του λάστιχού μου. Επίσης ο αγκώνας μου παραμένει ψηλά και τραβάω γρήγορα τον πήχη μου, η κίνηση του χεριού μου σταματάει μετά τον αφαλό. Στρίβω το σώμα μου και δίνω ταχύτητα στην μπάλα και με το σώμα.

ΣΕΡΒΙΣ “ΚΑΤΩ ΦΑΛΤΣΟ”

- Ο αγκώνας μου είναι πολύ χαμηλά, η ρακέτα επίπεδη και χτυπάω την μπάλα πιο αργά. Η κίνησή μου δεν σταματάει και τερματίζει στο ύψος του αφαλού μου. Το χέρι διαγράφει μια πορεία σαν ένα μισό κύκλο, την ώρα που κατεβαίνει η μπάλα λυγίζω και τα γόνατα μου και στρίβω το σώμα μου για να την βρω στο σωστό χαμηλό σημείο που είναι περίπου η ευθεία του φιλέ, το χέρι έρχεται από πίσω προς τα μπρός για να έχει δύναμη και ταχύτητα η μπάλα, η μπάλα περνάει πολύ χαμηλά τον φιλέ για να χτυπήσει στο αντίπαλο γήπεδο και να σβήσει. Την μπάλα την βρίσκω στην άκρη της ρακέτας μου και μπροστά.

ΑΦΑΛΤΣΟ ΣΕΡΒΙΣ

- Η μεγάλη διαφορά σε σχέση με το κάτω φάλτσο στην εκτέλεση της κίνησης είναι ότι την μπάλα την πετυχαίνω κοντά στην λαβή της ρακέτας μου και την σπρώχνω, και δεν βάζω καρπό. Το σερβίς αυτό για να έχει απόλυτη επιτυχία πρέπει ο αθλητής να κάνει ακριβώς την ίδια κίνηση με το κάτω φάλτσο απλώς στο τέλος να μη την κόψει την μπάλα αλλά να την σπρώξει με την ίδια ταχύτητα και δύναμη.

Συμπεράσματα

- ◉ Το σερβίς είναι μια δεξιότητα που απαιτεί πολλές ώρες προπόνησης.
- ◉ Παρέχει σημαντικό πλεονέκτημα.
- ◉ Μπορεί να κρίνει ολόκληρο τον αγώνα.
 - [Βίντεο - Σερβίς](#)