

mahai-teniseko

eskuliburu
praktikoa

¿Ping-pong edo mahai-tenisa?
¿21 tanto edo 11?
¿erdikoa balio du?
¿zenbat set dira?

hori
guztia
hemen



gipuzkoa



aurkibidea

- 4** historia
- 6** arauak
- 10** 1.go maila
- 12** 2.en maila
- 14** 3.en maila

Ping-ponga **Ingalaterran** sortu zen 1900ean edo, eurria ari zuela-eta tenisean jokatu ezin zuten tenislari batzuek dibertitzeko beste joko bat asmatu zutenean.

Poliki-poliki arauak zehazten joan ziren, eta 1920 aldera txapelketak eratzen hasi ziren **Europar**, arrakasta handiz.

1988az geroztik kirol olinpikoa da, eta Txinan jokatzen da gehien.

izena

Ping-pong deitzen zaio zaleentzako jokoaz ari garenean, eta **mahai-tenisa** jokalariek modu teknikoagoan edo profesionalagoan praktikatzen dutenean.

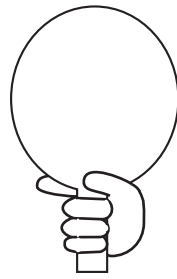
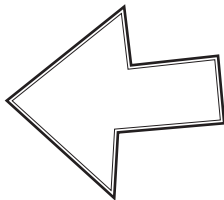
nola hartzen da pala?

Ahurra zabalik dela bertan jartzen dugu kirtena; kirtenari hatz lodia eta hatz erakuslea ez beste guztiez heltzen diogu, bi hatz horiekin pistola bat egingo bagenu bezala.

Hatz erakuslea luzatuta uzten da; hatz lodia, berriz, apur bat jaisten da, goma estali ez dezan.

arauak

- Jokoa 11 tantotara da, eta bi tantoren aldearekin irabazten da (adb.: 14-12 edo 15-13)
- Mahai osoan atera daiteke, ez dauka gurutzatua izan beharrik (binakakoetan izan ezik).
- **Ez dago “erdirik”**. Sake batean huts egiten bada, aurkariak tantoa irabazten du.
- **Sakeak sarea ukitzen badu** eta ondoren sartu, sakea errepikatu egiten da, eta ez dago punturik inorentzat.
- **Sakea aldatu** egiten da jokalaria berak bi sake balioko egiten dituen guztietan.
- Balio du pilotak mahai-gainean edo ertzean jotzen badu; alde batean jotzen badu, ez.



eskuina

1. Hasierako kokapena:

- Oinen artean, sorbaldaren zabalera adinako tartean.
- Belaunak flexionatuta eta enborra apur bat aurreruntz.
- Ezkerreko oina aurreraxeago.
- Pala gorputzaren aurrean.



2. Atzeranzko mugimendua:

- Eskuineko oina eskuin aldera begira.
- Ezkerreko oina ohiko tokian.
- Enborra biratu gerri eta aldaka aldera.
- Jiratzean besoarekin lagundu, pilota indar handiagoz jotzeko.



3. Aurreranzko mugimendua:

- Pisua aurreratua dagoen oinera pasa.
- Besoa aurrerantz eta pixka bat gorantz.
- Pilatori gorputzaren aurre aldean ematen zaio, inoiz ez atzean.



4. Amaiera:

- Palak aurrean amaitzen du eta pixka bat gorantz.
- Hasierako kokapena hartzen da berriz ere.



Errebesa



Hasierako kokapena

- Oinen artean, sorbaldaren zabalera adinako tartea, mahaitik 90 gradura.
- Belaunak flexionatuta eta enborra pixka bat aurrerantz okertuta.
- Pala gorputzaren aurrean.



1. Atzeranzko mugimendua:

- Pala atzeraka mugitu, gerriraino.
- Eskumuturraren barnealdea gorputzari begira.



2. Aurreranzko mugimendua:

- Pala zuzen mugitzen da aurreraka.
- Ukondoa pixka bat aurreratua.
- Pilotari aurrez aurre ematen zaio, ezker alderantz pixka bat, inoiz ez eskuinerantz.
- Eskumuturra pilota ukitzean haren gainetik ixten da (barnealdea gora begira geratzen da).



3. Amaiera:

- Palak aurrean amaitzen du, pilotari jarraituz.
- Hasierako kokapena hartzen da berriz ere.

erruleta monitorearekin

Parte-hartzaile guztiak mahaiaren alde batean jartzen dira eta monitorea bestean.

Jokalariak bata bestearen atzetik jartzen dira; aldiko batek ematen dio pilotari; monitorea itzultzen du beti pilota.

Pilotari eman ondoren jokalaria bakoitzak mahaiari buelta ematen dio korrika, erlojuaren orratzen norabidearen kontra, eta berriz ere ilaran jartzen da.

Jokalari batek huts egiten badu, kanpoan geratzen da, eta bi jokalaria besterik geratzen ez direnean, monitorea erretiratu egingo da mahaitik eta bi finalistek partida bat jokatuko dute 3 edo 5 tantotara.

Azkeneko irabazleak puntu bat edo “barren” bat lortuko du. Huts egitean barrena galdu egiten da (hiru barren izanez gero, hiru aukera ditu huts egiteko eta gainerako jokalariekin jokatzen jarraitzeko).

erruleta monitorerik gabe

Aurrekoaren oso antzekoa da, baina kasu honetan, mahaiaren alde banatan jokalaria kopuru bera jartzen da.

Bakoitiak badira, jokalaria gehien dituen alde hasiko da ateratzen.

Praktika lehengo bera izango da: lehenik alde batek, gero besteak.

Pilotari eman ondoren, jokalaria mahaiaren beste alderantz joango dira korrika.

Gainerakoa berdin-berdina da.

ukituak

Joku hau oraindik pilotari ondo jotzen asmatzen ez duten jokalarientzako da. Helburua albait ukitu gehien egitea lortzea da.

Errezegia gertatzen bada, txandaka egingo dira tokeak: Lehenik goma gorria, gero beltza... eta segi horrela.

eskuin **sakea** **efektorik gabe**

1. Hasierako kokapena:

- Eskua zabalik dela, pilota eskuaren gainean.
- Bi eskuak mahaiaren gainetik jartzen dira eta hondoko lerroaren atzean.



2. Atzeranzko mugimendua:

- Pilota goraka botatzenda (gutxienez 15cm.) pala atzeraka eramaten den bitartean.



3. Aurreranzko mugimendua:

- Pala zuzen mugitzen da aurreraka eta pilotari ematen dio.



4. Amaiera:

- Eskuineko eta errebeseko kolpearen hasierako kokapena hartzen du berriz erre.
- Beriro emateko prestatzen gara.



errebeseko **sakea**

Eskuin-sakea bezalakoxea da, baina soina palaren atzean dagoenez, ezin dugu hain atzera bota.

sake moztua



1. Hasierako kokapena:

- Eskua zabalik dela, pilota eskuaren gainean.
- Bi eskuak mahaiaren gainetik jartzen dira eta hondoko lerroaren atzean.



2. Atzeranzko mugimendua:

- Pala atzerantz mugitu gerriraino.
- Palak gorputzari begira egon behar du, berearekin sabela ukituko bazenu bezala.



3. Aurreranzko mugimendua:

- Pala zuzen mugitzen da aurrerantz, ukon-
doa pixka bat aurreratua dela.
- Pilotari aurrez aurre ematen zaio, ezker al-
derantz pixka bat, inoiz ez eskuinerantz.
- Eskumuturra, pilota ikutzean, haren gaine-
tik ixten da (gora begira geratzen da).



4. Amaiera:

- Palak aurrean amaitzen du, pilotari jarrai-
tuz.
- Hasierako kokapena hartzen da berriz
ere.

Diana

Sakean garrantzi handia du zehaztasunak. Sakeak kontrolatzen ikasteko objektu lau bat jarriko dugu mahai gainean (adb. Koaderno, liburua...), eta mahaiaren klarionaz markatuko dugu gune bat.

Joko honen helburua zera da, objektu hori pilotak jotzea nahi dugun mahaiaren toki horretantxe jarri eta jokalarien arteko norgehiagoka egitea, sakean zehaztasun portzentaje handiena nor duen ikusteko.

Paraleloan

Jokoa piloteo paraleloa egitean datza. Jokoan zehar pilotarietako bat, besteari abisatu gabe, txandaka aritu ahal da eta gurutzatuta bota, ondoren paraleloarekin jarraitzeko.

Honi esker hankak eta gerria hobeto mugitzen dira.

bi eta bat

Eskuina eta errebesa txandakatzeko ariketa da hau.

1 jokalaria toki berera botako ditu bere pilotak (bien artean hautatzen dute eskuina ala errebesa); 2 jokalaria bi aldiz botako du errebesez eta behin eskuinera, 1 jokalaria aldatu behar izateko.

1 jokalaria maila handiagoa badu, bere errebesera botatzen zaion bigarren aldian kokapena aldatuko du eskuineko topspin egiteko.

1,2,3

Aurrekoaren antzekoa; 1 jokalaria gauza bera egiten du; 2 jokalaria, berriz, behin errebesera botako du, hurrengoan erdira eta hirugarrenean eskuinera (eta horrela jarraituz); 1 jokalaria pilota guztiei eskuinaz eman behar die.

Ariketa hau oso egokia da jokalariek mugikortasuna lortzeko eta hura hobetzeko.

eskuin topspina

1. Hasierako kokapena

- Oinen artean, sorbaldaren zabalera adinako tartea.
- Belaunak flexionatuta eta enborra pixka bat aurrerantz okertuta.
- Ezkerreko oina pixka bat aurreratuta.
- Pala gorputzaren aurrean.



2. Atzeranzko mugimendua:

- Eskuineko oina eskuin aldera jirutzen da apur bat.
- Gorputza atzealdera eta beheraka jiratu, eskuineko aldeko gerriarekin, aldakarekin eta sorbaldarekin.
- Ezkerreko belauna erlaxatuta, eskuineko belauna ondo flexionatuta.
- Pala eta besoa lurretik hurbil.
- Pisua atzerago dagoen oinera aldatzen da.
- Eskumuturra atzerantz jiraturuta.



3. Aurreranzko mugimendua:

- Eskuin aldeko aldaka, gerria eta sorbalda aurrerantz.
- Ukondoaren angelua azkar-azkar ixten da.
- Pisua aurreko oinera eramaten da.
- Pilotaren goi aldea ukitu, juxtu-juxtu ukitu.



4. Amaiera:

- Aurrean eta goian amaitu.
- Berriz ere hasierako kokapenera bueltatu.



Mate



1. Hasierako kokapena:

- Ezker oina zerbait aurreatua dagoela, hondoko lerroaren atzean, itxaroten zaio pilotari.



2. Atzeranzko mugimendua:

- Besoa atzeraka eraman, pilotaren ibilbidean.
- Gorputza atzeraka jiratu, pisua atzeko oinera jarritz.



3. Aurreranzko mugimendua:

- Aurrerantz mugitu, gorputzaren pisua aurreratua dagoen hankara pasatuz.
- Gorputzaren aurrean dagoela ukitu pilota.



4. Amaiera:

- Aurrean amaitu gorputzaren pisu guztiarekin.
- Berriz ere hasierako kokapena hartu.

1,2,3

Lehenago batere eraginik gabeko 1,2,3 ikusi dugu. Orain berdin-berdin egingo dugu, baina topspinekin.

Jokoari hasiera emateko jokalarietako batek moztua atera dezake, horrela mahaian zehar mugitzen den jokalaria pilota topspin xuabe batekin igotzera behartuz, eta horrela segi ariketarekin.

Kontua ez da azkar egitea edo fuerte egitea, baizik eta hanketan eta gerrian abiadura hartzea, kolpearen kontrola eta segurtasuna hartzea.

Mugitu behar duen jokalaria eskuin topspinetik errebeseko kokapenera iritsiko ez balitz, errebesez eman ahalko lioke behin pilotari.

Hau da, 1 jokalaria bi aldiz emango lioke errebesez, bat erdira eta beste bat eskuinera, baina 2 jokalaria lehenengoari bakarrik emango lioke errebesez.

praktika mistoa

Azken ariketak jokalaria partidarako prestatu behar luke. Ezagutzen ditu kolpe guztiak, orain beste jokalaria baten aurrean jarri eta kolpe horiek konbinatzen jakin behar du.

Horretarako onena kolpe guztiak praktikan jartzea da.

1 jokalaria aterako du pilota (moztua edo albotik) aurkariak huts non egiten duen ikusi nahian; 2 jokalaria pasatu egingo du pilota (normal edo moztua motza badoa edo topspin luze badoa), eta hortik aurrera libre da jokia.

Horrela eginda beti berdintsu gertatzen bada, jarraibide batzuk jar litezke:

- Sake motz moztua errebesez
- Gainerakoa motza errebesez
- Moztua eta luzatua pasatu errebesez
- Kokapena aldatu eta eskuin topspinez jo.

Honaino iritsiz gero, segi joko librean tantoa amaitu arte.



www.kirolak.net/mahaitenisa