

Uczymy się gry w tenisa stołowego

Tenis stołowy jest bardzo popularnym [sportem towarzyskim](#). Stoły do ping ponga można spotkać wszędzie: w szkołach, świetlicach, ośrodkach wypoczynkowych, a coraz częściej także w domach prywatnych. Gra w ping ponga niesie za sobą wiele korzyści. Jakich?

Tenis stołowy - co to takiego

Gra w **tenisa stołowego** jest powszechnie znana i praktycznie każdy zna jej podstawowe zasady. Do uprawiania tego sportu potrzebny jest [stół](#) z siatką oraz takie [akcesoria do tenisa stołowego](#) jak **rakiетки** i **piłeczki**. Jest to gra dwóch (singiel) lub czterech (debel) osób.

Trening stołowe zasady: Gra polega na odbijaniu rakiетkami piłeczki, ponad siatką. Ważne, by piłeczka odbiła się na polu przeciwnika. Wtedy przeciwnik (po jednym odbiciu piłeczki na jego polu) ma za zadanie przebiecie jej na pole drugiego gracza. I tak do momentu, w którym któryś z graczy nie odbije prawidłowo piłeczki lub piłeczka odbije się od siatki. Są to ogólne zasady gry.

Dla kogo tenis stołowy

Tenis stołowy jest doskonałym sportem dla każdego. Do gry nie trzeba mieć specjalnych predyspozycji. Każdy, kto tylko chce, może rozpocząć grę. Nie ma tu także żadnych ograniczeń wiekowych: grać mogą zarówno dzieci, młodzież i osoby dorosłe.

W **ping ponga** grać mogą także osoby na wózkach inwalidzkich. Niekiedy jest to jedna z niewielu aktywności fizycznych, na którą mogą sobie pozwolić. Także nie ma żadnych wymówek. Każdy, kto tylko chce, może rozpocząć treningi.



Tenis stołowy zalety/korzyści

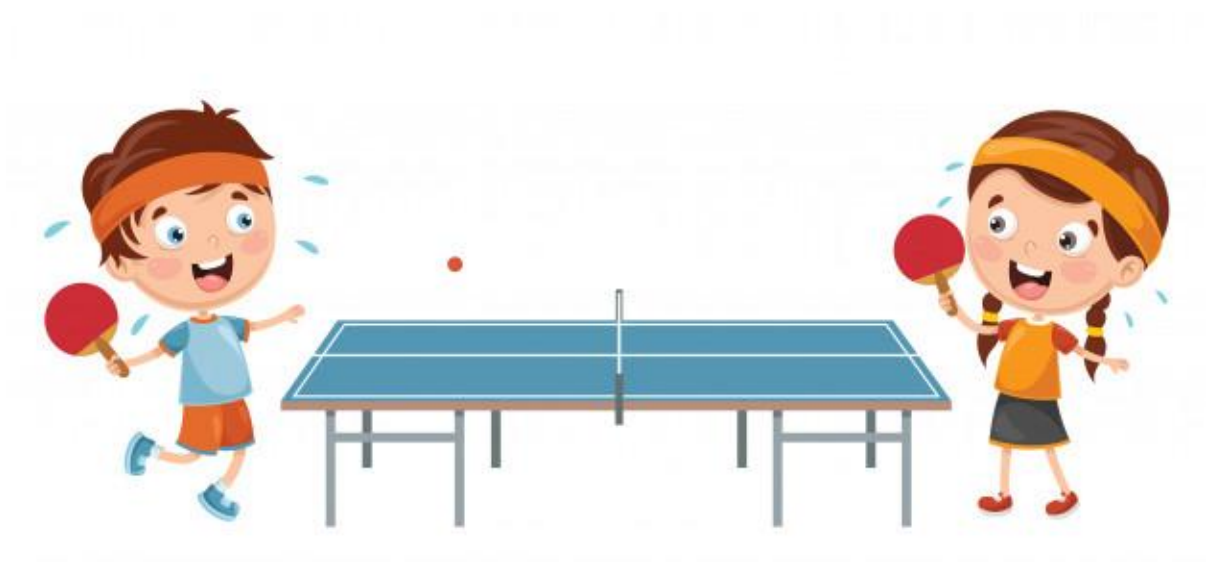
Stół do tenisa stołowego znajduje się w każdej szkole. Na lekcjach wychowania fizycznego uczniowie często grają **ping ponga**. Zazwyczaj jest to jedna z ich ulubionych aktywności. By zachęcić dzieci do gry, często nagrodami w różnych konkursach są właśnie akcesoria do gry w tenisa. Dlaczego ta **forma sportu** została wprowadzona do szkół? Ponieważ niesie za sobą wiele korzyści, zwłaszcza dla dzieci. Są to:

- **poprawa koordynacji ruchowej,**
- **budowanie świadomości własnego ciała,**
- **wzrost inteligencji.**

Gra w **ping ponga** jest dość szybką i dynamiczną grą (w zależności od stopnia zaawansowania graczy). Zaawansowani gracze potrafią odbijać piłeczkę z prędkością nawet 200 km/h, a czas między odbiciami piłeczki wynosi nawet 0,5 sekundy! Gra wymaga szybkiej reakcji, zwinności oraz wykonywania szybkich ruchów, by odbić piłeczkę w odpowiednim momencie. Trzeba się szybko przemieszczać, zmieniać ułożenie rąk, nóg, a niekiedy całego ciała. Gra polega także na jednoczesnym obserwowaniu i działaniu. Nie ma tu mowy o grze statycznej. Ciało gracza musi być skoordynowane i przyszykowane na szybkie ruchy, by błyskawicznie reagować na ruchy przeciwnika.

Ze względu na powyższe, gracz poznaje własne ciało. Zyskuje jego świadomość. Wie, w jaki sposób musi się poruszać, by jak najszybciej znaleźć się w określonej pozycji i odbić piłeczkę. Jest to bardzo mocno powiązanie ze świadomością własnej koordynacji ruchowej i ciała.

Najbardziej zaskakującą zaletą **gry w tenisa stołowego** może być wzrost inteligencji u dzieci. Jak to możliwe? Otóż możliwe, i jest to potwierdzone badaniami naukowymi: **gra w tenisa stołowego** wpływa na wzrost inteligencji, zwłaszcza u dzieci. **Gra w ping ponga** wymaga opracowania odpowiedniej strategii. Gracz musi kombinować, modyfikować strategię i styl gry wobec każdego gracza. Ciągłe musi analizować grę swoją i przeciwnika, wdrażać nowe pomysły i rozwiązania, by finalnie okazać się lepszym niż przeciwnik. Dzięki temu, że wszystko dzieje się szybko, gracz uczy się szybkiego podejmowania działań. Uczy także jednoczesnego obserwowania i działania. Udowodniono, że dzieci, które regularnie grały w **tenisa stołowego** lepiej radziły sobie w edukacji, a także w późniejszym życiu. Obejmują wyższe stanowiska, ponieważ są lepszymi strategami, szybko potrafią analizować sytuację, wyciągać wnioski i szybko reagować.



Na co zwrócić uwagę przy wyborze stołu

Przy wyborze [stołu do ping ponga](#) należy zwrócić uwagę na kilka aspektów. Najważniejsze (ale niejedyne) to:

- Przeznaczenie - na rynku dostępne są dwa rodzaje stołów tenisowych: stoły tenisowe outdoor (zewnętrzne) i indoor (wewnętrzne). Należy określić, gdzie stół będzie użytkowany. Jeśli w ogrodzie lub na tarasie, należy wybrać stół outdoor. Stoły te są nieco droższe niż stoły indoor, co wynika z konieczności zastosowania materiałów odpornych na czynniki atmosferyczne, takie jak deszcz czy słońce. Jeśli natomiast stół użytkowany będzie wyłącznie w pomieszczeniach - należy zdecydować się na stół tenisowy wewnętrzny.
- Wymiary - pełnowymiarowy [stół do ping ponga](#) ma wymiary 274 x 152,5 cm. Dostępne na rynku **stoły tenisowe** najczęściej mają właśnie takie wymiary. Można również spotkać także mniejsze stoły, które przeznaczone są dla dzieci. Przykład takiego stołu: <https://www.topslim.pl/product-pol-6547-Przenosny-stol-do-tenisa-ping-pong-Tenis-Table.html>.
- Możliwość składania - najlepiej jest wybrać stół, który jest składany. I takie też spotka się najczęściej. **Składane stoły tenisowe** są praktyczniejsze, ponieważ łatwiej je przenieść czy przechować.
- Kółka transportowe - na rynku dostępne są **stoły tenisowe z kółkami** oraz bez. Kółka są bardzo przydatne, ponieważ sprawiają, że stół jest mobilny. Nie mają z kolei żadnego wpływu na zmniejszenie stabilności podczas gry. Warto więc zwrócić uwagę, by wybrany model posiadał wspomniane kółka.



Gra w ping ponga jest powszechną i lubianą grą towarzyską. Sport ten może uprawiać każdy. Jest doskonałym sposobem na spędzenie aktywnie wolnego czasu. Ponieważ tenis niesie ze sobą wiele korzyści, warto zastanowić się nad rozpoczęciem regularnych treningów.