

## تمرین با توپ زیاد

این تمرینات به دو نوع کلی تقسیم می‌گردد: ۱- تمرین با دستگاه توپ‌انداز و ۲- تمرین با مربی.

### ۱- تمرین با دستگاه توپ‌انداز

به منظور تقویت فنون مختلف بازیکنان، دستگاهی وجود دارد که می‌تواند در فواصل مختلف میز قرار گیرد و توپ‌های با پیچ و سرعت مختلف را در نقاط مختلف میز ارسال دارد. میزان پیچ و سرعت قابل تنظیم است، لذا مربیان می‌توانند با تنظیم پیچ و سرعت و نقاط فرود، بازیکنان را در ارتقای کیفی فنون یاری نمایند. همچنین این دستگاه‌ها می‌توانند، همزمان، در نقاط مختلف میز توپ را ارسال کنند، لذا بازیکنان پیشرفته می‌توانند با استفاده از آن‌ها، ضمن تقویت فنون، آمادگی جسمانی و سرعت عمل خود را نیز ارتقا بخشند. بعضی از این دستگاه‌ها قادرند توپ‌های با تعداد ۱۷ تا ۸۵ پیچ در دقیقه و با سرعتی حدود ۱۵ الی ۱۱۰ کیلومتر در ساعت ارسال دارند.

### ۲- تمرین با مربی

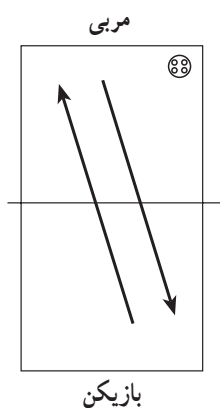
در این شیوه مربی یک سبد توپ همراه خود دارد و عمل توپ انداختن با پیچ‌های مختلف در نقاط مختلف و با سرعت‌های متفاوت را شخصاً انجام می‌دهد. بدیهی است که مربی با توجه به سطح بازیکنان خود بایستی تمرینات مختلف را انتخاب کند. این شیوه تمرین به علت تکرار سریع، باعث ارتقای کیفی آمادگی جسمانی نیز خواهد شد و توصیه می‌گردد هر مربی در این شیوه ۲ یا ۳ بازیکن را انتخاب کند و هر چند دقیقه نفرات تعویض شده و استراحت کنند.

چند نمونه تمرین با توپ زیاد به شرح ذیل پیشنهاد می‌گردد:

#### ۱- هدف: تقویت ضربه‌ی فورهند

طرز تمرین: مربی توپ‌ها را در قطر میز ضربه می‌زند

و بازیکن مرتب فورهند می‌زند. شکل (۴۶-۱۱)



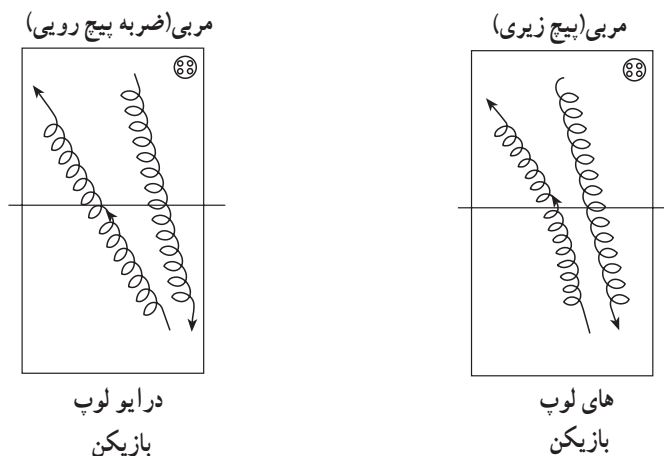
شکل ۴۶-۱۱

#### ۲- هدف: تقویت های لوپ و درایو لوپ

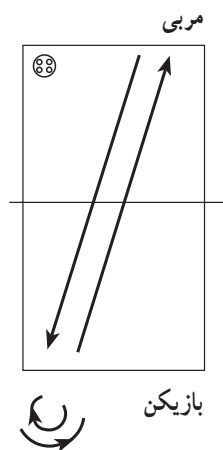
طرز تمرین: مربی به تناوب، و یا یکی در میان، توپ‌ها را با پیچ زیری و یا رویی برای بازیکن ارسال می‌دارد،



و بازیکن باید ضمن تشخیص پیچ و موقعیت توپ نسبت به ضربه های لوپ و یا درایو لوپ اقدام نماید. شکل (۱۱-۴۷) بازیکنان پیشرفته می توانند نقاط فرود مختلف را برای زدن ضربه انتخاب کنند.



شکل ۱۱-۴۷



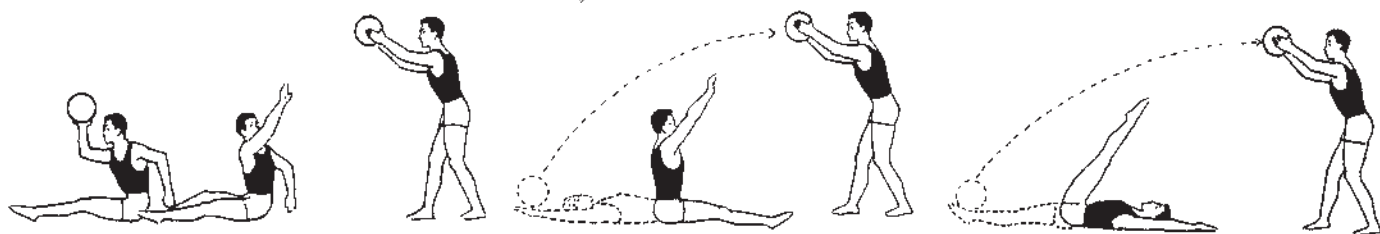
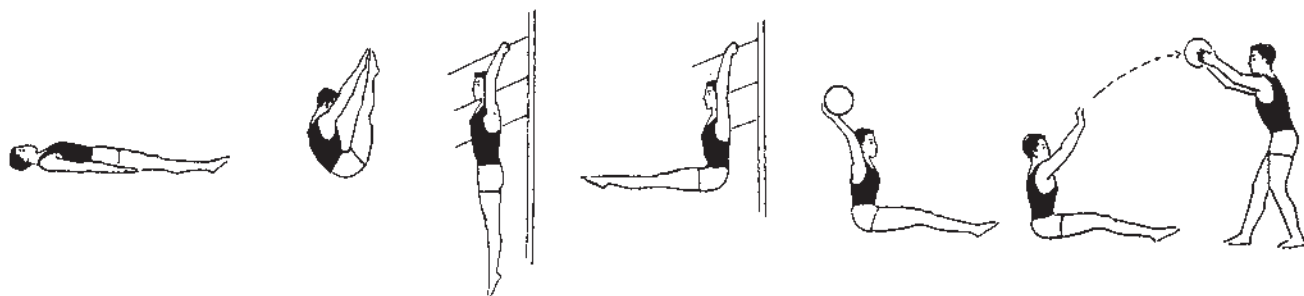
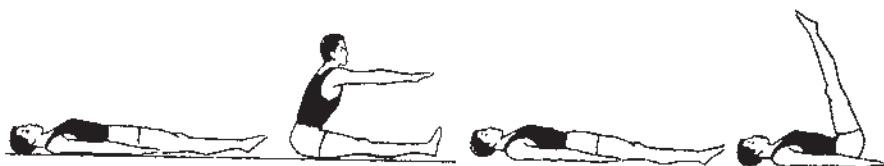
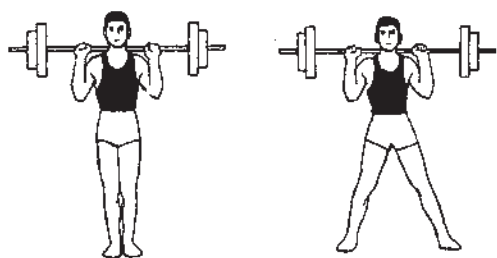
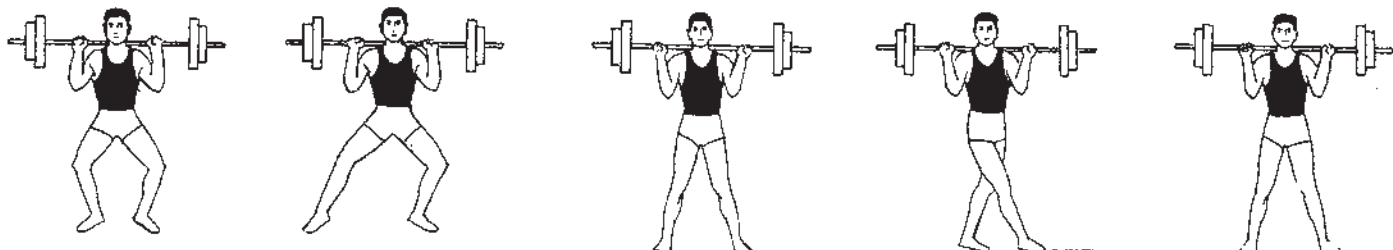
شکل ۱۱-۴۸

۳- هدف: تقویت حرکت پا و سرعت عمل  
 طرز تمرین: مربی توپ ها را به صورت ضربه ی ساده ی بدون پیچ در قطر میز و به سمت بک هند بازیکن ارسال می دارد و بازیکن باید یک در میان با فورهند و بک هند ضربه بزند. سرعت ارسال توپ توسط مربی بستگی به آمادگی جسمانی بازیکن دارد ولی معمولاً بایستی قدری بیشتر از توان بازیکن باشد تا بازیکن تلاش بیشتری نماید. شکل (۱۱-۴۸)

## خودآزمایی

- ۱- سه مورد تمرین را برای تقویت فنون حمله ای شرح دهید.
- ۲- سه مورد تمرین را برای تقویت فنون دفاعی، با ترسیم شکل، توضیح دهید.
- ۳- به منظور تقویت سرویس به ۳ نوع تمرین اشاره نموده و توضیح کافی بدهید.
- ۴- دو مورد تمرین بازیکن، مربی، به منظور تقویت حرکات پا و فورهند و بک هند، را نام ببرید و نحوه ی تمرین را توضیح دهید.
- ۵- با توجه به اهمیت سرویس، به دو نوع تمرین برای تقویت سرویس و دریافت آن اشاره کنید و توضیح لازم را بدهید.





## آمادگی جسمانی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل فراگیر باید بتواند:

- ۱- انواع تمرین‌های هوازی و غیرهوازی را انجام دهد.
- ۲- نتایج و محاسن آمادگی جسمانی را تشریح کند.
- ۳- با انجام تمرینات ویژه تنیس روی میز آمادگی جسمانی خود را ارتقا بخشد.
- ۴- به نحوه‌ی سنجش آمادگی جسمانی خود آشنا می‌شود و آن را به کار می‌برد.

### آمادگی جسمانی عمومی

آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی انجام وظایف روزانه، با قدرت و هوشیاری و بدون خستگی زودرس و با انرژی فراوان، برای لذت بردن از اوقات فراغت و همچنین رویارویی با حوادث پیش‌بینی نشده. بدهی است عدم وجود چنین آمادگی‌ای باعث ایجاد خلل در جسم و روان فرد گردیده و او را به بیماری‌های مختلف جسمی و روحی و عدم تعادل در سیستم‌های مختلف مبتلا می‌سازد.

به منظور ایجاد تعادل در سیستم‌های جسمی و روانی لازم است در ۳ مورد اقدام همزمان انجام پذیرد:

۱- تمرین‌های هوازی

۲- برنامه‌های غذایی مفید و مؤثر

۳- کنترل هیجانات

تمرین‌های هوازی به تمرینات بلندمدتی گفته می‌شود که به اکسیژن نیاز دارد؛ مانند دوچرخه‌سواری، دومیدانی آرام، پیاده‌روی و ... این تمرینات معمولاً استقامتی هستند و باعث تغییرات سودمندی در شش‌ها، قلب و رگ‌ها می‌گردد.

برنامه‌ی غذایی بایستی به نحوی باشد که تعادل بین دریافت کالری و از دست دادن انرژی وجود داشته باشد تا از ذخیره‌ی چربی‌ها و بروز چاقی جلوگیری شود.

همچنین بایستی در زندگی روزمره از هیجانات زیاد پرهیز نمود و از فضای زندگی کاری و خانوادگی کم تنش بهره‌مند شد و از استراحت کافی برخوردار گردید.

به‌طور کلی آمادگی جسمانی این نتایج را دربر دارد:

- ۱- افزایش کارایی و شادابی؛
- ۲- افزایش ظرفیت کار دستگاه قلب، ریه‌ها و سایر اعضای بدن؛
- ۳- جلوگیری از چاقی و افزایش وزن؛
- ۴- ایجاد آرامش روانی و کنترل تنش و استرس؛
- ۵- افزایش توان جسمی، انعطاف‌پذیری و سرعت تحرکات، استقامت؛

برای افراد مختلف با سنین متفاوت و ... ورزش‌های مختلف آمادگی جسمانی متفاوت است و برای دستیابی به آمادگی لازم برای انجام تمرینات مربوطه و دستیابی به اهداف ورزشی مربوطه ضرورت دارد، هر فردی متناسب با جنس، سن، نوع ورزش و اهدافی که برای خود پیش‌بینی می‌نماید، برنامه‌ریزی و تمرینات خود را تنظیم نماید. کلاً تمرین‌های ورزشی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱- تمرین‌های هوازی: به تمریناتی که از نظر شدت اجرا در حد متوسط به پایین هستند و از نظر زمانی بیشتر از ۳ دقیقه،



و تا چند ساعت، طول می کشند تمرینات هوازی می گویند. در این نوع فعالیت ها بین اکسیژن رسانی و اجرای کار بدنی موازنه برقرار است. بهترین تمرین هوازی، دویدن در مسافت طولانی و آرام می باشد.

**۲- تمرین های غیر هوازی:** فعالیتی است که از نظر شدت اجرا در حد بالایی باشد. تمرین های غیر هوازی کمتر از ۳ دقیقه بوده و ممکن است در حین این تمرینات بدن با مشکل کمبود اکسیژن مواجه گردد. دوهای سرعت و تمرین با وزنه و هارتل نمونه ای از تمرینات غیر هوازی می باشد. که لازم است در زمان های کوتاه به صورت تکراری انجام شود.

### آمادگی جسمانی در تنیس روی میز

به منظور شناخت تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی در تنیس روی میز، ابتدا بایستی ورزش تنیس روی میز را بشناسیم و ببینیم در چه سطحی می خواهیم این ورزش را انجام دهیم و آن گاه متناسب با آن، تمرینات را انتخاب و اجرا نماییم. اگر منظور انجام ورزش تنیس روی میز در سطح ابتدایی و عمومی است تمرینات هوازی در حد معمولی کفایت می کند. اما اگر قرار باشد تنیس روی میز را به صورت جدی تر دنبال کنیم و قصد داشته باشیم در مسابقات شرکت کنیم و در نهایت در حد ملی و بین المللی ظاهر گردیم، انجام تمرینات هوازی و غیرهوازی هر دو ضرورت دارد.

تنیس روی میز در حد پیشرفته، نیاز به ابعاد مختلفی از آمادگی جسمانی دارد. سرعت، استقامت، چابکی و هماهنگی از اهمیت ویژه ای، برای ورزشکاران تنیس روی میز در حد پیشرفته، برخوردار است؛ هر چند که انعطاف پذیری و قدرت نیز لازمه ای این ورزش می باشد.

با توجه به مقدمه ای فوق به نظر می رسد که هر دو نوع تمرین هوازی و غیرهوازی برای ورزشکاران حرفه ای تنیس روی میز ضرورت دارد. ورزش تنیس روی میز از نظر سرعت عمل و عکس العمل در بین ورزش های راکتی بعد از ورزش اسکواش در رده ی دوم قرار دارد و در مقایسه با بسیاری از ورزش های دیگر مثل فوتبال، والیبال و ... به سرعت عمل و عکس العمل و چابکی بالاتری نیازمند است. این امر نشانگر این است که تمرینات

غیرهوازی نیز در ورزش تنیس روی میز از جایگاه ویژه ای برخوردار است.

با توجه به مراتب فوق لازم است ورزشکاران تنیس روی میز، متناسب با جنس، سن و سطح کیفی ورزش، تحت نظر مربیان مطلع نسبت به افزایش توان هوازی و غیرهوازی خود اقدام نمایند. به منظور افزایش توان هوازی، آنان می توانند از دویدن های با مسافت طولانی و آرام، طناب زدن آرام، کوهنوردی و پیاده روی سریع استفاده کنند. برای افزایش توان غیرهوازی نیز می توانند از شیوه های مختلف مانند دو سرعتی ۲۰ متر و ۳۰ متر و شنای سرعتی و استفاده از دمبل های سبک با سرعت بالا و ... استفاده نمایند. همچنین جهت افزایش قدرت و استقامت نیز می توان از تمرین های بارفیکس، شنای روی زمین، تمرین با دمبل، استفاده از راکت های سنگین (به منظور سایه زدن\*) همانند ضربه های مختلف در تنیس روی میز از جمله فورهند، درایولوپ، بک هند و ... درازنشست، تمرین با توپ پزشکی (مدیسین بال) استفاده نمود.

### تمرینات ایستگاهی

به منظور ایجاد جذابیت بیشتر در تمرینات بدن سازی و ایجاد رقابت بین ورزشکاران و همچنین سنجش توانایی های ورزشکاران، می توان از این شیوه تمرینات ایستگاهی استفاده نمود. به این ترتیب که تعدادی تمرین های بدن سازی، ضمن توجه به نوع تمرینات، توسط یک مربی مطلع بدن ساز انتخاب می شود و بازیکن، آن ها را به صورت دایره ای یا زنجیره ای انجام می دهد. در نهایت، زمان اجرای کل تمرینات با زمان سنج مشخص می گردد و ثبت می شود و هر چند یک بار این امر مورد سنجش قرار می گیرد و وضعیت پیشرفت جسمانی بازیکنان مشخص می گردد.

برای نمونه تمرینات ایستگاهی زیر پیشنهاد می گردد. شکل (۱-۱۲) در این تمرینات ایستگاهی ۱۰ نوع تمرین پیش بینی شده است که در هر تمرین لازم است مربیان، با توجه به توانایی های بازیکنان تعداد دفعات آن را مشخص و اعلام کنند. لازم است ورزشکاران توجه داشته باشند که قبل از اینکه تمرینات ایستگاهی را انجام دهند حتماً بدن خود را با حرکات ورزشی آماده نمایند.

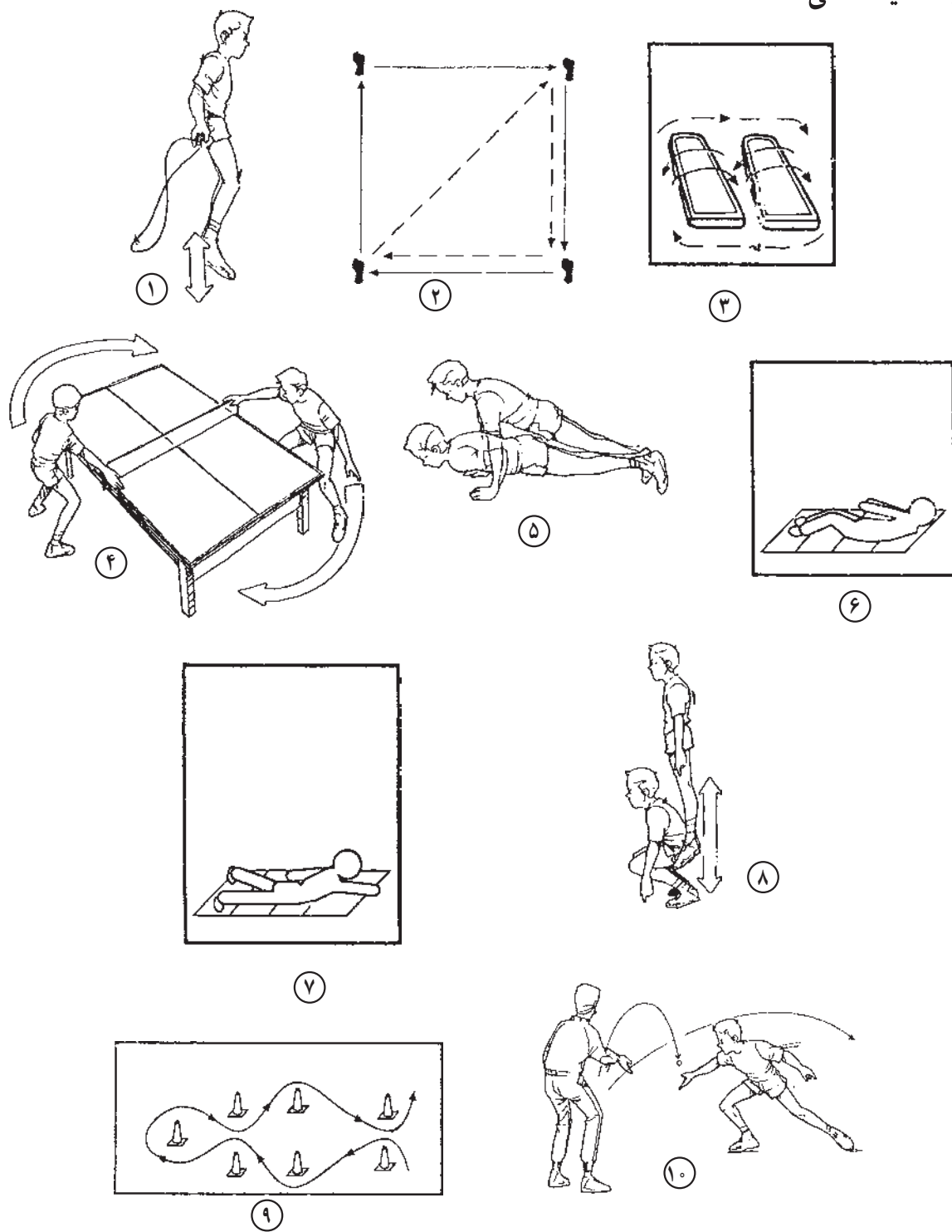
\* سایه زدن: منظور انجام تمرین مشابه ضربه های تکنیکی مربوط در تنیس روی میز بدون توپ می باشد.



سوئدی ۶- دراز و نشست ۷- انقباض عضلات کمر ۸- نشستن و پرش به سمت بالا ۹- عبور از بین موانع ۱۰- حرکت تک قدمی و ضربه‌ی فوره‌ند با دست به توپ دریافتی

این تمرینات ایستگاهی عبارت‌اند از: ۱- طناب‌زدن ۲- دویدن سریع در مسیرهای مشخص ۳- چرخش و پرش از روی مانع کوتاه ۴- حرکت در اطراف میز تنیس روی میز ۵- شنای

### تمرینات ایستگاهی



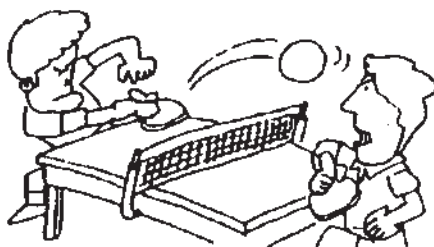
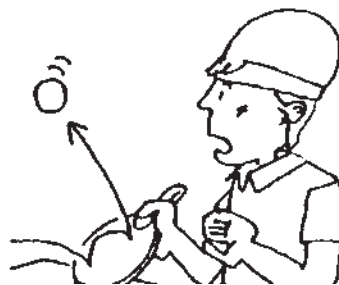
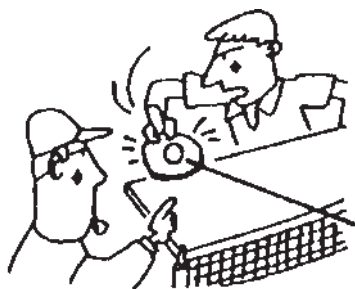
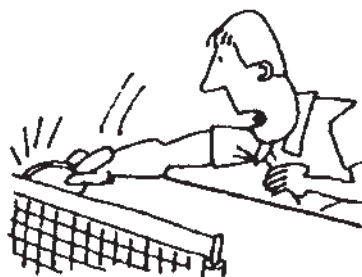
شکل ۱-۱۲



## خودآزمایی

- ۱- به طور کلی چند نوع تمرین برای آمادگی جسمانی داریم؟ به اختصار توضیح دهید.
- ۲- چه فرقی بین تمرینات هوازی و غیرهوازی وجود دارد؟
- ۳- چهار مورد از محاسن و نتایج آمادگی جسمانی را بیان کنید.
- ۴- تنیس روی میز دارای چه ویژگی‌هایی است؟ برای آمادگی جسمانی آن ۳ مورد تمرین را نام ببرید.
- ۵- در تنیس روی میز به طور کلی به چند نوع تمرین نیاز است؟
- ۶- هدف از تمرینات ایستگاهی را توضیح دهید و به ۳ مورد از آن‌ها اشاره نمایید.







## انواع و نحوه‌ی برگزاری مسابقات

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- انواع مسابقات رسمی را توضیح دهد.
- ۲- انواع جداول را نام ببرد.
- ۳- جدول یک حذفی، ۲ حذفی و دوره‌ای را بیان کند و موارد استفاده‌ی آن‌ها را توضیح دهد.
- ۴- فرمول تعداد بازی در جداول مختلف را توضیح دهد.

### انواع مسابقات

مسابقات تنیس روی میز به صورت تیمی، دونفره و انفرادی برای مردان و زنان برگزار می‌شود. همچنین مسابقات دونفره‌ی مختلط نیز جزء مسابقات جهانی و منطقه‌ای و دیگر مسابقات رسمی می‌باشد. به این ترتیب مسابقات رسمی شامل ۷ نوع مسابقه می‌باشد. ۳ مسابقه مخصوص مردان، ۳ مسابقه مخصوص زنان و یک مسابقه مختلط.

### نحوه‌ی برگزاری مسابقات

نحوه‌ی برگزاری مسابقات به عواملی همچون، زمان، رسمیت مسابقات و نوع مسابقه بستگی دارد. مثلاً در مسابقات رسمی انفرادی از جدول ترکیبی (دوره‌ای، حذفی) استفاده می‌شود. اما انتخاب نوع برگزاری مسابقات در بازی‌های داخلی یا دوستانه می‌تواند با توافقات مسئولین انجام گیرد. جداولی که در مسابقات قابل استفاده است به شرح زیر می‌باشد.

- ۱- جدول دوره‌ای
- ۲- جدول یک حذفی
- ۳- جدول دو حذفی
- ۴- جدول ترکیبی
- ۵- جدول آسیایی

### ۶- جدول MW

به منظور آشنایی دانش‌آموزان با نحوه‌ی برگزاری ۳ نوع اول توضیحات ذیل ارائه می‌گردد و برای آشنایی با ۳ نوع دیگر به کتب و جزوات دیگر مراجعه فرمایید.

۱- جدول دوره‌ای: در این روش کلیه‌ی بازیکنان و یا تیم‌ها با یکدیگر بازی می‌کنند و در نهایت پس از جمع امتیازها مقام هر نفر یا تیم مشخص خواهد شد. این جدول زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که معمولاً زمان کافی برای انجام مسابقات وجود داشته باشد و از طرفی تعداد تیم‌ها و یا نفرات زیاد نباشد. تعداد مسابقات در هر جدول برابر فرمول زیر مشخص می‌گردد:

تعداد تیم‌ها یا نفرات  $n$ .

$$\frac{n(n-1)}{2} \text{ . تعداد مسابقات}$$

مثلاً اگر ۵ نفر شرکت کننده داشته باشیم و بخواهیم به صورت

دوره‌ای مسابقات را برگزار کنیم تعداد مسابقات مساوی  $\frac{5 \cdot 4}{2}$

یعنی ۱۰ مسابقه می‌شود.

نحوه‌ی انجام مسابقات دوره‌ای به این قرار است که اگر تعداد زوج باشد نیمی در سمت چپ و نیمی دیگر به ترتیب شماره از پایین به بالا در سمت راست نوشته می‌شود و برای انجام مسابقات دوره‌ی دوم، نفر آخر سمت راست از بالا به



در صورتی که تعداد تیم یا نفرات فرد باشد یک عدد اضافه می‌کنیم تا تعداد نفرات زوج شود و به آن استراحت (Bye) داده می‌شود.

در ذیل یک نمونه جدول مسابقه‌ی دوره‌ای ۵ نفره یا ۵ تیمی را ملاحظه می‌کنید.

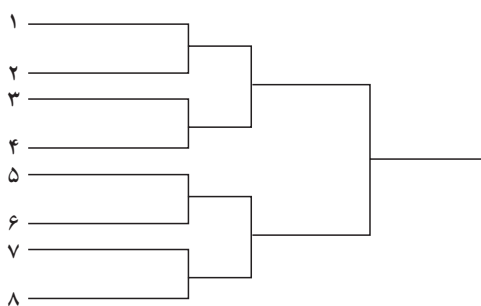
دور اول	دور دوم	دور سوم	دور چهارم	دور پنجم
۱۲ B	۱۲ ۵	۱۲ ۴	۱۲ ۳	۱۲ ۲
۲۲ ۵	B ۲ ۴	۵۲ ۳	۴۲ ۲	۳۲ B
۳۲ ۴	۲۲ ۳	B ۲ ۲	۵۲ B	۴۲ ۵

مساوی هر یک از توان‌ها باشد از جدول مربوطه استفاده می‌کنیم و در صورتی که بیشتر و یا کمتر باشد از توان بالاتر و یا پایین‌تر استفاده می‌شود. هنگامی که از توان بالاتر استفاده گردد مکان‌های خالی استراحت می‌باشد. علاقمندان به اطلاعات بیشتر در این رابطه و چگونگی تنظیم جداول از کتاب‌ها و جزوات دیگر استفاده نمایند. در ذیل جدول یک حذفی معمولی ارائه شده است. در جدول یک حذفی مقام سوم مشترک به بازیکنان نیمه‌نهایی تعلق می‌گیرد. لازم به توضیح است که اگر از توان مناسب استفاده کنیم جای خالی وجود نداشته و نیازی به گذاشتن استراحت نمی‌باشد.

پایین شماره ۱ می‌آید و بقیه‌ی شماره‌ها یک ردیف پایین‌تر می‌روند. به این ترتیب به غیر از عدد یک بقیه‌ی شماره‌ها تغییر مکان می‌دهند. برای دوره‌ی بعد نیز به همین ترتیب عدد مقابل ۱ به زیر عدد یک آمده و بقیه یک ردیف جابه‌جا می‌شوند. به همین ترتیب بقیه‌ی دوره‌ها را انجام می‌دهیم تا زمانی که عدد ۲ مقابل عدد ۱ قرار گیرد که دور آخر مسابقات می‌باشد.

## ۲- جدول یک حذفی: از این جدول معمولاً زمانی

استفاده می‌شود که تعداد تیم‌ها یا نفرات زیاد بوده و زمان کمی برای برگزاری مسابقات در اختیار داریم؛ ضمن اینکه در مسابقات دونفره معمولاً از این روش استفاده می‌گردد. تعداد بازی‌ها در این جدول از فرمول  $n-1$  به دست می‌آید. جداول معمولی در این روش با استفاده از توان ۲ تهیه می‌گردند.  $۲^۱$ ،  $۲^۲$ ،  $۲^۳$ ،  $۲^۴$  و ... و یا جداول ۲ نفره، ۴ نفره، ۸ نفره، ۱۶ نفره و ... در این شیوه هر بازیکن تا زمانی که برنده می‌شود ادامه می‌دهد و در هر کجا بازنده می‌شود از دور مسابقات خارج می‌شود. در صورتی که تعداد نفرات



جدول یک حذفی ۸ نفره

غیررسمی و در زمانی که وقت کافی برای مسابقات دوره‌ای نیست اما وقت بیشتری نسبت به یک حذفی در اختیار باشد از این شیوه استفاده می‌شود. تعداد بازی‌ها در این روش از فرمول  $۱ \cdot (n-1) \cdot ۲$  تعیین می‌گردد. در ذیل یک نمونه جدول دو حذفی

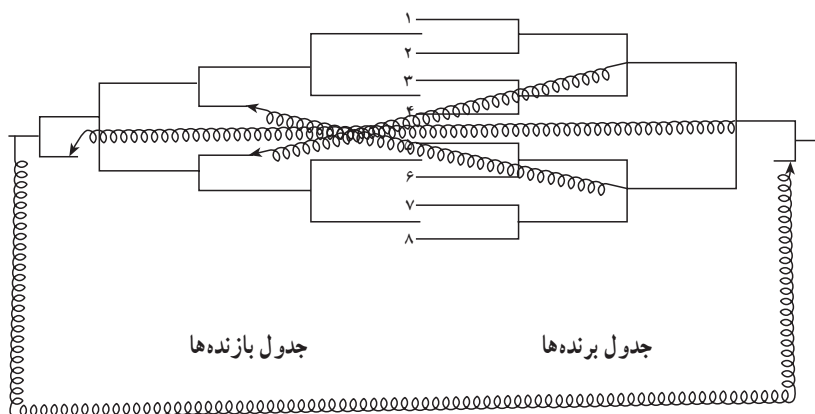
## ۳- جدول دو حذفی: در این نوع جدول هر بازیکن یا

تیم، در صورت دو بار باخت از صحنه‌ی مسابقات خارج می‌گردد. و در صورت یک باخت به جدول بازنده‌ها می‌رود. معمولاً از این شیوه در مسابقات رسمی استفاده نمی‌شود و عمدتاً در مسابقات



رعایت عدالت، متناسب با تعداد بازیکنان و جدول، نفراتی که قوی تر هستند انتخاب و در نقاط بالا و پایین (نفرات اول و دوم مسابقه قبل) و در وسط جدول به صورت قرعه کشی به عنوان سرگروه قرار می دهند. این نفرات معمولاً کسانی هستند که در مسابقات قبلی مقام های مربوطه را کسب کرده اند.

را ملاحظه می کنید. در این شیوه آخرین نفری که از بازنده ها بالا می آید بایستی با نفری که از برنده ها بالا آمده بازی کند و در صورتی که دوبار نفر برتر جدول برنده ها را ببرد اول است در غیر این صورت دوم می گردد. توضیح این که در جداول یک حذفی و دو حذفی، به منظور



## خودآزمایی

- ۱- مسابقات رسمی بین‌المللی چند نوع است؟
- ۲- انتخاب جدول و نحوه‌ی برگزاری به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۳- انواع جداول مسابقات را نام ببرید.
- ۴- تعداد بازی در مسابقات دوره‌ای از چه فرمولی به دست می‌آید؟ جدول مسابقات بین یک گروه ۶ نفری را رسم کنید.
- ۵- یک جدول یک حذفی ۱۶ نفره رسم کنید.
- ۶- تعداد بازی‌ها در جدول دو حذفی چگونه به دست می‌آید؟ یک جدول ۲ حذفی ۴ نفره رسم نمایید.

## علائم داوری در تنیس روی میز



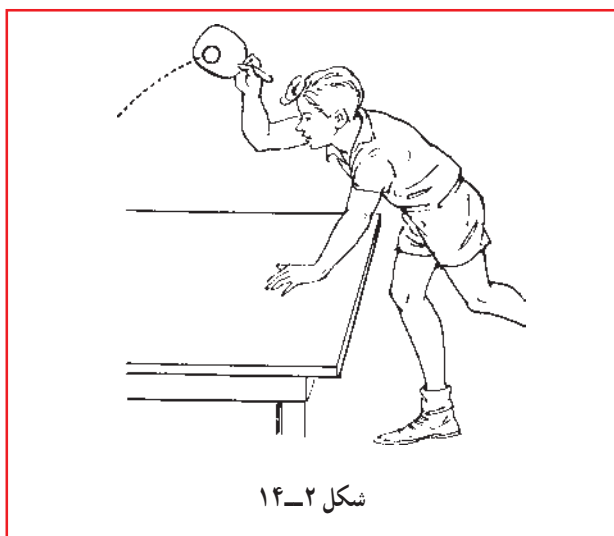
## خلاصه‌ای از قوانین و مقررات تنیس روی میز

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- خطاهای ناشی از تماس بازیکن و راکت با میز را تشخیص دهد.
- ۲- اندازه‌های تور و گیره‌ی تور و قوانین مربوط به آن را بداند.
- ۳- قوانین راکت را بیان کند.
- ۴- اصطلاحات مختلف از قبیل رالی، لَت، نِت و... را بداند.
- ۵- نحوه‌ی اجرای سرویس قانونی (صحیح) را بیان کند.
- ۶- خطاهایی را که منجر به از دست دادن امتیاز می‌شود، بداند.
- ۷- نحوه‌ی انتخاب سرویس، دریافت و یا میز را بداند.
- ۸- با ترتیب زدن سرویس آشنا شود.

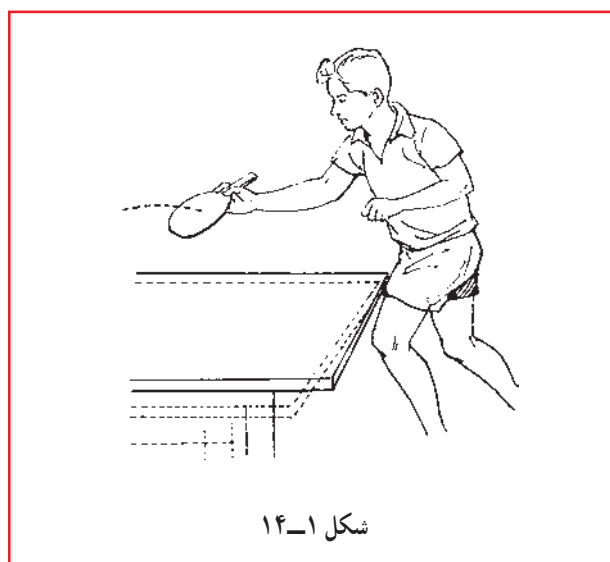
### ۱- میز

- اگر هنگام بازی، بدن و یا دستی که راکت دارد با میز تماس پیدا کند اشکالی ندارد، ولی تماس دست آزاد با سطح میز و یا تکان (جاب‌جایی) سطح میز خطاست. شکل‌های (۱-۱۴) و (۲-۱۴)

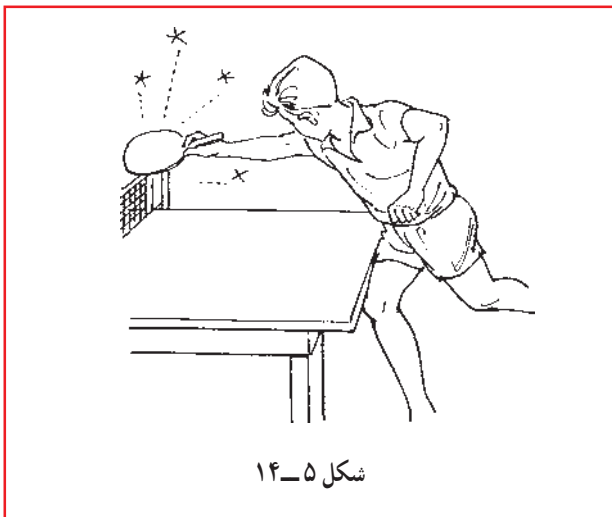


- هنگام بازی، وارد شدن ضربه‌ی راکت به میز و یا کشیده شدن آن روی میز اشکالی ندارد.

- در بازی، اگر توپ از هر مسیری روی سطح میز حریف زده شود قابل قبول است ولی برخورد توپ با بدنه‌ی میز خطاست. شکل (۳-۱۴)



– برخورد راکت، بدن یا لباس بازیکن با تور یا میله‌ی آن  
خطاست. شکل (۵-۱۴)



شکل ۵-۱۴

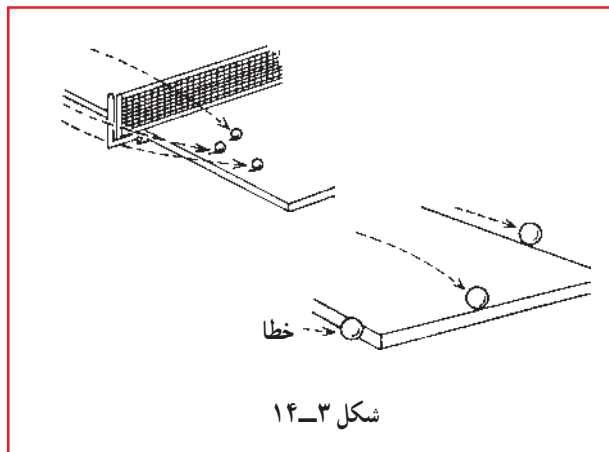
### ۳- توپ

– درباره‌ی توپ در صفحات ۱۹ تا ۲۱ توضیح کافی داده شده است.

### ۴- راکت

– راکت می‌تواند به هر اندازه، شکل و وزنی باشد، اما تیغه‌ی آن باید از جنس چوب و صاف و محکم باشد.  
– هر طرف راکت که برای ضربه زدن استفاده می‌شود باید با رویه‌ی مجاز روکش شود.  
– رنگ رویه‌ی یک طرف راکت باید قرمز و رویه‌ی طرف دیگر سیاه باشد.

– رویه‌ی راکت نباید از حد لبه‌های تیغه بیرون بزند.  
– در آغاز مسابقه و در مواقعی که بازیکن راکت خود را در طول یک مسابقه تعویض می‌نماید، باید راکتی را که برای استفاده در نظر گرفته است به داور و حریف خود نشان داده، آن را برای بازرسی در اختیار آنها قرار دهد. لازم به توضیح است که یک بازیکن صرفاً زمانی که راکت او شکسته و یا در حدی آسیب ببیند که روند بازی را تغییر دهد می‌تواند آن را بدون ترک زمین تعویض نماید.



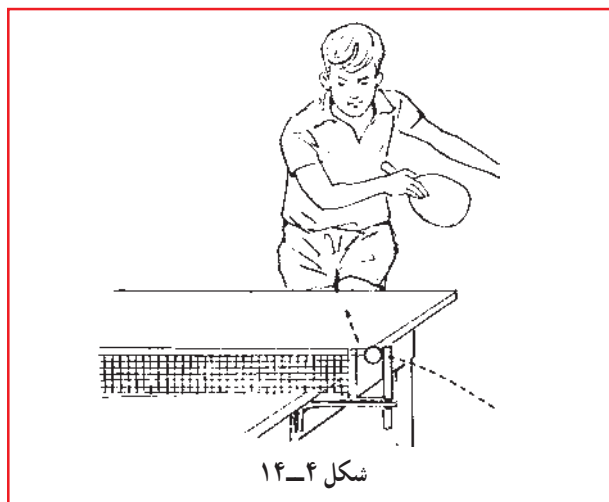
شکل ۳-۱۴

### ۲- مجموعه‌ی تور

– مجموعه تور عبارت است از تور، آویزهای آن، گیره و میله‌های نگهدارنده‌ی آن که مجموعه‌ی تور را به میز وصل می‌کند.  
– طول تور باید به اندازه‌ی فاصله‌ی دو میله‌ی نگهدارنده باشد (۱۸۳ سانتی‌متر).

– هر میله‌ی نگهدارنده باید از خطوط کناری میز، ۱۵/۲۵ سانتی‌متر فاصله داشته باشد و خارج از میز قرار گیرد.  
– قسمت فوقانی تور باید دارای نوار سفیدی به پهنای ۱/۵ سانتی‌متر باشد.

– ارتفاع تور باید ۱۵/۲۵ سانتی‌متر باشد.  
– اگر در بازی، توپ به میله‌ی نگهدارنده برخورد کند مثل این است که به تور برخورد کرده است. از این رو، اگر توپ سرویس به میله و یا تور برخورد کند، سرویس تکرار می‌شود و اگر توپ در جریان عادی بازی به تور یا میله‌ی نگهدارنده برخورد کند، چنین تصور می‌شود که هیچ برخوردی صورت نگرفته است. شکل (۴-۱۴)



شکل ۴-۱۴



## ۵- تعاریف

– زننده‌ی سرویس باید توپ را بدون پیچ و حداقل ۱۶ سانتی‌متر به بالا (نزدیک به خط عمود) پرتاب کند. شکل (۷-۱۴)



شکل ۷-۱۴- کوچی ماتسو شیتا، قهرمان ژاپنی در حال سرویس

– توپ و راکت، هر دو، می‌باید از آخرین لحظه‌ی قبل از پرتاب، تا زمانی که سرویس زده می‌شود بالای سطح بازی قرار گیرند. شکل (۸-۱۴)



شکل ۸-۱۴- ابراهیم علیدخت تنها بازیکن ایران در مسابقات المپیک ۱۹۹۲ بارسلون آماده‌ی اجرای سرویس

– **رالی**، مرحله‌ای است که توپ در جریان بازی قرار می‌گیرد.

– **لِت**، عبارت است از یک رالی بدون نتیجه؛ یعنی حرکت از نو و تکرار سرویس.

– **نِت**، یعنی سرویسی که به تور برخورد کند. با این عمل امتیازی به کسی داده نمی‌شود و سرویس از نو باید زده شود. نِت یکی از موارد لِت است.

– **امتیاز**، عبارت است از یک رالی که منجر به نتیجه‌ای شود.

– **دست بازی**، دستی است که حامل راکت است.

– **دست آزاد**، دستی است که حامل راکت نیست.

– **ضربه** (استرایک Strike)، عبارت است از ضربه‌ای که با راکت (یا دست بازی پایین‌تر از مچ) از سوی بازیکن به توپ زده می‌شود.

– **انسداد**، هنگامی صورت می‌گیرد که توپ بازیکن قبل از عبور از روی میز یا خط انتهایی میز، به حریف یا راکت او برخورد کند.

## ۶- سرویس صحیح

– در شروع سرویس، توپ باید در کف دست آزاد، بدون حرکت و در پشت خط انتهایی (بیرون میز) و بالاتر از سطح میز قرار گیرد. شکل (۶-۱۴)



شکل ۶-۱۴- گویو هوا، قهرمان انفرادی جهان در سال‌های ۱۹۸۱ و ۱۹۸۳





- اگر به توپ دوبار متوالی ضربه بزند.
- اگر توپ، دوبار متوالی به میزش برخورد کند. شکل (۱۴-۱۰)



- اگر «دست آزاد» او در جریان بازی با سطح میز تماس پیدا کند. شکل (۱۴-۱۱)

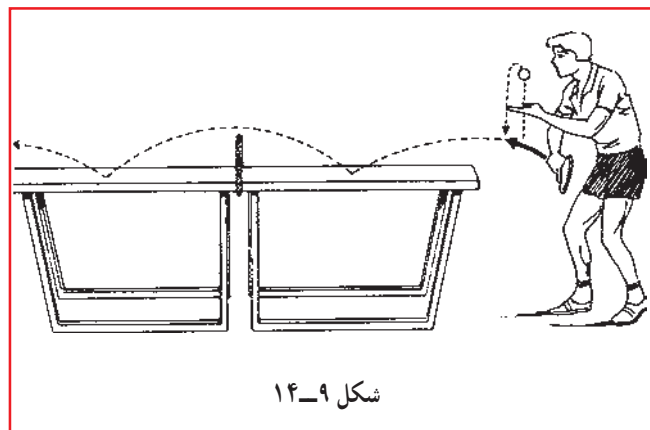


- اگر بازیکن با لباس و یا راکت او با مجموعه‌ی تور (تور یا گیره‌ی تور) برخورد کند.

### ۱۰- بازی (گیم)

- بازیکنی که زودتر از حریف به امتیاز ۱۱ برسد برنده‌ی گیم خواهد بود، مگر این که ۱۰-۱۰ مساوی شوند که در این صورت

- موقع زدن سرویس، توپ باید بیرون از خط انتهایی میز باشد و نباید از بخشی از بدن زنده‌ی سرویس (به غیر از بازو - سر و پا) عقب‌تر قرار گیرد. شکل (۱۴-۹)



### ۷- برگشت صحیح

- به توپ سرویس شده یا برگشت داده شده، طوری باید ضربه زده شود که از رو یا کنار تور عبور کرده، مستقیماً (یا پس از اصابت مجموعه تور) به میز حریف برخورد کند.

### ۸- لت (حرکت از نو)

- در موارد زیر حرکت از نو اعلام و سرویس دوباره زده می‌شود:
- زمانی که سرویس صحیح به تور برخورد نماید (نت شود).
- ضمناً می‌دانیم که یک یا چند نت هیچ جریمه‌ای ندارد و باید سرویس تکرار شود.
- وقتی که سرویس زده می‌شود، داور تأیید کند که «گیرنده» آماده نبوده است.
- زمانی که برق سالن در حین رفت و برگشت توپ، قطع شود.

- زمانی که بازی به عللی توسط داور قطع شود.

### ۹- امتیاز

- در موارد زیر بازیکن یک امتیاز از دست می‌دهد:
- اگر سرویس او خطا باشد.
- اگر برگشت او خطا باشد.



بازیکنی برنده خواهد شد که ۲ امتیاز بیشتر به دست آورد. مثلاً  
۱۶-۱۴ شود.

### ۱۱- مسابقه

- یک مسابقه شامل سه گیم از پنج گیم و یا چهار گیم از هفت گیم خواهد بود.

- بازی در طول یک مسابقه بدون وقفه ادامه خواهد یافت، به جز اینکه در پایان هر گیم، بازیکنان اجازه‌ی دو دقیقه استراحت را خواهند یافت.

- هر بازیکن یا زوج بازیکن می‌توانند در طول یک مسابقه یک بار درخواست مهلت استراحت قانونی (یک دقیقه) نمایند.

### ۱۲- انتخاب سرویس، دریافت و یا میز

- برای شروع بازی حق انتخاب سرویس، دریافت و یا میز با قرعه‌کشی با سکه تعیین می‌شود.

- برنده‌ی قرعه می‌تواند سرویس یا دریافت سرویس و یا میز را انتخاب کند.

- اگر برنده‌ی قرعه، زدن سرویس را انتخاب کند، حق انتخاب میز (زمین) با حریف خواهد بود.

- اگر برنده‌ی قرعه، دریافت سرویس را انتخاب کند، الزاماً زدن سرویس و انتخاب میز (اینکه کدام طرف میز بایستد) با حریف است.

- اگر برنده‌ی قرعه، میز (جا) را انتخاب کرد، انتخاب دیگر با حریف خواهد بود.

### ۱۳- ترتیب سرویس و جا

- پس از هر دو امتیاز، نوبت سرویس به حریف می‌رسد و این روش تا پایان هر گیم ادامه می‌یابد.

- اگر بازیکنان در شرایط ۱۰-۱۰ مساوی قرار گیرند، به جای دو سرویس، بازی به صورت یک سرویس - یک سرویس ادامه می‌یابد.

- بازیکنی که در یک گیم، اولین سرویس را می‌زند، در گیم بعدی دریافت‌کننده خواهد بود. بنابراین بازیکنی که در گیم اول زنده‌ی سرویس شروع بازی باشد در گیم پنجم و یا هفتم نیز شروع سرویس با او خواهد بود.

- بازیکنی که در گیم اول بازی را در یک نیمه‌ی میز آغاز کرده، در گیم بعد جایش را با حریف عوض می‌کند و به طرف دیگر میز می‌رود و در آخرین گیم (گیم پنجم یا هفتم) نیز وقتی هر بازیکن به امتیاز ۵ برسد مجدداً جا عوض خواهند نمود.

- اگر بازیکنان به موقع زمین بازی را تعویض نکنند، به محض اطلاع داور از این اشتباه، بازی از سوی داور متوقف و زمین‌ها، با همان امتیاز موجود، تعویض خواهد شد.

- تحت هر شرایطی، امتیازات به دست آمده قبل از آگاهی از اشتباه رخ داده، کماکان به قوت خود باقی خواهد بود.



## خودآزمایی

- ۱- خطاهایی را که بازیکن دربارهی میز ممکن است مرتکب شود بیان نمایید.
- ۲- آنچه در مورد تور و گیرهی تور می دانید، توضیح دهید.
- ۳- مشخصات راکت قانونی را بیان کنید.
- ۴- رالی، لِت، نِت و انسداد را تعریف کنید.
- ۵- سرویس صحیح (قانونی) چه مشخصاتی باید داشته باشد؟
- ۶- پنج مورد از مواردی را که موجب می شود بازیکن یک امتیاز از دست بدهد، بیان کنید.
- ۷- یک مسابقه شامل چند گیم می تواند باشد و استراحت بین گیم ها چقدر است؟
- ۸- تعیین اولین زنده‌ی سرویس و اولین دریافت کننده‌ی آن، چگونه انجام می شود؟
- ۹- نحوه‌ی تعیین و تعویض میز (جا) در یک مسابقه چگونه است؟



## منابع و مأخذ

- ۱- جلالی فراهانی، مجید و اکبری آرمند، علی، آموزش تنیس روی میز برای دانش‌آموزان و نوجوانان، انتشارات اداره‌ی کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۳.
- ۲- زهرا حسینی، پرویز کماسی، آمادگی جسمانی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی (سمت)، ۱۳۷۴.
- ۳- زهرا حسینی، پرویز کماسی، تمرین‌های هوازی، کمیته‌ی ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۹.
- 4 - Hammersley, Jill. Top - Class Table Tennis. EP Publishing Limited, England - 1983.
- 5- Handbook. The International Table Tennis Federation - twenty - seventh edition - London - 1997.
- 6- Illustrated - Table Tennis, The Official Journal of the International Table Tennis Federation. Dec 1996.
- 7- Illustrated. Table Tennis, The Official Journal of the International Table Tennis Federation. June 1998.
- 8- The Table Tennis Report. Tamasu, Co. TOKYO, Nov 1997.
- 9- The Table Tennis Report. Tamasu, Co. TOKYO, May 1999.

