

تمرین با توپ زیاد

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

۱- تمرین با دستگاه توپ انداز

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 مریبان 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 بخشنند. 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

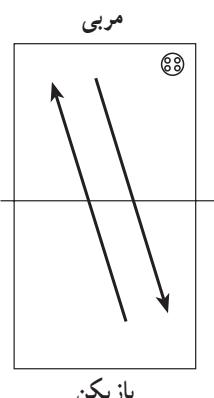
در این شیوه مربی یک سبد توپ همراه خود دارد و عمل توپ انداختن با پیچ‌های مختلف در نقاط مختلف و با سرعت‌های متفاوت را شخصاً انجام می‌دهد. بدیهی است که مربی با توجه به سطح بازیکنان خود بایستی تمرینات مختلف را انتخاب کند. این شیوه تمرین به علت تکرار سریع، باعث ارتقای کیفی آمادگی جسمانی نیز خواهد شد و توصیه 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)



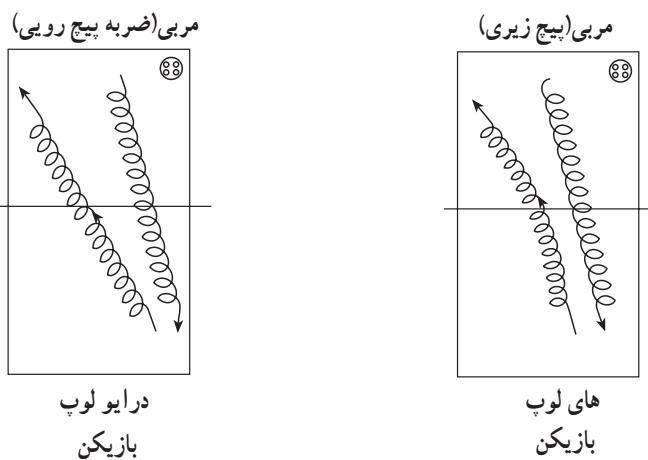
شکل ۱۱-۴۶

۲- هدف: تقویت های لوپ و درایو لوپ

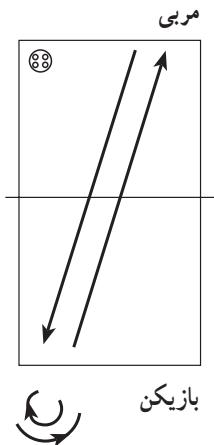
طرز تمرین: مربی به تناوب، و یا یکی در میان، توپ‌های را با پیچ زیری و یا رویی برای بازیکن ارسال می‌دارد،



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



شکل ۱۱-۴۷



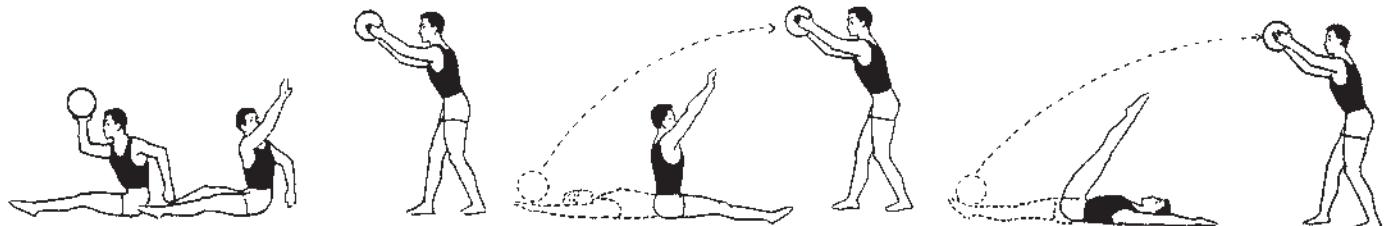
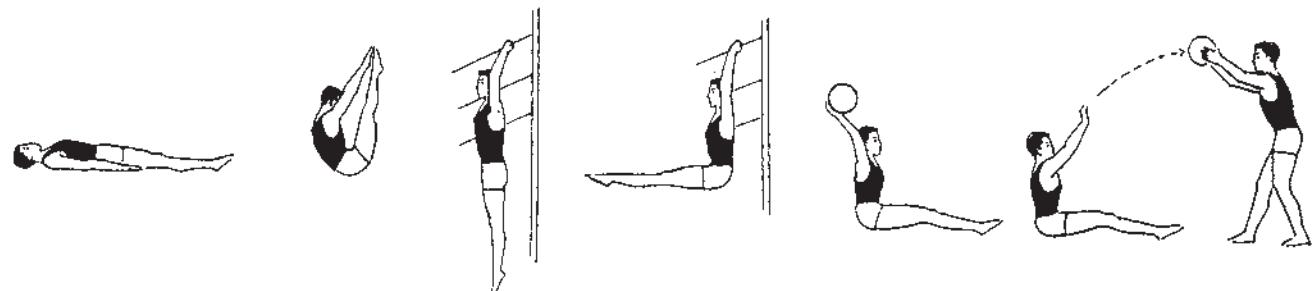
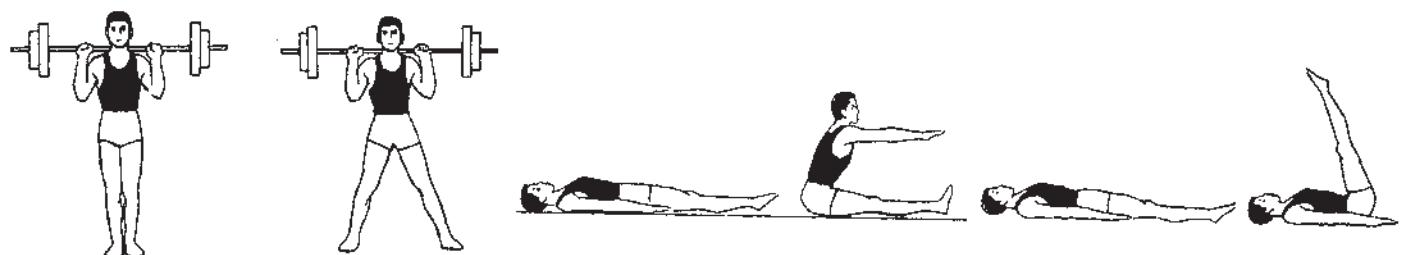
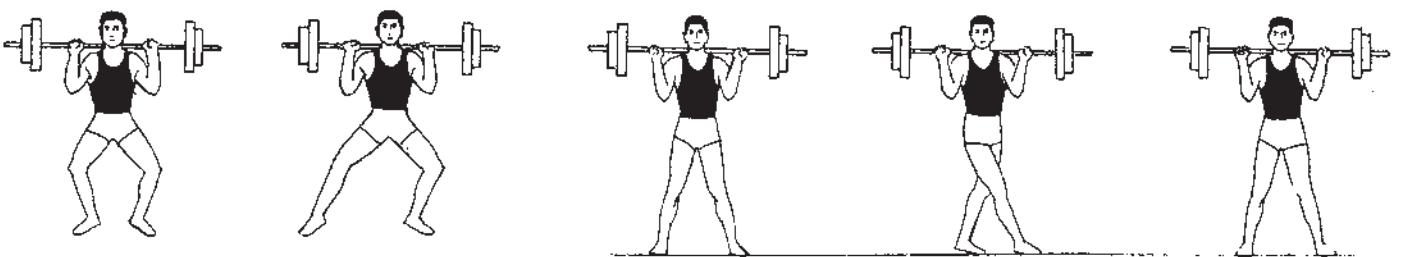
شکل ۱۱-۴۸

۳- هدف: تقویت حرکت پا و سرعت عمل طرز تمرین: مربی توب هارا به صورت ضربهی ساده‌ی بدون پیچ در قطر میز و به سمت بک هند بازیکن ارسال می دارد و بازیکن باید یک در میان با فورهند و بکهند ضربه بزنند. سرعت ارسال توب توسط مربی بستگی به آمادگی جسمانی بازیکن دارد ولی معمولاً باستی قدری بیشتر از توان بازیکن باشد تا بازیکن تلاش بیشتری نماید. شکل (۱۱-۴۸)

خودآزمایی

- ۱- سه مورد تمرین را برای تقویت فنون حمله‌ای 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 بکهند، را نام ببرید و نحوه‌ی 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 محسن آمادگی جسمانی را تشریح کند.

۳- با انجام تمرینات ویژه‌ی تنبیس 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 لذت‌بردن از اوقات فراغت و همچنین رویارویی با حوادث پیش‌بینی نشده. بدیهی 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، دو میدانی 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 دست‌دادن 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 گردد.

به طور کلی آمادگی جسمانی این نتایج را دربر دارد :

۱- افزایش کارآیی 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 دست‌بایی به آمادگی لازم برای انجام تمرینات مربوطه و دست‌بایی 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،



غیرهوایی نیز در ورزش تنیس روی میز از جایگاه ویژه‌ای 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 هوایی و غیرهوایی خود اقدام نمایند. به منظور افزایش توان هوایی، آنان می‌توانند از دویدن‌های با مسافت طولانی و آرام، طناب‌زدن آرام، کوهنوردی و پیاده‌روی سریع استفاده کنند. برای افزایش توان غیرهوایی نیز می‌توانند از شیوه‌های مختلف مانند دو سرعتی 20 متر و 30 متر و شناخت سرعتی و استفاده از دمبل‌های سبک با سرعت بالا و ... استفاده نمایند. همچنین جهت افزایش قدرت و استقامت نیز می‌توان از تمرین‌های بارفیکس، شناخت روی زمین، تمرین با دمبل، استفاده از راکت‌های سنگین (به منظور سایه‌زندن^{*}) همانند ضربه‌های مختلف در تنیس روی میز از جمله فورهند، درایولوب، بک‌هند و ... دراز نشست، تمرین با توپ پرشکی (مدیسین بال) استفاده نمود.

تمرینات ایستگاهی

به منظور ایجاد جذابیت بیشتر در تمرینات بدن‌سازی و ایجاد رقابت بین ورزشکاران و همچنین سنجش توانایی‌های ورزشکاران، می‌توان از این شیوه تمرینات ایستگاهی استفاده نمود. به این ترتیب که تعدادی تمرین‌های بدن‌سازی، ضمن توجه به نوع تمرینات، توسط یک مربی مطلع بدن‌ساز انتخاب می‌شود و بازیکن، آن‌ها را به صورت دایره‌ای یا زنجیره‌ای انجام می‌دهد. در نهایت، زمان اجرای کل تمرینات با زمان سنج مشخص می‌گردد و ثبت می‌شود و هر چند یک بار این امر مورد سنجش قرار می‌گیرد و وضعیت پیشرفت جسمانی بازیکنان مشخص می‌گردد. برای نمونه تمرینات ایستگاهی زیر پیشنهاد می‌گردد. شکل (۱۱-۱۲)

در این تمرینات ایستگاهی 1° نوع تمرین پیش‌بینی شده است که در هر تمرین لازم است مربیان، با توجه به توانایی‌های 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.

و تا چند ساعت، طول می‌کشند تمرینات هوایی می‌گویند. در این نوع فعالیت‌ها بین اکسیژن‌رسانی و اجرای کار بدنی موازنه برقرار است. بهترین تمرین هوایی، دویدن در مسافت طولانی و آرام می‌باشد. ۲- تمرین‌های غیرهوایی: فعالیتی است که از نظر شدت اجرا در حد بالایی باشد. تمرین‌های غیرهوایی کمتر از 3 دقیقه بوده و ممکن است در حین این تمرینات بدن با مشکل کمبود اکسیژن مواجه گردد. دوهای سرعت و تمرین با وزنه و هارتل نمونه‌ای از تمرینات غیرهوایی می‌باشد. که لازم است در زمان‌های 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 با استی ورزش تنیس روی میز را بشناسیم و بینیم در چه سطحی می‌خواهیم این ورزش را انجام دهیم و آن‌گاه متناسب با آن، تمرینات را انتخاب و اجرا نماییم. اگر منظور انجام ورزش تنیس روی میز در سطح ابتدایی و عمومی است تمرینات هوایی در حد معمولی کفایت می‌کند. 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 بین‌المللی ظاهر گردیم، انجام تمرینات هوایی و غیرهوایی 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 ویژه‌ای، برای ورزشکاران تنیس روی میز در حد پیشرفته، برخوردار است؛ هرچند که انعطاف‌پذیری و قدرت نیز لازمه‌ی این ورزش می‌باشد.

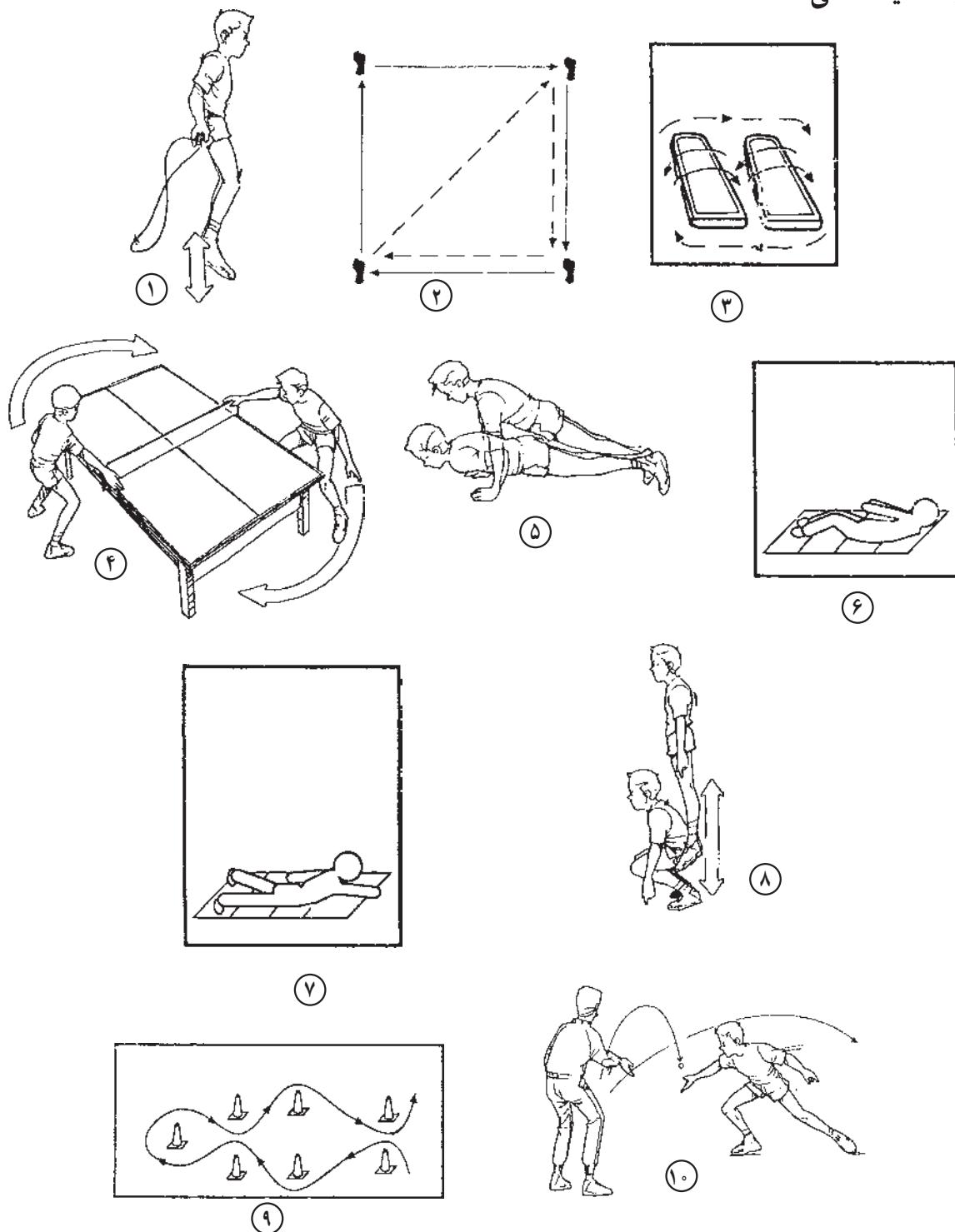
با توجه به مقدمه‌ی فوق به نظر می‌رسد که هر دو نوع تمرین هوایی و غیرهوایی برای ورزشکاران حرفه‌ای تنیس روی میز ضرورت دارد. ورزش تنیس روی میز از نظر سرعت عمل و عکس العمل در بین ورزش‌های راکتی بعد از ورزش اسکووش در ردیه دوم قرار دارد و در مقایسه با بسیاری از ورزش‌های دیگر مثل فوتbal، والیبال و ... به سرعت عمل و عکس العمل و چابکی بالاتری نیازمند است. این امر نشانگر این است که تمرینات

* سایه زدن : منظور انجام تمرین مشابه ضربه‌های تکیه‌کی مربوط در تنیس روی میز بدون توپ می‌باشد.

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—طناب‌زندن 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

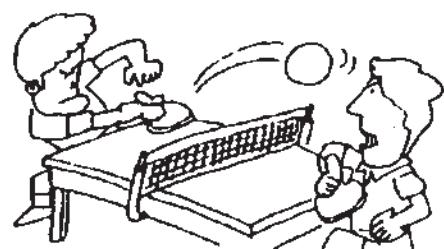
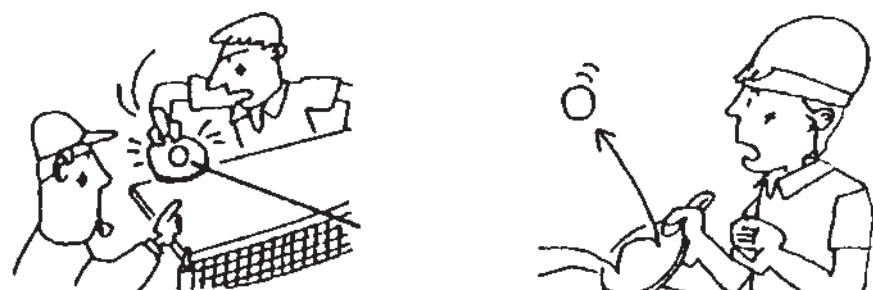
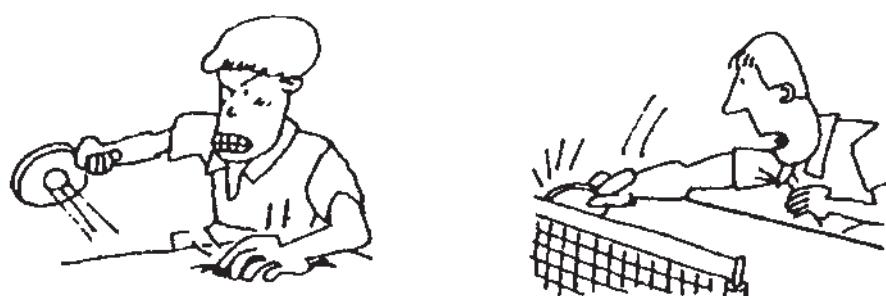


شكل ۱۲-۱



خودآزمایی

- ۱- به طور کلی چند نوع تمرین برای آمادگی جسمانی داریم؟ به اختصار توضیح دهید.
 - ۲- چه فرقی بین تمرینات هوایی و غیرهوایی وجود دارد؟
 - ۳- چهار مورد از محسن و نتایج آمادگی جسمانی را بیان کنید.
 - ۴- تنیس روی میز دارای چه ویژگی هایی 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 آن ها اشاره نمایید.
-



انواع و نحوه‌ی برگزاری مسابقات

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فرآگیر 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.

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 جزوایت 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 بنابر فرمول زیر مشخص می‌گردد:

تعداد تیم‌ها یا نفرات .

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

مثالاً 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

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 مسابقه‌ی 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 آسیابی

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.

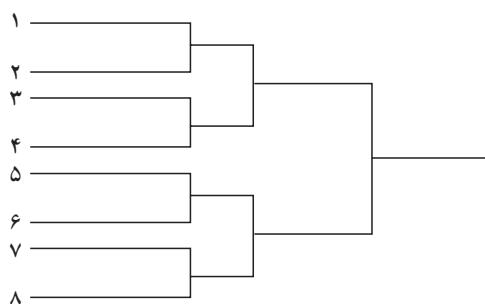
در ذیل یک نمونه جدول مسابقه‌ی دوره‌ای ۵ نفره یا ۵ تیمی را ملاحظه می‌کنید.

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

دور اول	دور دوم	دور سوم	دور چهارم	دور پنجم
12 B	12 ۵	12 ۴	12 ۳	12 ۲
۲۲ ۵	B2 ۴	۵۲ ۳	۴۲ ۲	۳۲ B
۳۲ ۴	۲۲ ۳	B2 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 جزوایت 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.

۲—جدول یک حذفی: از این جدول معمولاً^۱ 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^۲ 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. $2^1, 2^2, 2^3, \dots$ و ... و یا جداول ۲ نفره، ۴ نفره، ۸ نفره، ۱۶ نفره و ... در این شیوه هر بازیکن تا زمانی که برندۀ می‌شود ادامه می‌دهد و در هر کجا بازندۀ می‌شود از دور مسابقات خارج می‌شود. در صورتی که تعداد نفرات



جدول یک حذفی ۸ نفره

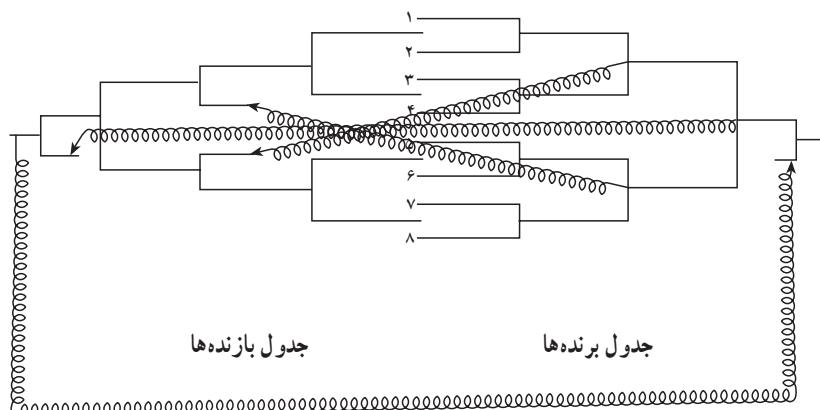
غیررسمی و در زمانی که وقت کافی برای مسابقات دوره‌ای نیست اماً وقت بیشتری نسبت به یک حذفی در اختیار باشد از این شیوه استفاده می‌شود. تعداد بازی‌ها در این روش از فرمول $1-(n-2)$ تعیین می‌گردد. در ذیل یک نمونه جدول دو حذفی

۳—جدول دو حذفی: در این نوع جدول هر بازیکن یا تیم، در صورت دو بار باخت از صحنۀ مسابقات خارج می‌گردد. و در صورت یک باخت به جدول بازندۀ‌ها می‌رود. معمولاً^۳ از این شیوه در مسابقات رسمی استفاده نمی‌شود و عمده‌تاً در مسابقات

رعايت عدالت، متناسب با تعداد بازيكنان و جدول، نفراتي که قوي تر هستند انتخاب و در نقاط بالا و پايین (نفرات اول و دوم مسابقه قبل) و در وسط جدول به صورت قرعه کشي به عنوان سرگروه قرار می دهند. اين نفرات معمولاً کسانی هستند که در مسابقات قبلی مقام های مربوطه را کسب کرده اند.

را ملاحظه می کنيد. در اين شيوه آخرین نفری که از بازندها بالا می آيد بایستی با نفری که از برندها بالا آمده بازی کند و در صورتی که دوبار نفر برتر جدول برندها را يبرد اول است در غير اين صورت دوم می گردد.

توضیح این که در جداول یک حذفی و دو حذفی، به منظور



- 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.

عالئم داوري در تنيس روی ميز



طريقه‌ی نمایش امتياز



طريقه‌ی اجازه سرويس



۲ دقیقه تمرین



ایست (استپ)



خارج از ميز (اوٽ)



تعويض جا

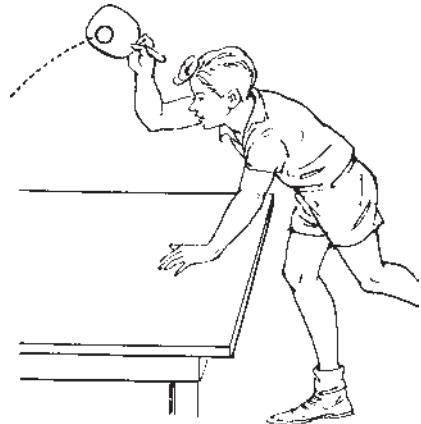


تکان ميز

خلاصه‌ای از قوانین و مقررات تنیس روی میز

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

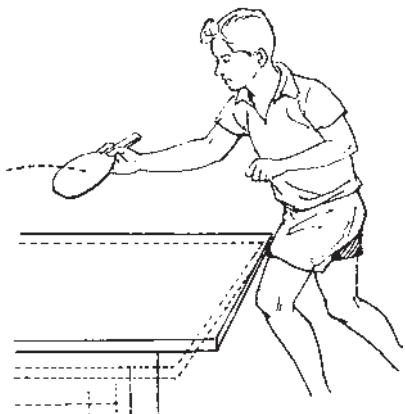
- ۱- خطاهای ناشی از تماس بازیکن و راکت با میز را تشخیص دهد.
- ۲- اندازه‌های تور و گیره‌ی تور و قوانین مربوط به آن را بداند.
- ۳- قوانین راکت را بیان کند.
- ۴- اصطلاحات مختلف از قبیل رالی، لِت، نِت و... را بداند.
- ۵- نحوه‌ی اجرای سرویس قانونی (صحیح) را بیان کند.
- ۶- خطاهایی را که منجر به از دست دادن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



شکل ۱۴-۲

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 (جابه‌جایی) سطح میز خطاست. شکل‌های (۱۴-۱) و (۱۴-۲)

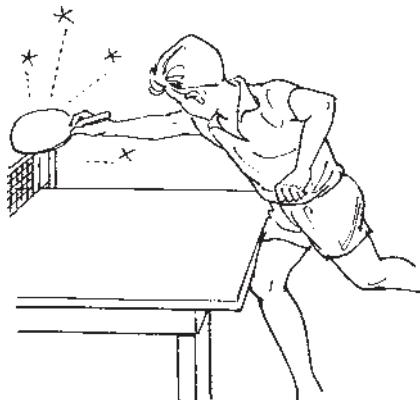


شکل ۱۴-۱

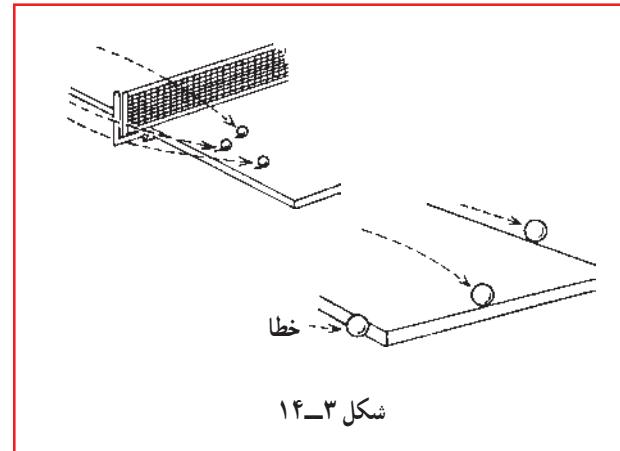
- هنگام بازی، وارد شدن ضربه‌ی راکت به میز و یا کشیده شدن آن روی میز اشکالی ندارد.
- در بازی، اگر توپ از هر مسیری روی سطح میز حریف زده شود قابل قبول است ولی برخورد توپ با بدن‌هی میز خطاست. شکل (۱۴-۳)



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



شکل ۱۴-۵



شکل ۱۴-۳

۲- مجموعه‌ی تور

- مجموعه‌ی تور عبارت است از تور، آویزهای آن، گیره و میله‌های نگهدارنده‌ی آن که مجموعه‌ی تور را به میز وصل می‌کند.

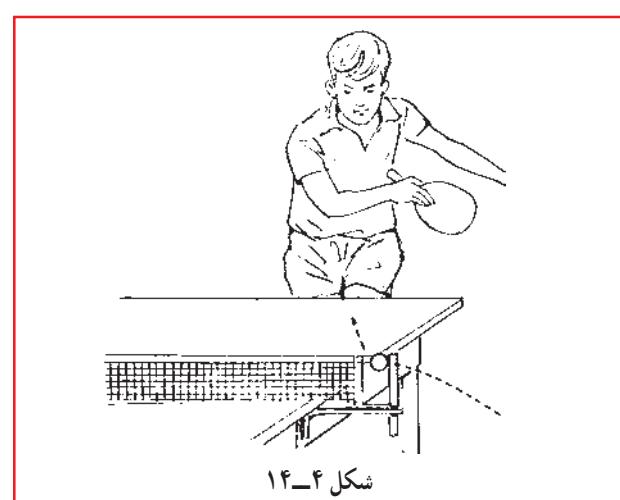
- طول تور باید به اندازه‌ی فاصله‌ی دو میله‌ی نگهدارنده باشد (۱۸۳ سانتی‌متر).

- 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 پهناه ۱/۵ سانتی‌متر باشد.

- ارتفاع تور باید ۱۵/۲۵ سانتی‌متر باشد.

- اگر در بازی، توب به میله‌ی نگهدارنده برخورد کند مثل این است که به تور برخورد کرده است. از این‌رو، اگر توب سرویس به میله و یا تور برخورد کند، سرویس تکرار می‌شود و اگر توب در جریان عادی بازی به تور یا میله‌ی نگهدارنده برخورد کند، چنین تصور می‌شود که هیچ برخوردی صورت نگرفته است. شکل ۱۴-۴



شکل ۱۴-۴

۵- تعاریف

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



شکل ۱۴-۷- 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 (۱۴-۸)



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

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

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

- **نیت**، یعنی سرویسی که به تور برخورد کند. با این عمل امتیازی به کسی داده نمی‌شود و سرویس از نو باید زده شود. نیت یکی از موارد **للت** 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 انتهای میز، به حریف یا راکت او برخورد کند.

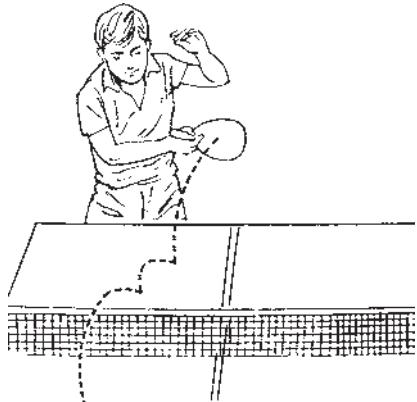
۶- سرویس صحیح

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



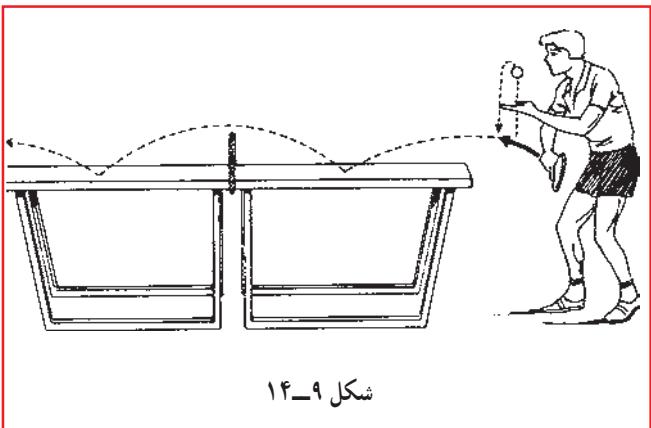
شکل ۱۴-۶- گویو هوآ، قهرمان انفرادی جهان در سال‌های ۱۹۸۱ و ۱۹۸۳

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



شکل ۱۴-۱۰- برخورد دوبار توب

- موقع زدن سرویس، توب باید بیرون از خط انتهای میز باشد و نباید از بخشی از بدن زننده سرویس (به غیر از بازو - سر و پا) عقب تر قرار گیرد. شکل (۱۴-۹)



شکل ۱۴-۹

۷- برگشت صحیح

- به توب 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- لِت (حرکت از نو)

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

● زمانی که بازی به علیٰ توسط داور قطع شود.

- اگر بازیکن بالباس 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

در موارد زیر بازیکن یک امتیاز از دست می دهد :

- اگر سرویس او خطأ باشد.
- اگر برگشت او خطأ باشد.

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

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 دریافت کننده خواهد بود. بنابراین بازیکنی که در گیم اول زننده سرویس شروع باشید در گیم پنجم و یا هفتم نیز شروع سرویس با او خواهد بود.

— بازیکنی که در گیم اول بازی را در یک نیمه می‌آغاز 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 بر سر مجددًا جا عوض خواهد 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.

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 اجازه دو دقیقه استراحت را خواهند یافت.

— هر بازیکن با زوج بازیکن می‌تواند 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 قرعه کشی با سکه تعیین می‌شود.

— برندهٔ قرعه می‌تواند سرویس یا دریافت سرویس و یا میز را انتخاب کند.

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

— اگر برندهٔ قرعه، دریافت سرویس را انتخاب کند، الزاماً زدن سرویس و انتخاب میز (اینکه کدام طرف میز باشد) با حریف است.

- ۱- خطاهایی را که بازیکن درباره‌ی میز ممکن است مرتكب شود بیان نماید.
- ۲- آنچه در مورد تور و گیره‌ی تور می‌دانید، توضیح دهید.
- ۳- مشخصات راکت قانونی را بیان کنید.
- ۴- رالی، لیت، نت و انسداد را تعریف کنید.
- ۵- سرویس صحیح (قانونی) چه مشخصاتی باید داشته باشد؟
- ۶- پنج مورد از مواردی را که موجب می‌شود بازیکن یک امتیاز از دست بدهد، بیان کنید.
- ۷- یک مسابقه شامل چند گیم می‌تواند باشد و استراحت بین گیم‌ها چقدر است؟
- ۸- تعیین اولین زننده‌ی سرویس و اولین دریافت‌کننده‌ی آن، چگونه انجام می‌شود؟
- ۹- نحوه‌ی تعیین و تغییر 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 اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۳.
 - ۲- زهرا حسینی، برویز کماصی، آمادگی جسمانی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی (سمت)، ۱۳۷۴.
 - ۳- زهرا حسینی، برویز کماصی، تمرین‌های هوازی، کمیته 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.

