



مدیریت تربیت بدنی

قوانین و مقررات

تنیس روی میز

(واحد ورزش ۱)



ویرایش متن: رضا خیردوست

جزوه درس تنیس روی میز



تاریخچه

پینگ پنگ، مانند بسیاری از ورزش های دیگر، احتمالاً برای اولین بار با وسایل و تجهیزات ابتدایی و سر هم بندی شده به عنوان یک سرگرمی اجتماعی ساده، در اواخر قرن نوزدهم در انگلستان بازی می شده است. این بازی که برگرفته از بازی تنیس قرون وسطایی است، با همین نام امروزی و نام های مختلف تجاری همچون گوسیما و ویف واف همراه با بازی بدمینتون و تنیس روی چمن، در اواخر قرن نوزدهم بسیار محبوب بودند و بعد از اینکه عنوان پینگ پنگ (به پیروی از صدای ایجاد شده از برخورد توپ با میز و راکت با پوست بره توخالی که در آن زمان متداول بود) توسط می جکس و پسرانش در سال 1900، به ثبت رسید، این بازی با شور و شوق بسیاری رایج شد.

مدارک و تصاویر زیادی در مورد این بازی وجود دارد که اغلب در محافل خانوادگی بازی می شده است و اگرچه بسیاری از خصوصیات امروزی را داشت، با وجود این هنوز بیشتر یک سرگرمی پس از غذا بود تا ورزش.

تاریخچه پینگ پنگ در ایران

پینگ پنگ در ایران از سال 1317 در جنوب و در شهرهای آبادان، مسجد سلیمان و آغاچاری و دیگر شهرهای جنوبی که محل اجتماع خارجیان و افسران انگلیسی بود، رواج گرفت و کم کم توسعه یافت. در آن سال ها افسران انگلیسی در مناطق نفت خیز ساکن بودند و وسایلی را از کشورشان برای تفریح و سرگرمی (از جمله میزهای پینگ پنگ (را به ایران آورده و به بازی می پرداختند. این امر در زیر زمین ها و باشگاه های خصوصی رایج شد و مورد استقبال مردم قرار گرفت، تا اینکه در سال 1324 مسابقات بین باشگاه های خصوصی و دسته های آزاد در همان شهرهای جنوبی و با حضور خارجیان مقیم ایران و ایرانیان علاقه مند برگزار گردید.

در سال 1325 از آنجا که این ورزش به طور جدی مورد توجه قرار گرفت. فدراسیون تنیس و پینگ پنگ توام تشکیل شد. در سال 1326 این فدراسیون به عضویت فدراسیون بین المللی پینگ پنگ در آمد. در سال 1339 پس از اینکه این ورزش در بین مردم و در سطح کشور تا حدودی جای خود را باز کرد، برای اولین بار با سه بازیکن در مسابقات جهانی در وین پایتخت اتریش شرکت کرد. در سال 1332 برای اولین بار مسابقات قهرمانی کشور در تهران برگزار گردید که در آن سه تیم تهران، آبادان و خراسان شرکت داشتند.

اگرچه تیم بانوان ایران کمتر در صحنه های بین المللی حاضر بود، اما اولین بار در بازی های آسیایی توکیو حضور یافت که کسب مقام پنجم حاصل کار بانوان ایرانی بود. در سال 1346 فدراسیون تنیس و پینگ پنگ جدا و هر کدام دارای فدراسیون مستقلی شدند. بعد از پیروزی انقلاب اسلامی که فعالیت بانوان بطور مجزا آغاز شد، فدراسیون پینگ پنگ از سال 1358 کار خود را برای آقایان ادامه داد و فعالیت بانوان زیر نظر کمیته

پینگ پنگ بانوان انجام گرفت. تیم ایران در سال 1359 در مسابقات قهرمانی آسیایی کلکته هند شرکت کرد و مقام دوازدهم را به دست آورد.

نگاهی گذرا به پیشرفت پینگ پنگ جهان

اولین دوره مسابقات قهرمانی پینگ پنگ جهان در دسامبر 1926 در لندن آغاز شد، جایی که اولین فدراسیون پینگ پنگ در همان زمان برگزار گردید. از آنجا که هند که یک کشور آسیایی بود هم در این رقابت ها شرکت کرده بود، فدراسیون بین المللی پینگ پنگ (ITTF) تصمیم گرفت که این بازی ها را اولین دوره مسابقات جهانی پینگ پنگ جهان نامگذاری کند. آن سال پنج شاخه برای این دوره رقابت ها در برنامه های رسمی در نظر گرفته شده بود که عبارت بود از: تیمی مردان، انفرادی مردان، دو نفره مردان، انفرادی زنان و دو نفره مختلط (یک مرد و یک زن). بازی های دو نفره زنان در دومین دور بازی های قهرمانی به برنامه اضافه شد و این روند تا زمان الحاق شاخه تیمی زنان در دوره هشتم بازی های قهرمانی دنبال شد. رقابت ها در این هفت شاخه از آن زمان تا کنون در هر دوره از بازی های قهرمانی جهان حفظ شده است.

مسابقات جهانی در طول سال های ۱۹۴۰ الی ۱۹۴۶ به علت وقوع جنگ جهانی دوم موقتا تعطیل شد. پس از آن در 1947 مسابقات جهانی دوباره به صورت هر سال یک بار برگزار شد. از زمانی که پینگ پنگ وارد بازی های المپیک شد باعث پیشرفت روز افزون این رشته شد. پینگ پنگ در بازی های رسمی دوره های 24 و 25 بازی های المپیک در سال های 1988 و 1992 شرکت کرد، اما بازیکنان فقط در چهار رشته رقابت می کردند: انفرادی مردان و زنان و نیز دوبل مردان و زنان.

از اولین دور مسابقات جهانی پینگ پنگ که در لندن برگزار شد، چندین سال گذشته و این رشته از لحاظ مهارت های فنی و تکنیکی تا سطوح بالایی پیشرفت کرده است. انتظار می رود این روند رو به جلو با حس و حال خاص خود و تنوع تاکتیک ها و مهارت های زیاد این بازی با محبوبیت روز افزون ادامه پیدا کند.

برخی از قوانین و مقررات:

تعاریف

- یک رالی

مدت زمانی است که توپ در جریان بازی قرار دارد.

- توپ در جریان بازی

از آخرین لحظ‌های که قبل از پرتاب ارادی در سرویس، در کف دست آزاد بصورت ثابت قرار دارد تا زمانی که آن رالی به یک امتیاز یا یک لت منجر شود .

- یک لت

یک رالی است که به امتیاز منتج نمیشود.

یک رالی به لت می‌انجامد هنگامی که:

- ✓ توپ هنگام عبور از تور آن را لمس کند.(نت)
- ✓ گیرنده یا گیرنده‌ها آماده نیستند و سرویس زده شود.
- ✓ داور یا کمک داور به هر دلیلی بازی را متوقف کند.

- یک امتیاز

یک رالی است که نتیجه آن محاسبه میشود.

در موارد زیر امتیاز به دست می‌آید:

- حریف نتواند توپ را بازگشت دهد.
- سرویس از دست داده شود (توپ به بیرون رود یا به تور برخورد کند)
- توپ دو بار متوالی مورد ضربه قرار گیرد.
- حریف با بدن یا هرچیزی که حمل می‌کند سطح بازی را به حرکت درآورد.

- حریف با بدن یا هر چیزی که حمل می‌کند تور را لمس کند.
- اگر در بازی دو نفره، حریف توپ را خارج از محوطه بازی تعیین شده توسط سرور و گیرنده اول بزند.

• دست بازی

دستی است که راکت را میگیرد.

• دست آزاد

دستی است که راکت را حمل نمیکند.

• ضربه زدن به توپ

وقتی است که بازیکن با راکتی که در دست دارد و یا با قسمت پائینتر از مچ دست بازی توپ را لمس کند.

• بازیکن در توپ انسداد ایجاد نموده است:

اگر او یا هر چیزی که پوشیده است و یا حمل میکند، توپ را در حین بازی هنگام حرکت در سطح میز یا در بالای میز لمس کند؛ البته اگر توپ ارسالی از سوی حریف هنوز به میز او برخورد نکرده باشد.

• زننده سرویس

بازیکنی است که در یک رالی اولین ضربه را به توپ میزند.

• دریافت کننده

بازیکنی است که در یک رالی ضربه دوم را به توپ میزند.

• سرویس و دریافت:

○ در ابتدای بازی انتخاب سرویس یا دریافت به قید قرعه مشخص می‌شود.

- سرویس باید با توپ در کف دست آغاز شود. این شما را منع می کند که آن را با چرخش پرتاب کنید.
- توپ باید به صورت عمودی پرتاب شود، حداقل ۱۶ سانتیمتر. این شما را منع میکند که دست خود را بکشید و حریف خود را غافلگیر کنید .
- هنگام زدن سرویس توپ باید در بالا و پشت میز باشد. این شما را منع می کند که هر زاویه ی غیر منصفانه را انتخاب کنید و به حریفان این فرصت عادلانه را می دهد که بتواند توپ شما را باز گرداند .
- پس از پرتاب توپ، سرویس زننده باید بازو و دست آزاد خود را از جلوی توپ کنار بکشد. این کار به گیرنده اجازه می دهد تا توپ را ببیند .
- سرویس در بازی هر دو امتیاز تغییر می کند و اگر امتیازات ۱۰-۱۰ شود بعد از آن سرویس در ازای هر امتیاز تغییر خواهد کرد.
- در شروع هر ست بازی دو نفره انتخاب این که چه کسی از یک تیم ضربه می زند و چه کسی دریافت می کند به انتخاب خود تیم ها می باشد.
- در بازی دو نفره هنگام تعویض هر سرویس، گیرنده قبلی سرور می شود و هم تیمی سرور قبلی گیرنده خواهد شد.
- در شروع ست بعدی، سرور ست قبل گیرنده خواهد شد.

بازی ممکن است به دلایل زیر متوقف شود:

- برای تصحیح اشتباه در ترتیب سرویس، دریافت، یا تعوض زمین.
- برای اعلام سیستم تسریع.
- برای اخطار دادن یا جریمه کردن یک بازیکن یا شخصی که راهنمایی میکند.
- به دلیل بروز اختلال در شرایط بازی به گونهای که بر نتیجه رالی تأثیر بگذارد.

بازی

یک بازیکن یا زوجی که زودتر به امتیاز 11 دست یابند برنده آن گیم خواهند بود، مگر اینکه هر دو بازیکن انفرادی یا هردو زوج در امتیاز 10 مساوی باشند. در این صورت بازیکن یا بازیکنانی برنده خواهند بود که آن گیم را با 2 امتیاز برتر به نفع خود به اتمام برسانند.

یک مسابقه:

یک مسابقه شامل بهترین وضعیت از گیم های فرد میباشد 3 گیم از 5 گیم ، 4 گیم از 7 گیم یا 5 گیم از 9 گیم.