

## آموزش گام به گام تنیس روی میز



### مقدمه

آیا می دانید تنیس روی میز که توسط بسیاری از مردم بازی می شود، در کنار فوتبال، پرطرفدارترین ورزش جهان به حساب می آید؟ محبوبیت تنیس روی میز بخاطر ماهیت هیجان انگیز آن و خصوصیات حفظ سلامتی آن بر روی بدن می باشد.

این بازی به وسایل چندان گرانی نیاز ندارد، هیچگونه محدودیت سنی برای بازیکنان وجود ندارد، و می توان اصول پایه این بازی را در عرض چند روز یاد گرفت، با این وجود برای پیدا کردن مهارت در انجام آن، باید مدتها تمرین نمود.

در این مطلب، اصول بازی تنیس روی میز را با استفاده از دستورالعمل های ساده و روشن توضیح داده تا شما بتوانید اسرار این بازی را بخوبی درک نمایید. یک نکته مهم در یادگیری، توانایی تجسم هر حرکتی است که در این مطلب شرح داده می شود. بنابراین شما نباید خودتان را محدود به تنها یادگیری چگونگی ضربه زدن به توپ کنید. شما حتی وقتی که پهلوی میز پینگ پنگ هم نیستید، باید با فکر کردن به آن، بازی خود را توسعه دهید. درباره بازیکنان با مربی یا کسی که شما را در هنگام تمرین نگاه می کند، بحث کنند. وقتی که کمی تجربه کسب کردید، خواهید فهمید که هر بازیکنی شیوه خاصی دارد که نمی توان برای همه این شیوه را تجویز کرد.



## آموزش گام به گام تنیس روی میز

در واقع جذابیت بازی تنیس روی میز در این است که تکنیک بازی شما، نه تنها بیانگر شخصیت شماست، بلکه به شما کمک می کند که مهارتهایی همچون افزایش توانایی در مقابل فشار مشکلات را کسب نمایید. شما برای شروع کار تنها به یک میز، راکت و یک توپ نیاز دارید.

### راکت

در انتخاب یک راکت، همیشه بخاطر داشته باشید که :

- راکت نباید زیاد سنگین باشد.

- دسته راحتی داشته باشد.

- ضخامت سطح لاستیکی آن از 1/5 میلیمتر بیشتر نباشد.

راکتی با مشخصات فوق که ارزان نیز می باشد برای افراد مبتدی مناسب

است. با اینحال اگر تصمیم داید که راکت گرانتری بخرید، باید ویژگیهای تیغه راکت و روکش لاستیکی آن را سؤال نمایید.

### تیغه راکت

تیغه راکت ها بر اساس شکل دسته و سر آن متفاوت هستند. دسته آن می تواند بصورت مستقیم، آناتومیک یا عریض باشد. تیغه راکتها بر اساس موارد زیر فرق می کنند:

\* تعداد لایه های چوب بکار رفته در آن (از 5 تا 7 لایه)

\* وزن آن (از 70 تا 90 گرم)

### سرعت و کنترل

تیغه های راکت همچنین بصورت زیر درجه بندی می شوند:

سریع (FAST) - با کنترل محدود برای بازی تهاجمی.

\* آهسته یا کند (SLOW) - با کنترل زیاد برای بازی دفاعی .

\* همه فن حریف (ALL-ROUND) - برای انجام هر نوع بازی .



## آموزش گام به گام تنیس روی میز

بر اساس مقررات فدراسیون بین المللی تنیس روی میز، تیغه راکت ها باید 85 درصد از چوب طبیعی ساخته شده باشد. 15 درصد بقیه می تواند از موادی مثل فیبرکربن ساخته شده باشد.

انواع روکشهای لاستیکی

\* سطوح عاج از داخل یا معکوس (DIMPLED) - این راکتها از دو لایه تشکیل شده اند، یک لایه پایه اسفنجی و یک لایه لاستیکی بر روی آن، بطوریکه عاجهای آن در داخل قرار گرفته است. چنین لایه هایی باعث می شود که انعطاف پذیری و قدرت جذب راکت افزایش یابد. ضخامت لایه های سطحی باید از 2 میلیمتر بیشتر نباشد.

\* سطوح عاج از خارج (PIMPLED) - در این نوع راحت، عاجهای لایه لاستیکی بطرف خارج هستند و باعث می شود که سرعت و پیچش توپ افزایش یابد. بازیکنان حرفه ای معمولاً از راکتهایی استفاده می کنند که ترکیبی از سطوح عاج از داخل و عاج از خارج را داشته باشد. بدین ترتیب که در سطح بک هند راکت، عاج از خارج و در سطح فورهند آن، عاج از داخل قرار گرفته باشد.

\* سطح لاستیکی ویژه (SPECIAL) - این نوع راحت برای بازی دفاعی مناسب می باشد. عاجهای این سطوح لاستیکی بصورت باریک و بلند هستند که اصطلاحاً به آن "ضد پیچ رویی" (ANTI-TOPSPINS) می گویند.



توپ

توپها از سلولوئید یا پلاستیک ساخته می شوند. روی توپها علامت

کارخانه و درجه کیفیت توپ نوشته شده است. بهترین توپها بر

رویشان علامت سه ستاره نقش بسته است. وزن توپ 2/8 گرم و قطر

آن 40 میلیمتر است. توپها معمولاً در بسته های 3، 6، 12 تایی فروخته می شوند. رنگ توپها بصورت سفید مات یا

زرد پرتهالی می باشد که بر اساس رنگ میزی که روی آن بازی می شود. فرق می کند.

معمولاً توپهای زرد در میزهای آبی رنگ و توپهای سفید در میزهای سبز رنگ استفاده می شوند. هیچگاه توپی

نخرید که فاقد علامت کارخانه باشد یا دارای شیار واضح بر روی آن باشد.

## آموزش گام به گام تنیس روی میز

سایر تجهیزات

\* چسب لاستیک - بازیکنان با تجربه معمولاً بعد از مدتی لایه لاستیکی راکت خود را تعویض می کنند. چسب تازه باعث افزایش انعطاف پذیری و کشش لاستیک می شود.

\* اسپری - برای پاک کردن چربی و کثافات از روی سطح لاستیکی

\* نوار لبه راکت - این نوار از جدا شدن سطوح لاستیکی جلوگیری کرده و از وارد شدن آسیب به لبه راکت محافظت می کند.

\* نوار برای دسته - معمولاً برای جذب عرق دست بازیکن، یک نوار چرمی نرم پیچیده می شود.

\* اسفنج - برای پاک کردن سطوح عاج از داخل

\* برس - برای پاک کردن سطوح دارای عاج از خارج

ویژگیهای میز



بیش از هشتاد سال است که از عمر طراحی میز پینگ پنگ می

گذرد. طول میز استاندارد 274 سانتیمتر، عرض آن 152/5

سانتیمتر و ارتفاع آن 76 سانتیمتر است. تور در وسط میز قرار

گرفته و از طرفین توسط وسیله ای نگهداشته می شود و ارتفاع آن

15/25 سانتیمتر است. لبه های میز بوسیله خطوط سفید رنگی به عرض دو سانتیمتر مشخص شده اند. یک خط

باریک سفید به عرض سه میلیمتر، میز را از وسط به دو قسمت کرده و برای تعیین منطقه سرویس در بازی دوبل بکار

می رود. جنس میز انواع مختلفی دارد که باعث تغییراتی در سطح اصطکاک، انعطاف پذیری و سختی آن می شود.

رنگ میز را فدراسیون بین المللی (ITTF) مشخص کرده و باید به رنگ سبز یا آبی تیره باشد.

طول میز 274 سانتیمتر

ارتفاع تور 15/25 سانتیمتر

ارتفاع میز 76 سانتیمتر

عرض میز 152/5 سانتیمتر

## آموزش گام به گام تنیس روی میز



منطقه های بازی

بر اساس فاصله خط انتهای میز با محلی که به توپ ضربه زده می شود، منطقه های بازی فرق می کنند. منطقه اول در فاصله یک متری میز، منطقه دوم در فاصله دو متری و بالاخره منطقه سوم در فاصله سه متری میز قرار دارد. بازیکنان تهاجمی از مناطق اول و دوم به توپ ضربه می زنند، در حالیکه بازیکنان دفاعی راحت تر هستند که از مناطق دوم و سوم به توپ ضربه بزنند.



راکت گیری

دو روش راکت گیری وجود دارد: روش اروپایی یا دست دادن (SHAKE-HANDS) که در بین اروپاییها طرفدار دارد و روش مدادی (PENHOLD) که در بین آسیایی ها طرفدار دارد. روش شیک هندز کم طرفداران بیشتری پیدا می کند، زیرا در این روش از هر دو سمت راکت می توان استفاده نمود، در نتیجه از هر دو نوع روکش لاستیکی می توان استفاده کرد (مثلاً از روکش نوع ضد چرخش ANTI-SPIN برای بک هند و برای بازی فورهند حمله ای). از آنجائیکه روش شیک هندز طرفداران بیشتری دارد، در این کتاب بیشتر از این روش نامبرده می شود.

روش مدادی (پن هولد)

این نوع راکت گیری، مثل این است که یک مداد را در دست گرفته اید. در این روش تنها از یک سمت راکت برای ضربه زدن به توپ استفاده می شود. از انگشت اشاره و شست برای گرفتن دسته راکت استفاده می شود و سایر انگشتان در پشت قرار می گیرند.



## آموزش گام به گام تنیس روی میز

روش شیک هندز

با استفاده از کف دست، دسته راکت گرفته می شود، بطوریکه انگشت اشاره بصورت کشیده در پشت راکت قرار می گیرد. وضعیت انگشت شست نشان دهنده سمت فورهند راکت می باشد. سعی کنید که هنگام ضربه زدن به هر صورتی به توپ، وضعیت گرفتن راکت را تغییر ندهید.



انگشت اشاره

این انگشت باید بطور محکم در پشت راکت قرار گیرد.

شست

برای کمک به ثابت نگهداشتن راکت، انگشت شست در سمت فورهند قرار می گیرد.

وضعیت آماده



قبل از انجام هر حرکتی، شما باید ابتدا وضعیت آماده (READY POSITION) بخود بگیرید. همچنین بعد از هر ضربه ای که می زنید، شما باید بسرعت به وضعیت آماده برگردید.

چشمها

در تمام مدت، میز باید در حوزه بینایی شما قرار گرفته باشد.

وضعیت قرارگیری دست

راکت باید به سمت جلو و حدود یک متر بالاتر از زمین قرار گرفته باشد. با گرفتن راکت در وضعیت خنثی (NEUTRAL)، شما می توانید سریعاً از فورهند یا بک هند استفاده نمایید.

حرکات پا

فاصله پاها باید کمی از فاصله شانه ها بیشتر باشد تا یک وضعیت پایداری ایجاد شود.

وضعیت قرارگیری در کنار میز



## آموزش گام به گام تنیس روی میز

وضعیت صحیح قرارگیری در کنار میز برای برگشت دادن به سرویس مقابل (در هنگام شروع بازی) برای بازیکنان راست دست و چپ دست فرق می کند. فرض کنید که وضعیت آماده بخود گرفته اید. یک بازیکن راست دست باید نزدیک گوشه چپ میز، بین خط وسط و خط کناری چپ بایستد. در مورد بازیکنان چپ دست، عکس این قضیه صادق است. وضعیت های صحیح برای ضرباتی غیر از برگشت سرویس بستگی به نحوه مسابقه دارد.

تنه

تنه خود را تا آنجا که می توانید به جلو خم کنید تا باعث شود که سرعت واکنش به ضربه حریف افزایش یابد.

دست آزاد

دست آزاد شما باید از آرنج خم شده و کمی عقب تر از دست دیگر شما قرار گرفته باشد.

پاها

برای پایین آمدن مرکز ثقل، زانوهایتان باید خمیده باشند. وزن بدن خود را بر روی انگشتان پا قرار دهید

انواع ضربات



پیچ رویی یا پیچ تاپ (تاپ اسپین TOPSPIN)- با گرفتن راکت با یک زاویه حاده، و ایجاد یک حرکت به سمت جلو و بالا، پیچ رویی به توپ منتقل می شود.

چاپ (CHOP) و پوش (PUSH)- با گرفتن راکت با یک زاویه منفرجه و ایجاد یک حرکت به سمت جلو و پایین، چرخش یا پیچ زیری (BACKSPIN) به توپ منتقل می شود.

هاف والی (HALF-VALLEY)- با برخورد توپ به راکت بطور مستقیم توپ بدون هیچگونه پیچی بازی می گردد.

پیچ کناری- با گرفتن راکت در یک زاویه خنثی و حرکت آن به موازات لبه میز، پیچ کناری ایجاد می شود.



انوع پیچ

پیچ رویی (TOPSPIN)- توپ در هنگام ترک راکت، یک پیچ به سمت رو و جلو پیدا می کند. با حرکت راکت بسمت جلو و بالا به این نوع پیچ دست پیدا می کنیم.

## آموزش گام به گام تنیس روی میز

پیچ زیری (BACKSPIN)- توپ در هنگام ترک راکت، یک پیچ بسمت زیر و عقب پیدا می کند. با حرکت راکت بسمت جلو و پایین به این نوع پیچ دست پیدا می کنیم.

پیچ کناری (SIDESPIN)- این نوع پیچ سبب می شود که توپ به راست یا چپ انحناء پیدا کند. با حرکت راکت به موازات لبه میز به این نوع پیچ دست پیدا می کنیم.

پیچ ترکیبی یا مخلوط- ترکیبی از پیچ رویی و پیچ کناری یا ترکیبی از پیچ زیر و پیچ کناری است.

منطقه سرعت زیاد، کنترل کم

منطقه کنترل زیاد سرعت کم



بک هند

برای تغییر وضعیت از حالت آماده، به وضعیت بک هند، باید پای راست را کمی به جلو آورد، زانوها را کمی خم کرد، و وزن بدن را به عقب و بر روی پای چپ انداخت. در همین زمان، راکت را باید از وضعیت خنثی به وضعیت بک هند تغییر داد. هر ضربه شامل سه مرحله است:



- قرار گرفتن در وضعیت بک هند

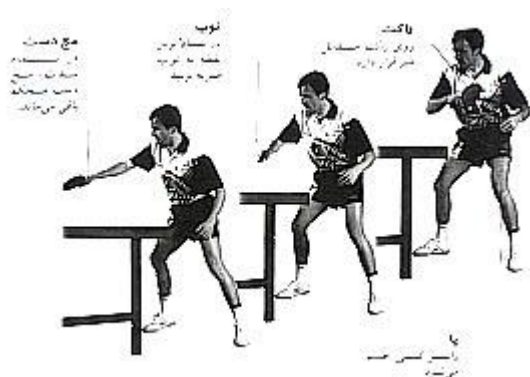
- زدن ضربه به توپ

- بازگشت به وضعیت شروع

نحوه زدن بک هند



## آموزش گام به گام تنیس روی میز



### بک هند پوش

بک هند پوش، یکی از آهسته ترین ضربات بک هند به حساب می آید. وقتی زانوها کمی خمیده بوده و پای راست به جلو آورده شده، این ضربه زده می شود. وزن خود را از پای چپ به پای راست منتقل کنید. بعد از اینکه توپ به زمین شما خورد و به هوا رفت، به آن در بالاترین نقطه ضربه بزنید. مچ دست باید ثابت باقی بماند، در حالیکه حرکت ساعد، باعث دادن سرعت و پیچ کافی به توپ خواهد شد.

بک هند پوش معمولاً در پاسخ به همین نوع ضربه از طرف مقابل زده می شود. همچنین در برگشت سرویس نیز از بک هند پوش استفاده می شود.



### بک هند هاف والی

وضعیت پاها در بک هند هاف والی همانند بک هند پوش است. راکت باید با زاویه قائمه نسبت به میز گرفته شود. گرچه در هنگام زدن ضربه، راکت ایجاد زاویه حاده می کند، بطوریکه روی توپ را پوشانده و باعث افزایش کنترل توپ می گردد. حرکت مچ باید همراه با به جلو آمدن دست باشد. از بک هند هاف والی معمولاً در پاسخ به توپهای با پیچ رویی (تاپ اسپین) رقیب استفاده می شود.

### راکت

## آموزش گام به گام تنیس روی میز

با حرکت مچ، شیب پیدا می کند.

دست

تقریباً بطور کامل تا آخر کشیده می شود.

راکت

نسبت به میز زاویه قائمه ایجاد می کند.

بک هند چاپ (CHOP)



بک هند چاپ شکل دفاعی بک هندپوش می باشد و بسیار به آن شبیه است. از این حرکت در پاسخ به ضربه های تهاجمی رقیب استفاده می شود. در حالیکه حدود یک تا دو متر از میز فاصله دارید، پاهایتان باید از یکدیگر فاصله داشته، زانوها خم شده و پای راست کمی به سمت جلو آمده باشد درست قبل از ضربه زدن به توپ، وزن بدن خود را به جلو و بر روی پای راست بیندازید. در همین زمان، یک حرکت هجومی به سمت توپ انجام دهید. راکت باید با زاویه منفرجه (تقریباً 180 درجه) گرفته شود. در تمام مدت حرکت، زانوهای شما باید خمیده باشند. از بک هند چاپ، بیشتر بازیکنانی که تمایل به بازی دفاعی دارند استفاده می کنند.

راکت

با زاویه منفرجه (باز) گرفته می شود.

بدن

به سمت جلو حرکت می کند.

پاها

از یکدیگر فاصله گرفته و زانوها خم می شوند.

## آموزش گام به گام تنیس روی میز

پاها

زانوها خم شده و وزن بدن روی پای راست انداخته می شود.

## پایان