

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آشنایی با قوانین و مقررات رشته ی پینگ پنگ



**مدرس و گردآورنده:
یوسفی خواه**



تاریخچه رشته ی پینگ پنگ:

پینگ پنگ، ورزشی انفرادی و بی‌نظیر است که در سطوح قهرمانی به توانایی‌های بالا و دقیق تکنیکی، ظرفیت خوب هوازی، توان بی‌هوازی، عمل و عکس‌العمل‌های سریع، قدرت و سرعت، هماهنگی، انعطاف‌پذیری و چابکی نیاز دارد و با توجه به این عوامل و اندازه‌گیری آنها، می‌توان به نقاط قوت و ضعف افراد پی‌برد و برای رفع آنها تمریناتی مناسب انتخاب کرد.

پینگ پنگ مانند بسیاری ورزش‌های 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 می‌شده است. این بازی که بر گرفته از بازی تنیس قرون وسطایی است با همین نام امروزی و نام‌های مختلف تجاری همچون گسیما و ویف ویف همراه با بازی بدمیتون و تنیس روی چمن در اواخر قرن نوزدهم بسیار محبوب بودند و بعد از این که عنوان پینگ پنگ (با پیروی از صدای ایجاد شده از برخورد توپ با میز و راکت با پوست بره تو خالی که در آن زمان متداول بود) توسط می‌جکس و پسرانش در سال ۱۹۰۰ به ثبت رسید این بازی با شور و شوق بسیاری رایج شد.



گزارشی که در سال ۱۹۰۳ منتشر شد الزامات جدیدی را در مورد پوشیدن لباس مناسب و پیراهن رسمی برای مردان و زنان چگونگی گرفتن راکت به شیوه ی قلمی و نکات مختصری پیرامون جنس رویه های عاج دار و تاکتیک های مختلف اعلام کرده بود. این بازی به سرعت به ایالات متحده وارد شد و احتمالاً اولین وسایل بازی ساخته شده در سال ۱۸۸۷ در آنجا تولید گردید. این بازی در سال های ۱۰-۱۹۰۵ در اروپای مرکزی محبوب بود و قبل از هر تغییر و اصلاحی با تفسیر و شرح ویژه ای به ژاپن معرفی شد که بعد ها از ژاپن به چین و کره گسترش یافت.

در طول شصت سال آتی پینگ پنگ به ورزش جهان شمول تبدیل شده و احتمالاً چهل میلیون بازیکن رقابتی این بازی را تمرین می کردند و میلیون ها بار به صورت غیر جدی بازی شد. با وجود این خود بازی در اصل روز های ابتدایی آن تغییر چندانی نکرده است اگر چه سریع تر ماهرانه تر و دشوار تر از تنها بیست سال پیش است.



درباره ی رشته ی پینگ پنگ:

تنیس روی میز از ورزشهای با راکت است و به طور معمول در مکانهای سرپوشیده بازی میشود. این ورزش به سرعت عمل زیاد، دقت، چابکی، و واکنش سریع نیاز دارد و میباید هماهنگی کاملی بین مغز و عضلات برقرار باشد و چشم بتواند با تیزی بسیار مسیز توپ و شدت ضربه را تعقیب و محاسبه کند. به همین دلایل رشته ورزشی تنیس روی میز از جمله رشته های مورد علاقه جوانان به شمار میرود. بعضی ورزشکاران سایر رشته ها هم برای رفع خستگی و کسب آرامش خاطر به آن می پردازند و لذت می برند.





قوانین و مقررات بازی تنیس روی میز (پینگ پنگ):

قوانین و مقررات تنیس روی میز لازم است در بازی ها به درستی اجرا شود، قبل از هر چیز باید بدانید که :

به مدت زمانی که توپ پینگ پنگ در جریان بازی است، رالی گفته می شود.

هر بازیکنی که ۴ گیم از ۷ گیم را بگیرد برنده ی بازی خواهد شد.



قوانین سرویس:

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 .





قوانین دو نفره:

- ۱) سرویس باید به صورت مورب، از سمت راست سرور به سمت راست گیرنده ها باشد.
 - ۲) یک جفت دوتایی باید به طور متناوب به توپ ضربه بزند، این باعث می شود که بازی چالش برانگیز باشد.
 - ۳) در تغییر سرویس، گیرنده قبلی سرویس زننده جدید می شود و همکار سرویس زننده قبلی گیرنده می شود.
- این باعث می شود تا همه در بازی به طور یکسان سهیم باشند. پس از هشت امتیاز، شما به شروع چرخه بازگشته اید.
- تولید میز پینگ پنگ با مواد اولیه مطلوب و طبق اصول و استانداردهای لازم برای شروع یک بازی اصولی ضروری است.



عکسی از پینگ پنگ دونفره (دوبل):





مسابقات عمومی:

قوانین و مقررات تنیس روی میز برای مسابقات عمومی به شرح زیر است:
سرویس ها در این بازی ۲ تا ۲ تا عوض می شود.
در گذشته سرویس ها ۵ تا ۵ تا عوض می شد.
اگر ۱۰-۱۰ شد سرویس یکی یکی عوض می شود و کسی برنده است که ۲ امتیاز از حریف خود پیشی بگیرد.



لت (رالی که به امتیاز منجر نمی شود) زمانی اتفاق می افتد که:

سرویس زده شود توپ به تور برخورد کند و سپس از آن عبور کند. (نت)
گیرنده سرویس آماده نباشد و سرویس زده شود .



امتیاز از دست می رود زمانی که:

- ۱) سرویس از دست داده شود.
- ۲) سرویس بازگشت داده نشود.
- ۳) ضربه به تور برخورد کند.
- ۴) ضربه بدون برخورد به میز به بیرون برود.
- ۵) بازیکن میز را تکان دهد، تور را لمس کند یا در هنگام بازی با دست آزادش میز را لمس کند.



قوانین عجیب و غریب تنیس روی میز:

در این جا چند قانون از میز تنیس را شرح می‌دهیم که حتما شگفت زده خواهید شد.

۱. اگر تصادفا دو ضربه ی متوالی به توپ بزنید از شما پذیرفته می شود .

قوانین حاکی از این است که اگر شما عمدا دو ضربه ی متوالی به توپ بزنید امتیاز از دست خواهید داد.

آیا این قانون را می دانستید؟ نظر شما درباره ی آن چیست؟

۲. در مسابقات بین المللی هر بازیکن حداکثر می تواند ۲ تبلیغ روی تیشرت خود داشته باشد .

من تعجب می کنم که آیا آن ها همواره این موضوع را بررسی می کنند.

۳. سطح میز می تواند از هر ماده ای ساخته شود.

تنها مهم این است که وقتی توپ از ارتفاع ۳۰ سانتی متری رها می شود پس از برخورد به میز ۲۳ سانتی متر بالا بیاید.

تصور بر آن بود که میزها همیشه از چوب ساخته می شوند ولی این طور نیست .

۴. راکت می تواند هر اندازه، شکل یا وزن را دارا باشد.



وسایل بازی :

میز : میز پینگ پنگ به شکل مستطیل به طول $۲/۷۴$ متر و عرض $۱/۵۲$ متر است که از سطح زمین ۷۶ سانتی متر ارتفاع دارد . این میز با یک تور به ارتفاع $۱۵/۲۵$ سانتی متر و طول ۱۸۳ سانتی متر از وسط به دو نیمه تقسیم می شود . سطح میز باید از هر نظر مسطح و صاف باشد و رنگ سبز آن با خطوط سفید خط کشی می شود .





توپ :

توپ مخصوص تنیس روی میز از جنس سلولوئید به وزن ۲/۵ گرم است .

راکت :

از چوب است که رویه آن را با اسفنج ، لاستیک و یا ورقه ای نازک از چوب پنبه می پوشانند .





لباس :

به طور معمول لباس پینگ پنگ عبارت است از شلوار کوتاه ، پیراهن آستین کوتاه ، کفش و جوراب راحت





اگر یکی از بازیکنان مرتکب یکی از خطاهای زیر شود یک امتیاز از دست می دهد :

- اگر در سرویس زدن اشتباه کند .

- اگر نتواند توپ را پیش از آنکه بار دیگر به میز برخورد کند، برگرداند .

- اگر دست آزاد خود را به روی میز تکیه دهد .

- اگر قبل از آنکه توپ یک بار به میز برخورد کند ، آن را بزند .





پایان

