

به نام خدا



دانشگاه صنعتی امیرکبیر تهران

جزوه تنیس روی میز



واحد تربیت بدنی

تهیه و تنظیم:

گروه آموزشی تربیت بدنی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	تاریخچه
۲	نگاهی گذرا به پیشرفت پینگ پنگ جهان
۳	تجهیزات ورزشی پینگ پنگ
۳	میز
۴	مجموعه تور
۴	توپ
۴	راکت
۶	طریقه گرفتن راکت
۷	نکاتی در مورد راکت، توپ و زمان ضربه به توپ
۸	نقاط توپ
۹	تئوری چرخش توپ
۹	حالت آماده
۱۰	سرویس
۱۲	انواع سرویس
۱۴	برگشت سرویس
۱۴	فورهند
۱۵	بکهند
۱۶	کات
۱۷	تئوری حرکت پا
۱۸	نکاتی در مورد کلیه تکنیک‌های تنیس روی میز
۱۹	قوانین و مقررات
۲۳	عناصر آمادگی جسمانی
۲۷	آسیب‌های ورزش تنیس روی میز
۲۹	تربیت بدنی در اسلام
۳۲	منابع

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 (gosshima) و ویف واف (whiff-waff) 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 ۱۹۰۰، 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.

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 بعدها 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 روزهای ابتدایی آن تغییر چندانی نکرده است، اگرچه سریع تر، ماهرانه تر و دشوارتر از تنها بیست سال پیش است.

تغییرات چندی مانند پایین آوردن تور، قاعده ای برای جلوگیری از طولانی شدن بازی بین بازیکنان دفاعی و قواعدی برای جلوگیری از کسب امتیازات بیش از حد توسط زننده سرویس، در ۳۰ تبصره معرفی شد. تغییر قوانین بازی فقط می تواند در جلسات و نشست های دو سالانه فدراسیون بین المللی پینگ پنگ صورت گیرد و هرگز تحمیل نمی شود، مگر اینکه اکثریت اعضای انجمن موافقت اساسی خود را اعلام کنند.

تاریخچه پینگ پنگ در ایران

پینگ پنگ در ایران از سال ۱۳۱۷ در جنوب و در شهرهای آبادان، مسجد سلیمان و آغاجاری 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 ۱۳۲۴ 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 ۱۳۲۵ از آنجا که این ورزش به طور جدی مورد توجه قرار گرفت. فدراسیون تنیس و پینگ پنگ توام تشکیل شد. در سال ۱۳۲۶ این فدراسیون به عضویت فدراسیون بین المللی پینگ پنگ در آمد. در سال ۱۳۳۹ 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 ۱۳۳۲ 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 ۱۳۴۶ 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 ۱۳۵۸ کار خود را برای آقایان ادامه داد و فعالیت بانوان زیر نظر کمیته پینگ پنگ بانوان انجام گرفت. تیم ایران در سال ۱۳۵۹ 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 ۱۹۲۶ 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. به علاوه بازی های حذفی انفرادی و جام (jubilee) پس از بررسی شرایط و اصلاح به برنامه ها اضافه گردید. بر اساس قوانین پذیرفته شده در اولین گردهمایی ITTF، مقرر شده بود که رقابت های جهانی هر ساله برگزار شود، اما دومین دوره این بازی ها تا ژانویه ۱۹۲۸ به علت مشکلات مالی و انجمنی سازمان مربوط برگزار نشد.

مسابقات جهانی در طول سال های ۱۹۴۰-۱۹۴۶ به علت وقوع جنگ جهانی دوم موقتا تعطیل شد. پس از آن در ۱۹۴۷ مسابقات جهانی دوباره به صورت هر سال یک بار برگزار شد. از زمانی که پینگ پنگ وارد بازی های المپیکی شد باعث پیشرفت روز افزون این رشته شد. پینگ پنگ در بازی های رسمی دوره های ۲۴ و ۲۵ بازی های المپیک در سال های ۱۹۸۸ و ۱۹۹۲ شرکت کرد، اما بازیکنان فقط در چهار رشته رقابت می کردند: انفرادی مردان و زنان و نیز دوئل 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.

تجهیزات ورزشی پینگ پنگ

وسایل مورد نیاز برای بازی پینگ پنگ عبارتند از: میز، تور، توپ و راکت.

میز:

سطح فوقانی میز که سطح بازی نامیده می شود، مستطیلی به طول ۲۷۴ سانتی متر و به عرض ۱۵۲/۵ سانتی متر و ارتفاع ۷۶ سانتی متر از سطح زمین می باشد. سطح بازی باید دارای رنگی یکدست، تیره و مات باشد و خط سفیدی به عرض ۲ سانتی متر در امتداد لبه های آن به منظور مشخص کردن حدود میز داشته باشد، رنگ میز می تواند آبی تیره و یا سبز تیره و مات باشد.

خطوطی که در عرض میز قرار گرفته اند خطوط انتهایی یا عرضی و خطوطی که در طول میز قرار دارند خطوط طولی یا کناری نامیده می شوند. هر میز به وسیله خط سفیدی به عرض ۳ میلی متر و به موازات خطوط کناری به نام خط میانی به دو قسمت مساوی جهت بازی دوئل تقسیم می شود.

میز از هر جنسی می تواند باشد، مشروط بر اینکه اگر توپ استاندارد را از فاصله ۳۰ سانتی متری روی آن رها کنیم حدود ۲۳ سانتی متر بالا بیاید. رنگ میز آبی یا سبز و در هر حالت تیره و مات می باشد.



مجموعه تور:

مجموعه تور شامل تور، طناب (آویز) و دو میله نگهدارنده تور می باشند. طول تور ۱۸۳ سانتی متر و ارتفاع تور ۱۵/۲۵ سانتی متر می باشد و حد خارجی دو پایه تور نیز باید به همین اندازه (۱۵/۲۵) خارج از خطوط کناری باشد و بوسیله طناب و یا آویز به دو میله نگهدارنده متصل خواهد بود.

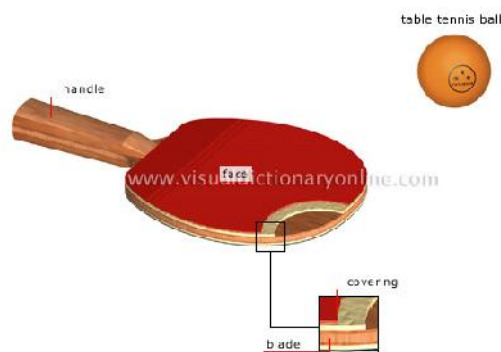
توپ:

توپ باید کروی شکل باشد و اگر با صفحه راکت آن را روی میز فشار دهیم صدا ندهد. جنس توپ از سلولوئید و یا مواد پلاستیکی مشابه است. وزن توپ ۲/۵ گرم بود که به ۲/۷ گرم تغییر پیدا کرده است. قطر آن ۳۸ میلی متر بود که از اول اکتبر سال ۲۰۰۰ به ۴۰ میلی متر تغییر یافته است و علت آن کاهش سرعت توپ و بازی می باشد. رنگ توپ سفید و یا نارنجی و در هر صورت مات می باشند.

راکت

در حقیقت، راکت از دو قسمت تشکیل شده، راکت (چوب) و پوششی که روی آن چسبیده می شود. بازیکنان باید رویه بازی مناسبی را انتخاب کنند و همچنین باید به لوازم فرعی قابل دسترس مانند چسب، باند های مچ دست و سر، وسیله اندازه گیری تور، کیف بازی و نگهدارنده راکت و راکت های سنگین مجهز باشند. برای انتخاب راکت، باید به دو نکته توجه داشت، نخست باید چوب راکت (راکت بدون پوشش) و سپس پوششی را که جهت ضربه های خود شایسته می بینید، انتخاب کنید، انتخاب راکت مناسب و پوشش (اسفنج) آن به شیوه بازی شما بستگی دارد. تیغه راکت از چوب است. همچنین در برخی چوب ها از مقدار کمی فیبر های کربنی یا فیبر های مجاز استفاده می شود. در انتخاب راکت، باید نوع راکت گیری، روش بازی، ارزش و یا اینکه احساس خوبی به آن دارید یا نه را در نظر بگیرید.

راکت با سرعت متوسط شما را قادر می سازد توپ را کنترل کنید و ضربه هایتان را به مراتب بیشتر تکامل دهید. همان طور که پیشرفت می کنید، ممکن است به راکت های سرعتی بالاتری نیاز پیدا کنید تا بتوانید ضربات موثری بزنید.



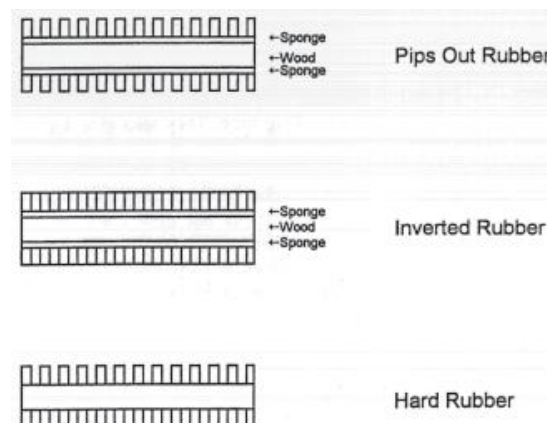
رویه راکت

رویه راکت، حتی از خود راکت نیز مهم تر است. انواع اصلی آن، پنج نوعند: دون داخل، دون خارج، رویه دون، دون بلند و ضد پیچ (گاهی اوقات از کاغذ سنباده و چوب ساده نیز استفاده می شود، اما این رویه ها غیر قانونی می باشند و نباید مورد استفاده قرار گیرند. از این جهت غیر قانونی قلمداد می شوند که به توپ صدمه می زنند.)
تمامی رویه های راکت دارای یک صفحه لاستیکی دون دار می باشند، صفحه ای از رویه که پوشیده از « دون های » مخروطی شکل است. این دون ها به دریافت توپ کمک کرده و در کم و زیاد نمودن پیچ مؤثر می باشد.

رویه دون داخل: صفحه لاستیکی دون دار رو به داخل است. دون ها رو به داخل هستند، به سمت راکت. این حالت، سطحی نرم به وجود می آورد. در برخی انواع رویه دون داخل، سطح چسبناک است، که در هنگام وارد کردن پیچ به توپ مؤثر است ولی باعث از دست دادن کنترل می گردد. دون داخل چسبناک، بهترین رویه برای اعمال پیچ بر روی توپ می باشد، در حالی که دون داخلی که کمتر چسبناک است برای بازی همه جانبه مناسب می باشد. توصیه می شود مبتدی ها از رویه دون داخل کمتر چسبناک استفاده کنند.

رویه دون خارج: در اینجا، دون ها رو به بیرون قرار دارند. این نوع رویه، برای ضربه حمله ای، ایده ال بوده ولی برای ایجاد پیچ یا بازی همه جانبه مناسب نیست. با این رویه، نمی توانید به توپ پیچ وارد کنید، اما در مقابل پیچ از کنترل بیشتری برخوردارید.

رویه دون: رویه دون، صفحه ای از لاستیک دون دار است که در آن دون ها رو به بیرون هستند و اسفنج در زیر آن وجود ندارد. قبل از اختراع راکت های اسفنجی در دهه ۱۹۵۰، این رویه متداول ترین رویه بود. بازیکنی که از راکت اسفنجی استفاده می کند، می تواند با سرعت بیشتری توپ را در بازی حفظ نماید تا با راکتی که از رویه دون ساخته شده و همچنین می تواند با کارایی بسیار بالاتری حمله نماید.



کفش و پوشاک:

می بایست کفش ورزشی دارای تخت لاستیکی بوده و جوراب ورزشی بپوشید. از کفش رشته دو و میدانی استفاده نکنید. کفش دو و میدانی برای حرکات ناگهانی و جابجایی های سریع که در تنیس میز لازم است، طراحی نشده و ممکن است منجر به پیچ خوردگی مچ پا شود. کفش هایی وجود دارند که مخصوص رشته تنیس روی میز ساخته شده اند، اما تا رسیدن به سطوح عالی تر، واقعا ضروری نیستند.

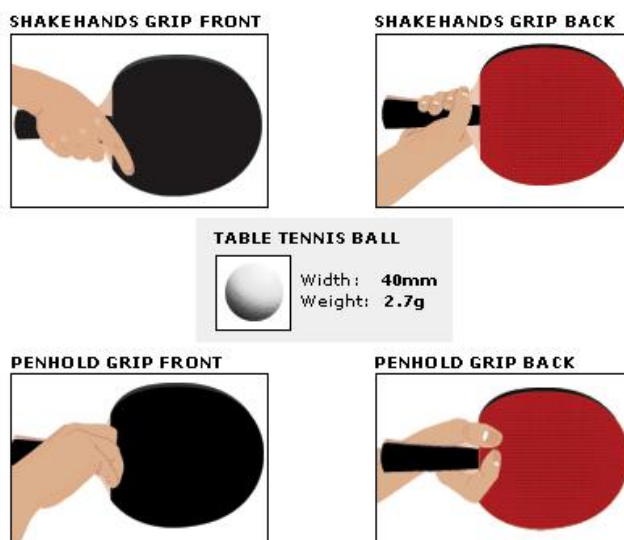
شورت و پیراهن تک رنگ غیر سفید، همراه با لوازم مجاز برای گرم کردن خود قبل از بازی، لوازم تنیس روی میز شما را تکمیل می کند. (لباس سفید غیر قانونی است، زیرا ممکن است رقیب توپ سفید را در مقابل زمینه سفید رنگ گم کند. به همین صورت، اگر از توپ نارنجی استفاده می شود، پوشیدن لباس نارنجی غیر قانونی است، در حالی که لباس سفید رنگ در این حالت قانونی می باشد). لباس بازی بطور معمول شامل یک پیراهن آستین کوتاه یا بدون آستین و شورت یا دامن یا لباس ورزشی یکدست، جوراب و کفشهای ورزشی می باشد. لباسهای دیگر، مانند قسمتی یا همه لباس ورزشی (کاپشن و شلوار ورزشی) نباید در طول بازی پوشیده شود، مگر با اجازه سرداور. رنگ اصلی پیراهن، دامن یا شورت، بجز آستین ها و یقه پیراهن باید به وضوح متفاوت با رنگ توپ مورد استفاده باشد.

طریقه گرفتن راکت:

به دو طریق راکت را در دست می گیرند:

۱- قلمی یا Pen holder

۲- غربی یا Shake hand



راکت گیری قلمی Pen holder :

این روش راکت گیری مخصوص بازیکنان کشور های آسیایی خاور دور خصوصا چینی ها و ژاپنی ها و کره ای ها می باشد.

در این طریقه راکت را مانند قلم در دست می گیرند و چون بازیکن از یک طرف راکت برای زدن ضربه استفاده می کند لذا باید از سرعت پای خوبی برخوردار باشد. همچنین عکس العمل سریع و قدرت زیادی را جهت جابجائی بازیکن می طلبد و به همین دلیل اخیرا در کشور های آسیائی نیز سعی می شود تا از این طریقه استفاده ننمایند.

این روش راکت گیری خود نیز به دو صورت می باشد:

چینی ها و کره ای ها راکت را طوری می گیرند که مانند قلم دو انگشت سبابه و شست در روی راکت و سه انگشت دیگر در پشت راکت جمع باشد، درست مانند گرفتن قلم در دست. ژاپنی ها راکت را طوری می گیرند که دو انگشت سبابه و شست در روی راکت و سه انگشت دیگر در پشت راکت و با فاصله از یکدیگر قرار دارد.

طریقه راکت گیری غربی یا Shake hand :

این نوع راکت گیری متداولترین روش در دنیا می باشد و چون بازیکنان اروپایی با این روش بازی می کنند، آنرا غربی می گویند. در کشور ما نیز اغلب قریب به اتفاق بازیکنان با این روش بازی می کنند.

برخی این روش راکت گیری را طریق دست دادن نیز می گویند، زیرا بازیکن راکت را طوری در دست می گیرد که گویا در حال دست دادن با فرد دیگری می باشد.

در این روش صفحه راکت را در کف دست آزاد قرار داده و دست بازی بصورت چهار انگشت به هم چسبیده و شست آزاد می باشد. (مانند دست دادن)

فضایی که بین انگشت شست و سبابه ایجاد می شود را در انتهای تیغه راکت فرو می بریم بطوری که هیچگونه منفذی بین این فضا و تیغه راکت نباشد. انگشت اولیه دور دسته راکت پیچیده و انگشت سبابه در دو طرف راکت و به موازات یکدیگر قرار دارد.

در این روش راکت گیری از دو طرف فورهند و بکهند برای ضربه زدن استفاده می شود. باید توجه داشت که در این روش راکت گیری، راکت باید در دست راحت باشد، یعنی نه زیاد محکم گرفته شود و نه شل که از دست بیفتد و انگشت ها طوری باشد که باعث تماس با توپ نشود، یعنی انگشت شست و سبابه نباید زیاد بالا بیاید.

نکاتی در مورد راکت، توپ و زمان ضربه به توپ :

قبل از اینکه به آموزش تکنیک ها پردازیم نیاز می باشد که در مورد اصطلاحاتی که در مورد زاویه راکت نقاط توپ و زمان ضربه به کار می بریم مختصرا توضیح دهیم.

زاویه راکت:

زاویه راکت زاویه ای است که راکت با سطح افق می سازد و در ضربه های متفاوت و پیچ های مختلف این زاویه تغییر می نماید.

زوایای راکت ممکن است عمود، بسته یا باز باشد، که درجات بسته و باز متفاوت است. ممکن است بسته یا کمی بسته یا کاملاً بسته و نیز باز یا کمی باز و کاملاً باز باشد. که با توجه به باز و بسته بودن صفحه راکت تماس با نقاط بالایی و پائینی توپ خواهد بود.

زمان ضربه:

تویی که به وسیله حریف به میز ما برخورد می کند تا زمانیکه با زمین برخورد می نماید طی سه مرحله انجام می شود.

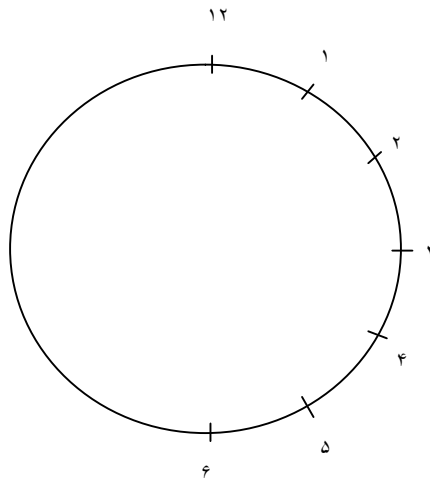
الف (مرحله قبل از اوج: زمانیکه توپ به میز ما می خورد تا موقعی که هنوز به نقطه اوج نرسیده است را قبل از اوج می گویند.

ب) مرحله اوج: زمانی است که توپ به بالاترین نقطه خود یعنی نقطه اوج می رسد.

ج) مرحله بعد از اوج: زمانی است که توپ از نقطه اوج خود به سمت پائین و نهایتاً زمین حرکت می کند.

نقاط توپ:

برای اینکه بدانیم راکت با کدام قسمت توپ در ضربه های مختلف تماس پیدا خواهد کرد باید توپ را به قسمت های مختلف مانند یک ساعت تقسیم بندی کرد.



بنابراین اگر زاویه راکت عمود باشد به نقطه سه توپ ضربه زده خواهد شد. اگر زاویه راکت کمی باز باشد به نقطه چهار، اگر زاویه باز باشد به نقطه پنج و اگر کاملاً باز باشد به نقطه شش توپ ضربه زده می شود و اگر زاویه راکت کاملاً بسته باشد به نقطه ۱۲ و اگر بسته باشد به نقطه یک و اگر کمی بسته باشد به نقطه دو توپ ضربه زده خواهد شد. البته این نقاط برای یک ضربه فورهند و یا روی راکت می باشد.

تئوری چرخش توپ:

۱) توپ بدون پیچ: هنگامیکه با صفحه راکت عمود به نقطه سه و یا پهلوی توپ ضربه زده شود و توپ به سمت جلو رانده شود، توپ بدون پیچ خواهد بود و اگر مسیر حرکت توپ با راکت مسدود شود، مشاهده خواهد شد که توپ با همان زاویه برخورد (تابش) بر می گردد (بازتاب).

۲) توپ با پیچ زیر: زمانی که با صفحه راکت باز به نقاط زیرین توپ ضربه زده شود، توپ با قوس بیشتری ارسال می شود و به توپ پیچ زیری داده می شود و توپ حول محور افقی چرخش می نماید. اگر مسیر توپ با یک راکت مسدود شود، توپ میل به پائین و بازگشت به میز پیدا می کند و زاویه بازتاب از زاویه تابش کوچکتر می شود.

۳) توپ با پیچ رویی: هنگامیکه با صفحه راکت بسته به نقاط بالایی توپ ضربه زده شود، پیچ رویی به توپ داده می شود، در نتیجه توپ با قوس کمتری ارسال می شود و اگر با میز برخورد کند، میل به حرکت به سمت جلو را دارد و توپ حول محور افقی چرخش می نماید. اگر مسیر توپ با یک راکت مسدود شود، توپ به سمت بالا می رود، یعنی زاویه بازتاب از زاویه تابش بزرگتر می شود.

۴) توپ با پیچ پهلویی: هنگامیکه با صفحه راکت عمود به نقطه سه توپ ضربه زده شود و حرکت راکت از راست به چپ و یا از چپ به راست شود و توپ حول محور عمودی چرخش نماید، به توپ پیچ پهلویی داده خواهد شد، که اگر راکتی را جلوی توپی که از سمت راست به چپ به طرف حریف می آید بگیریم، توپ به سمت راست منحرف خواهد شد (و بالعکس). در این نوع پیچ زوایای تابش و بازتاب برابرند.

حالت آماده (Ready Position) :

وضعیت آماده قبل از انجام هر حرکتی از ارکان اساسی برای اجرای هر تکنیک می باشد. هنگامیکه می خواهیم سرویس دریافت کنیم و یا بعد از اجرای هر ضربه باید وضعیت آماده را رعایت کنیم.

در این وضعیت به فاصله حدود ۶۰ تا ۷۰ سانتی متر (یک دست) از میز طوری می ایستیم که پاها به اندازه عرض شانه و یا کمی بیشتر باز بوده و بدن از دو ناحیه زانو و کمر خم می باشد و شانه ها به طرف جلو قرار دارند. ساعد ها به موازات یکدیگر و در جلو بدن قرار دارند. این وضعیت قرار گیری دست و راکت سبب می شود که امکان زدن ضربه با بکهند را تسهیل نماید. محل قرار گرفتن وضعیت آماده برای دریافت سرویس در بازیکنان مختلف، متفاوت می باشد. بازیکنان دفاعی در قسمت وسط میز می ایستند، در حالیکه مهاجمین راست دست در قسمت کناری چپ میز و مهاجمین چپ دست در قسمت کناری راست میز می ایستند.

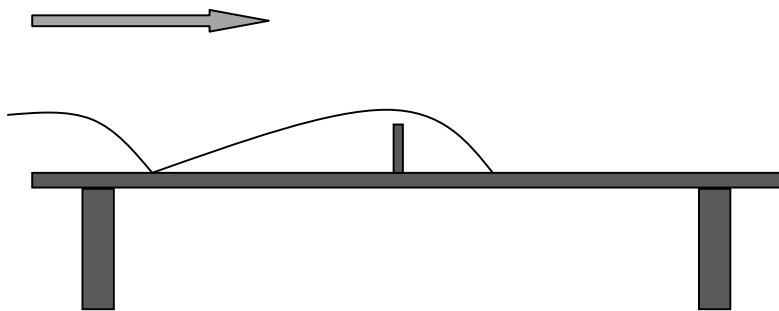


سرویس:

آغاز بازی توسط سرویس می باشد، به همین دلیل از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تنها تکنیکی است که بدون دخالت حریف انجام می شود. بنابراین یک سرویس زننده خوب می تواند مستقیماً امتیاز بگیرد. همچنین یک سرویس زننده خوب می تواند تعیین کننده یک رالی خوب باشد و طوری اجرا نماید که ضربه سوم را به نفع خود خاتمه دهد. بنابراین در جلسات تمرینی به آموزش سرویس باید توجه ویژه نمود. همانطور که زدن سرویس مهم می باشد، دریافت آن نیز مهم است. از نظر برد توپ، سرویس به سه نوع کوتاه، بلند و متوسط تقسیم می شود.

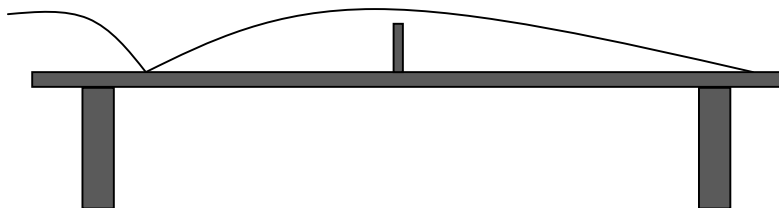
سرویس کوتاه:

در این نوع سرویس توپ باید از یک سوم نزدیک تور میز سرویس زننده به یک سوم پشت تور میز گیرنده زده شود، بگونه ای که حداقل سه بار روی میز گیرنده برخورد نماید. برخی ها معتقدند اولین نقطه تماس توپ با میز زننده سرویس یک سوم میانی می باشد و پس از عبور از روی تور به یک سوم ابتدائی نزدیک تور، دومین نقطه تماس خواهد بود.



سرویس بلند:

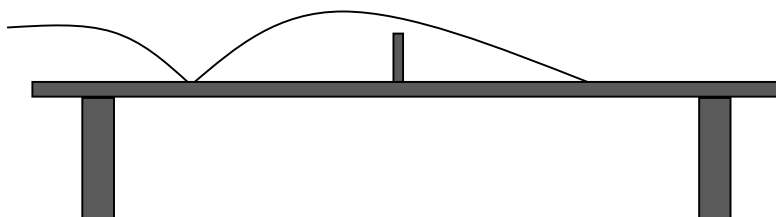
در این نوع سرویس توپ باید از یک سوم انتهای میز زنده سرویس به یک سوم انتهای میز گیرنده زده شود و بهتر است که توپ به خطوط انتهایی برخورد نماید.



سرویس متوسط:

در این نوع سرویس توپ از یک سوم میانی میز سرویس زنده به یک سوم میانی میز سرویس گیرنده ارسال خواهد شد.

این نوع سرویس فقط برای آموزش بازیکنان مبتدی خواهد بود و بازیکنان پیشرفته تر نباید از این سرویس استفاده کنند. زیرا این منطقه سرویس را منطقه خود کشی برای زنده سرویس گویند. به این علت که اجرای هر حمله از طرف حریف امکان پذیر می باشد. (



انواع سرویس:

از نظر تکنیک و چرخش توپ شش نوع سرویس وجود دارد:

(۱) سرویس بدون پیچ یا ساده No Spin :

هرگاه با قسمت وسط راکت به نقطه سه توپ و با حرکت دست از عقب به سمت جلو ضربه زده شود، این سرویس بدون پیچ خواهد بود. که می‌توان بصورت ضربه آهسته و یا سرعتی زده شود و ارتفاع توپ زمان ضربه می‌توان کوتاه و بلند استفاده نمود.

(۲) سرویس با پیچ زیرین Under spin – Back Spin :

هرگاه با صفحه راکت باز و با حرکت دست از بالا به پایین، به نقاط پائینی توپ (نقاط سه و چهار) ضربه زده شود و توپ با چرخش به سمت عقب و حول محور افقی به سمت حریف زده شود، توپ پیچ زیرین خواهد داشت و همواره میل به بازگشت به سمت زننده سرویس را خواهد داشت.



(۳) سرویس با پیچ پهلوئی Side Spin :

هرگاه با صفحه راکت عمود با حرکت دست از راست به چپ و یا بالعکس از چپ به راست به نقطه سه توپ اصطکاک وارد شود، توپ حول محور عمودی در جهت عقربه های ساعت و یا خلاف جهت آن به سمت حریف ارسال خواهد شد. بازیکنان پیشرفته با استفاده از حرکت قوی میچ از کناره های طولی راکت برای ایجاد پیچ پهلو استفاده می کنند.



۴) سرویس با پیچ رویی Top Spin :

هرگاه با صفحه راکت بسته با حرکت دست از پائین به بالا، به نقاط بالایی توپ اصطکاک وارد شود و توپ حول محور افقی چرخش نماید، توپ پیچ رویی خواهد داشت.



۵) سرویس ترکیبی با پیچ زیر و پهلو Side Spin with back Spin :

هرگاه با صفحه راکت نسبتاً باز با حرکت از سمت چپ یا راست به نقاط زیرین توپ اصطکاک وارد شود، توپ با پیچ ترکیبی و حول محور مایل به سمت حریف ارسال خواهد شد.

۶) سرویس ترکیبی با پیچ پهلو و رو Side Spin with Top Spin :

هرگاه با صفحه راکت نسبتاً بسته با حرکت از سمت چپ یا راست به نقاط بالایی توپ اصطکاک وارد شود، توپ با پیچ ترکیبی پهلو و رو و حول محور مایل به سمت حریف ارسال خواهد شد.

برگشت سرویس:

انواع اصلی برگشت سرویس را می توان بصورت زیر طبقه بندی کرد:

دفاعی:

معمولا توسط بازیکنانی که شیوه دفاعی دارند با استفاده از ضربات پوش یا کات زده می شود. این نوع برگشت سرویس، به فرد سرویس زننده این اجازه را می دهد که ابتکار عمل را بدست گیرد.

تهاجمی:

توسط بازیکنان حمله ای اجرا می گردد.

یک برگشت سرویس خوب و دقیق، این امکان را به شما می دهد که ابتکار عمل را بدست گرفته و از بازی تهاجمی حریف جلوگیری نمائید. ضرباتی که معمولا برای این نوع برگشت سرویس بکار می روند، عبارتند از: هاف والی، تاپ اسپین و اسمش (Smash).

برگشت سرویس اولین ضربه ای است که به زمین حریف زده می شود. ضربات بعدی به همین روش زده می شوند تا یکی از بازیکنان امتیاز بیاورد. اساس برگشت سرویس عبارت است از قرار دادن راکت در وضعیتی مخالف با چرخش توپی که به سمت ما می آید. بنابراین مهمترین عوامل به غیر از مشاهده چرخش دقیق توپ، عبارتند از: وضعیت صحیح قرار گیری بدن و راکت و در صورت لزوم توانائی حرکت خفیف مچ دست برای تنظیم و جلوگیری از بروز اشتباه.

فورهند:

قبل از ضربه: در فاصله ۶۰ تا ۷۰ سانتی متری میز قرار گرفته، طوری می ایستیم که پای چپ به اندازه یک کف پا جلوتر از پای راست (برای راست دست ها) و در سمت چپ خط وسط میز قرار می گیرد. شانه چپ به سمت میز قرار گرفته، راکت را طوری می گیریم که ساعد به موازات میز باشد. زاویه آرنج ۱۳۵ درجه، زیر بغل ۳۵ تا ۴۵ درجه و سنگینی روی پای راست و پنجه آن به سمت خارج گردش دارد. خم بودن دست آزاد و راحتی چرخش بالا تنه به زیبایی حرکت می افزاید.

هنگام ضربه: با حرکت راکت به سمت جلو، بالا و چپ و چرخش کمر، وزن بتدریج به پای جلو منتقل می شود. وقتی توپ در **نقطه اوج** قرار گرفت، زاویه راکت کمی بسته می شود.

بعد از ضربه: حرکت راکت، جلوی صورت بازیکن ادامه می یابد. زاویه آرنج از ۱۳۵ درجه به ۹۰ درجه می رسد و زیر بغل کمی بیشتر باز می شود و وزن به پای چپ منتقل می شود. (مرحله بعد از ضربه در بازیکنان حرفه ای تقریبا حذف می شود).



بکهند:

قبل از ضربه: در این حالت به فاصله ۴۰ تا ۵۰ سانتی متری از میز فاصله می گیریم و تقریباً در وسط سمت چپ میز می ایستیم. پاها را به اندازه عرض شانه و یا کمی بیشتر باز می کنیم و پای چپ کمی جلوتر از پای راست (یا مساوی آن) قرار می گیرد. در این حالت بدن زاویه دارد و بالا تنه کمی به طرف جلو خم می شود. باید سنگینی بدن روی هر دو پا باشد. راکت روی شکم یا پهلو بوده و آرنج دارای زاویه ۹۰ درجه است. زیر بغل کمی زاویه دارد و ساعد به موازات میز و راکت کمی عمود است. پاها نیز موازی می باشد.

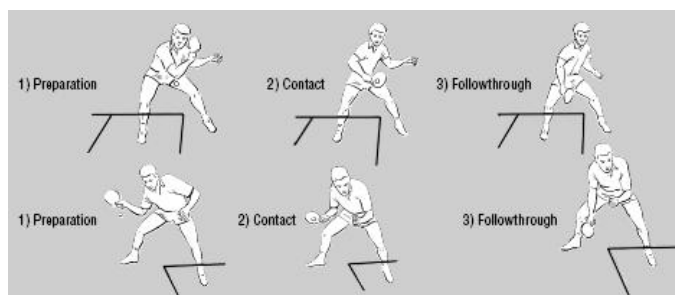
هنگام ضربه: همزمان انتقال وزن از پاشنه به پنجه، راکت به سمت جلو، بالا و سمت راست حرکت می کند. در این حالت مچ دست حول محور ساعد و ساعد حول محور بازو چرخش می کند و به توپ در نقطه اوج ضربه زده می شود.

بعد از ضربه: حرکت دست به سمت جلو ادامه می یابد و راکت در حد صورت و سر راکت به سمت بالا است.



کات (چاپ نیز گفته می شود).

فنی است که در آن از پیچ زبری استفاده می شود و بازیکنان دفاعی بیشتر از آن استفاده می کنند.



نحوه اجرا:

راکت با زاویه باز و از بالا به پائین و جلو حرکت می کند و نقاط زیرین توپ کشیده می شود، که این عمل باعث می شود تا سرعت توپ کمتر شود.

انواع کات

کات توی میز: به فاصله ۶۰ سانتیمتری از میز می ایستیم.
 کات بیرون میز: به فاصله یک تا دو متری از میز می ایستیم.
 کات خیلی دور: به فاصله دو متری یا بیشتر از میز می ایستیم.

نوع کات	زاویه راکت	نقطه توپ	ارتفاع توپ	حرکت دست بعد از ضربه
۱ توی میز	کمی باز	۴	اوج	به طرف تور
۲ بیرون میز	باز	۵	اولین مرحله بعد از اوج	به طرف تور، هم ارتفاع با ارنج
۳ خیلی دور	کاملاً باز	۵ و ۶	دومین مرحله بعد از اوج	به طرف تور، هم ارتفاع با شانه

تئوری حرکت پا:

شش نوع حرکت پا در تنیس روی میز وجود دارد و بازیکنان پیشرفته از انواع حرکت پا برای رسیدن به توپ و ضربه زدن به آن استفاده می کنند.

۱) حرکت پای تک قدمی Single Step :

در این نوع حرکت پا، یک پا ثابت و پای دیگر در سه جهت جلو، پهلو و عقب حرکت می نماید که ممکن است پای چپ ثابت و پای دیگری در حرکت (برای ضربه فوره‌ند) و یا پای راست ثابت و پای دیگر در جهات مختلف حرکت نماید. (برای ضربه بکهند)

۲) حرکت پای کششی Stride :

اگر مسیر حرکت پا از یک گام بیشتر باشد از این حرکت پا استفاده می کنند که ابتدا پای موافق به یک طرف حرکت می کند و پای مخالف به آن طرف کشیده می شود. مثلاً اگر به سمت راست بخواهیم حرکت کنیم، ابتدا پای راست به آن سمت حرکت کرده و پای چپ بدنبال آن کشیده می شود.

۳) حرکت پای جهشی Spring :

شامل حرکت پای جهشی کوتاه و حرکت پای جهشی بلند می باشد.

(Short Spring، Long Spring)

در این نوع حرکت پا، به هر طرف که بخواهیم برویم ابتدا پای مخالف به آن طرف حرکت کرده و سپس پای موافق به دنبال آن حرکت می کند که اگر پای مخالف کنار جای پای موافق قرار گیرد

جهشی کوتاه و اگر پای مخالف جای پای موافق را قطع نماید آنرا جهشی بلند گویند. (این حرکت مانند دویدن به پهلو هنگام اجرای حرکت پروانه می باشد).

۴) حرکت پای ضربدری یا قیچی Cross Step :

از این نوع حرکت پا برای زدن ضربه هایی که توپ از یک سوم عرض میز خارج می شود استفاده می کنند.

در این نوع حرکت پا به هر طرف که بخواهیم برویم، ابتدا پنجه پا به همان طرف چرخیده و سپس مانند دویدن معمولی به آن سمت می رویم و در برگشت آن نیز ابتدا پای موافق، پشت پای مخالف قرار گرفته و به حالت اولیه باز می گردیم.

۵) حرکت پای چرخشی

این نوع حرکت پا، برای زمانی است که از ناحیه بکهند بخواهیم فورهند بزنیم. بدیهی است که هیچگاه نباید در امتداد نوارهای طولی میز قرار بگیریم.

۶) حرکت پا با گام های کوچک و بلند

در این نوع حرکت پا، بصورت نامنظم از گامهای کوچک و بزرگ استفاده می شود و هیچگونه نظمی در این نوع حرکت پا وجود ندارد. بازیکنان سرعتی بیشتر از این نوع حرکت پا استفاده می کنند.

نکاتی در مورد کلیه تکنیک های تنیس روی میز:

۱- توجه به دست آزاد هنگام اجرای تکنیک بسیار مهم می باشد و باید طوری باشد که مانع سرعت و اجرای صحیح تکنیک نشود.

در تمام طول اجرای تکنیک بهتر است که دست آزاد با زاویه آرنج خم باشد و به عنوان اهرمی به دست بازی و تعادل بدن کمک نماید و هم سطح با دست بازی باشد و خیلی به این طرف و آن طرف نرود و ثابت هم نباشد و همزمان با چرخش کمر و شانه ها نیز حرکت نماید.

۲- بعد از اجرای هر تکنیک باید سریعاً به حالت اولیه برگشت تا اجرای تکنیک بعدی آسانتر شود.

۳- کلیه تکنیک های گفته شده برای راست دست ها بوده و برای چپ دست ها برعکس می باشد.

۴- مرکز ثقل بدن در طول بازی ثابت باشد و سعی کنیم آنرا پائین بیاوریم. به عبارتی بدن نباید بلند و کوتاه شود.

۵- هنگام دریافت توپ باید به وضعیت بدن و حالت آماده توجه داشته و به محل فرود توپ، زمان ضربه به توپ، صفحه راکت حریف و پیچ توپ توجه کافی داشته باشیم.

۶- در تمام طول بازی به حرکت پا توجه داشته و دقت کنیم که حرکت پای غلط مانع اجرای تکنیک نشود، یعنی سرعت هر دو پا یکسان باشد تا هماهنگی بین قسمت های مختلف ایجاد شود و به عبارتی هر دو پا در یک زمان حرکت و در یک زمان توقف نمایند. همچنین فاصله دو پا قبل و بعد از ضربه یکسان باشد.

۷- تمرین با توپ زیاد، جهت افزایش سرعت و اجرای صحیح تکنیک موثر می باشد.

قوانین و مقررات:

تعاریف

- یک رالی (rally) مدت زمانی است که توپ در جریان بازی قرار دارد.
- توپ در جریان بازی (in play) است از آخرین لحظه ای 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 (let) منجر شود.
- یک لت (let) یک رالی است که به امتیاز منتج نمی شود.
- یک امتیاز (point) یک رالی است که نتیجه آن محاسبه می شود.
- دست بازی (racket hand) دستی است که راکت را می گیرد.
- دست آزاد (free hand) دستی است که راکت را حمل نمی کند؛ بازوی آزاد (free arm) بازوی دست آزاد است.
- ضربه زدن (strike) به توپ وقتی است که بازیکن با راکتی که در دست دارد و یا با قسمت پائین تر از میچ دست بازی توپ را لمس کند.
- بازیکن در توپ انسداد (obstruct) ایجاد نموده است، اگر او یا هر چیزی که پوشیده است و یا حمل می کند، 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 (server) بازیکنی است که در یک رالی اولین ضربه را به توپ می زند.
- دریافت کننده (receiver) بازیکنی است که در یک رالی ضربه دوم را به توپ می زند.
- داور (umpire) کسی است که برای کنترل یک مسابقه تعیین می شود.
- کمک داور (assistant umpire) کسی است که با اختیارات معینی جهت کمک به داور گمارده می شود.
- فضای بازی و ابعاد طول، عرض، ارتفاع و نور.
- قانون تسریع

سرویس

- سرویس از هنگامی آغاز می‌شود که توپ بصورت ثابت در کف دست آزاد زننده سرویس قرار می‌گیرد.
- سپس، زننده سرویس بدون اینکه چرخشی به توپ وارد کند، باید آنرا تقریباً بصورت عمودی بطرف بالا پرتاب کند، به نحوی که توپ بعد از جدا شدن از کف دست آزاد، حداقل ۱۶ سانتی‌متر بالا برود و سپس پائین بیاید و قبل از آنکه به آن ضربه زده شود به هیچ چیزی برخورد نکند.
- هنگامی که توپ در حال پایین آمدن است، زننده سرویس باید طوری به آن ضربه بزند که توپ ابتدا به زمین خودش برخورد کند و سپس با گذشتن از بالا یا اطراف تور، مستقیماً در زمین حریف فرود آید؛ در بازی دوبل، توپ باید به ترتیب در نیمه راست زمین زننده سرویس و سپس در نیمه راست زمین دریافت کننده فرود آید.
- از شروع سرویس تا وقتی که ضربه زده می‌شود، توپ باید بالاتر از سطح بازی و پشت خط پایانی زننده سرویس باشد، و زننده سرویس یا یار او در بازی دوبل نباید بوسیله چیزی که پوشیده‌اند یا با خود حمل می‌کنند توپ را از دید گیرنده سرویس (حریف) پنهان کنند.
- به محض اینکه توپ برای سرویس پرتاب شد، دست و بازوی آزاد زننده سرویس باید از فضای بین توپ و تور خارج شود.
- این وظیفه بازیکن است که سرویس را طوری اجرا کند که داور و کمک داور بتوانند مشاهده کنند که او شرایط لازم برای یک سرویس صحیح را رعایت کرده است.
- اگر داور نسبت به قانونی بودن سرویس شک داشته باشد، برای اولین بار در یک مسابقه، می‌تواند اعلام لت (let) کند و به زننده سرویس اخطار دهد.
- هر گونه شک نسبت به قانونی بودن سرویس‌های بعدی آن بازیکن و یا یار او در بازی دو نفره (دوبل)، منجر به دادن یک امتیاز به دریافت کننده می‌شود.

ترتیب بازی

- در بازی انفرادی، زننده سرویس ابتدا سرویس را اجرا می‌کند. سپس دریافت کننده آنرا برمی‌گرداند و بعد از آن زننده سرویس و دریافت کننده به نوبت توپ را برمی‌گردانند.
- در بازی دونفره، زننده سرویس ابتدا سرویس را اجرا می‌کند، سپس دریافت کننده آنرا برمی‌گرداند، بعد از آن یار سرویس زننده توپ را برمی‌گرداند، سپس یار دریافت کننده آنرا برمی‌گرداند و بعد از آن هر بازیکن به همین ترتیب توپ را به زمین حریف برمی‌گرداند.

لت (let) "حرکت از نو، بجا"

یک رالی در شرایط زیر لت (let) اعلام می‌شود:

- اگر توپ در سرویس هنگام گذر از بالا یا اطراف تور به آن برخورد کند، به شرط اینکه سرویس خوب اجرا شده و یا اینکه دریافت کننده یا یارش در توپ انسداد ایجاد کرده باشد.
- اگر سرویس زمانی انجام شود که بازیکن یا زوج دریافت کننده هنوز آماده نیستند، به شرط اینکه نه دریافت کننده و نه یار او برای ضربه زدن به توپ تلاشی نکنند.
- اگر بازی توسط داور یا کمک داور متوقف شود.
- بعد از برخورد به زمین دریافت کننده به سمت تور برگردد یا در زمین دریافت کننده بایستد.

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.

امتیاز

در شرایط زیر بازیکن یک امتیاز کسب می‌کند:

- اگر حریف او نتواند یک سرویس صحیح اجرا کند.
- اگر حریف او نتواند یک دریافت صحیح انجام دهد.
- اگر بعد از اجرای سرویس یا دریافت و قبل از اینکه حریف به توپ ضربه وارد نماید، توپ به چیز دیگری غیر از مجموعه تور برخورد کند.
- اگر بعد از اینکه حریف او به توپ ضربه بزند، توپ بدون برخورد به میز، از بالای زمین او یا از خط انتهایی میز عبور کند.
- اگر حریف او در مسیر توپ انسداد ایجاد کند.
- اگر حریف او دوبار پیاپی به توپ ضربه بزند.
- اگر حریف او یا هر چیزی که بر تن دارد یا با خود حمل می‌کند، سطح بازی را جابجا کند.

- اگر حریف او یا هر چیزی که پوشیده یا حمل می‌کند به مجموعه تور برخورد کند.
- اگر دست آزاد حریف او سطح میز را لمس کند.

بازی (گیم)

یک بازیکن یا زوجی که زودتر به امتیاز ۱۱ دست یابند برنده آن گیم خواهند بود، مگر اینکه هر دو بازیکن انفرادی یا هر دو زوج در امتیاز ۱۰ مساوی باشند. در این صورت بازیکن یا بازیکنانی برنده خواهند بود که آن گیم را با ۲ امتیاز برتر به نفع خود به اتمام برسانند.

یک مسابقه

یک مسابقه شامل بهترین وضعیت از گیم‌های فرد می‌باشد. (۳ گیم از ۵ گیم ، ۴ گیم از ۷ گیم یا ۵ گیم از ۹ گیم)

ترتیب سرویس، دریافت توپ، و زمین

حق انتخاب ترتیب اولین سرویس، دریافت و زمین با قرعه‌کشی تعیین می‌گردد و برنده قرعه می‌تواند انتخاب کند که ابتدا زننده سرویس یا دریافت کننده باشد، و یا در کدام زمین بازی را شروع کند. وقتی که یک بازیکن یا بازیکنان دونفره انتخاب می‌کنند که ابتدا زننده سرویس یا دریافت کننده باشند و یا در کدام زمین بازی را شروع کنند، حریف یا حریفان انتخاب دیگر را خواهند داشت.

بعد از کسب هر ۲ امتیاز، بازیکن یا بازیکنان دونفره (دوبل) که دریافت کننده بوده‌اند، زننده سرویس می‌شوند، و تا پایان گیم به همین ترتیب خواهد بود مگر اینکه هر دو بازیکن انفرادی یا هر دو زوج بازیکنان دونفره ۱۰ امتیاز کسب کرده باشند و یا سیستم تسریع در حال اجرا باشد، که در اینصورت ترتیب اجرای سرویس و دریافت یکسان خواهد بود، ولی هر بازیکن به نوبت فقط برای یک امتیاز سرویس اجرا خواهد نمود.

شرایط بازی

- فضای بازی باید مستطیل شکل باشد و طول، عرض، و ارتفاع آن به ترتیب نباید کمتر از ۱۴، ۷، و ۵ متر باشد، اما ۴ گوشه آن می‌تواند تا طول ۱/۵ متر با اشیاء جانبی پوشیده شود.
- تجهیزات و لوازم نصب شدنی زیر باید بعنوان بخشی از هر محوطه بازی در نظر گرفته شود: میز به همراه مجموعه تور، میزها و صندلی‌های داوران، تابلوهای نشان دهنده امتیازات (شماره‌اندازها)، جعبه‌های توپ و حوله، شماره‌های چاپی مشخص کننده میزها، جداکننده‌های

میزها (پارتیشن‌ها) در محوطه بازی، کفپوش‌ها، تابلوهای روی پارتیشن‌ها که نشانگر نام بازیکنان یا فدراسیون‌ها می‌باشند.

- محوطه بازی باید بوسیله دیواره‌های دور زمین (پارتیشن‌ها) به ارتفاع ۷۵ سانتی‌متر محصور شود. همه این دیواره‌ها باید با رنگ پس زمینه یکسان و تیره باشند و محوطه بازی را از محوطه‌های بازی مجاور و تماشاگران جدا کنند.
- در جایی که چند میز با هم استفاده می‌شوند، اندازه نور باید برای همه میزها یکسان باشد، و مقدار نور پس زمینه در سالن بازی نباید بیشتر از حداقل نور در محوطه بازی باشد.
- منبع نور باید حداقل ۵ متر بالاتر از کف سالن باشد.
- پس زمینه محوطه بازی معمولاً باید تاریک باشد و نباید دارای منابع نوری پرنور باشد، و نیز نور خورشید نباید از پنجره‌های بدون پوشش و پرده و یا از روزنه‌های دیگر به داخل سالن بتابد.
- پوشش کف زمین نباید دارای رنگ روشن، منعکس کننده نور و لغزنده باشد، و نیز نباید از آجر، سرامیک، سیمان و سنگ ساخته شده باشد. در مسابقات جهانی و المپیک، پوشش کف باید از چوب یا از نوعی ماده مصنوعی قابل لوله شدن و مورد تأیید ITTF باشد.

عناصر جسمانی و ذهنی

بسیاری از مردم به پینگ پنگ، به عنوان یک ورزش نه چندان فعال نگاه می‌کنند که به توانایی کمتری حتی نسبت به حفظ توپ در هنگام بازی نیاز دارد. در مواردی حق با آنهاست، این همه آن چیزی است که یک مبتدی انجام می‌دهد. زیرا وقتی که واقعا وارد بازی پینگ پنگ بشوید، متوجه شکل دیگری خواهید شد. هر چه بیشتر پیشرفت کنید، از لحاظ جسمانی، این ورزش انرژی بیشتری مطالبه می‌کند. بهترین بازیکنان ممکن است چندین ساعت در یک روز را به تمرینات جسمانی بپردازند.

فاکتورهای آمادگی جسمانی در تنیس روی میز

سرعت

برای بهبود و گسترش سرعت، می‌توان با سرعت بالا طناب زد و دوهای کوتاه و مضاعف انجام داد. تمرینات سایه زدن (ضربه زدن بدون توپ) حرکات پا را تقویت می‌کند، این کار را با راکت یا بدون آن می‌توان انجام داد. تمام بازیکنان رده بالا (حرفه‌ای) سایه زدن را بدون نگرانی درباره توپ تمرین می‌کنند. این کار نه تنها سرعت را بهبود می‌بخشد، بلکه به فرد اجازه می‌دهد حرکات را بدون نگرانی درباره توپ تمرین کند.

توان

برای گسترش توان می توان با وزنه کار کرد یا ورزش های سوئدی انجام داد. این کار را می توان به دفعات متعدد و با وزنه های سبک نیز انجام داد. شنا روی زمین، دراز نشست و تمرین های مشابه، بسیار مناسب اند. تعداد کمی از مردم می دانند که عضلات پا و شکم چقدر برای پینگ پنگ مهم اند. آنها نقاط حمایت کننده محوری بدن هستند همچنین در هنگام بازی، عضلات ساعد نیز از اهمیت زیادی برخوردارند.

استقامت

استقامت هم برای مسابقات طولانی و هم برای تمرین مهم است. اهمیت استقامت واضح و روشن است. دویدن در مسافت های طولانی معمولی ترین راه برای بهبود استقامت است، اما گزینه بهتر دوچرخه سواری در جاده یا دوچرخه ثابت است. این کار، استقامت و قدرت پاها را تقویت می کند. البته گزینه های دیگری نیز وجود دارد. مثل یک بازی تمام وقت بسکتبال که بطور منظم انجام می شود.

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری، فاکتوری دیگری از آمادگی است که در پینگ پنگ اهمیت دارد. وقتی تا حدی دور از حالت آماده پشت میز هستید و فی البداهه باید ضربه ای را بزنید، هرچه انعطاف بدنی شما بیشتر باشد راحت تر عمل می کنید و هنگام بازی نیز اجرای بهتری خواهید داشت و شاید مهمترین مسئله این است که شما را از صدمه دیدن در امان نگه می دارد قبل از بازی، همیشه باید تمرینات کششی انجام داد (گرم کردن برای موفقیت). بهترین کاری که برای گرم کردن عضلات در ابتدا می توان به کار گرفت، دویدن های سبک است.

چرا بازی ذهنی (فکری) مهم است؟

بازی ذهنی می توان به چهار قسمت تقسیم شود: تاکتیکی، تمرین تصویرسازی ذهنی، سطح تحریک (برانگیختگی)، علاقه و تمایل. هنوز بسیاری از افراد جنبه جسمانی را مهمترین قسمت در نظر می گیرند. در سطوح پایین تر، اختلاف بین دو بازیکن اغلب جسمانی است، اما در سطوح بالاتر اغلب ذهنی است. دلایل زیادی درباره اینکه چرا بازی ذهنی مهم است، وجود دارد. تمرین ذهنی به پیشرفت و بهبود کار بازیکن کمک می کند. بازیکنانی که نمی توانند به سطح (نقطه) تحریک مناسب برسند (یا اینکه اگر بیش از حد تحریک شده باشند، افت می کنند) نمی توانند به بهترین وضعیت برسند. آنهایی که با بیشترین ظرفیت و تمایل در وضعیت خوبی قرار دارند، کسانی هستند که با مدال های طلایی که به دور گردن آنها انداخته می شود، به آخر خط می رسند. بیایید به جنبه های متنوع بازی ذهنی نظر بیندازیم.

تمرین تصویر سازی ذهنی

تمرین ذهنی، عمل تصور (تخیل) رویداد قبل از انجام آن است. برای مثال، یک بولینگ باز تصور می کند که در حال اجرای یک ضربه پرتاب توپ می باشد. در آن زمان سعی می کند آن را انجام دهد. یک بازیکن پینگ پنگ می تواند تصور کند یک آبشار (تک) کامل را در خط های به تعداد زیادی انجام می دهد و سپس زمانی را که توپ در مسابقه به سمت بالا می آید، بازیکن آماده و مهیا برای ضربه زدن به آن است.

سطح برانگیختگی یا تحریک

بازیکنان مختلف سطح تحریک ایده ال متفاوتی دارند. برای انجام بازی به بهترین نحو، باید بهترین سطح تحریک را برای خود پیدا کرد و یا یاد گرفت که در طول مسابقه به آن سطح برسید. به طور معمول رسیدن به سطح مثبت، بیشتر از ابراز احساسات اهمیت دارد، همچنین تامین انرژی برای کمک مستقیم به فکرتان در طول بازی اهمیت بسزایی دارد. وقتی آنچه به کار می آید مهیا شد، قادر خواهید بود بهتر تمرکز کنید و در نهایت بهتر بازی کنید. برخی بازیکنان در طول مسابقه عصبی اند. آنها بیش از حد برانگیخته شده اند و نمی توانند به خوبی بازی کنند. این بازیکنان نیاز دارند که خونسردی و آرام بودن را در بازی یاد بگیرند. باید سعی کنند نفس عمیق بکشند، تا راحت شوند.

سایر بازیکنان در سراسر بازی متمرکز و آرام می مانند. در حقیقت، آنها به قدری آرام اند که نمی توانند عکس العمل خوبی در مقابل ضربه ها نشان دهند، تقریباً بی حال به نظر می رسند. آنها می خواهند محکمتر و شدیدتر بازی کنند. اما نمی توانند. این بازیکنان باید از لحاظ روحی تحریک شوند. بهترین راه برای تحریک روحی، صحبت کردن با خود است. به خودت بگو مبارزه کن، سفت و سخت بازی کن، هر چه می توانی انجام بده و مثبت باش.

تمرینات جسمانی

(۱) دو سرعت ۵۰ یارد (سرعت)

دو ۵۰ یارد سرعت را تا جایی که می توانید سریع انجام دهید. سپس به صورت دویدن آهسته یا راه رفتن تند عقب گرد کرده و این کار را تکرار کنید. همیشه عضله ها را گرم کنید و قبل از دوهای سرعت (کوتاه مدت) تمرینات کششی انجام دهید.

۲) طناب زدن سریع (سرعتی)

از یک طناب هم قد خودتان یا چیزی شبیه و معادل آن استفاده کنید. اگر با این عمل آشنا نیستید طناب زدن را به آرامی (آهسته) شروع کنید تا زمانی که بتوانید به طور کامل ۲۰ تا ۶۰ ثانیه بدون مکث طناب بزنید.

۳) راکت سنگین (قدرت)

با یک راکت سنگین همه ضربه هایتان را دور از میز تمرین کنید. به صورت سایه زدن ضربه هایتان را تمرین کرده و از توپ استفاده نکنید.

۴) ورزش های سبک (قدرت و استقامت)

شنا روی زمین (شنا سوئدی)، دراز نشست و بالا و پایین آمدن از پله از ورزش های سبک استاندارد هستند، اگر تمایل داشتید می توانید نرمش های خود را به آن اضافه کنید. وقتی دراز و نشست را انجام می دهید با زانوهای خم و با آرامی این کار را بکنید تا به مهره های کمرتان فشار وارد نیاید. این ورزش ها برای استقامت هم مناسب اند، مخصوصاً برای استقامت عضلات، بالا و پایین رفتن از پله را انجام دهید. به این شکل که بالای یک پله یا سطح دیگر می روید و سپس پایین می آید. اگر زانوهای شما مشکل دارد، این کار را انجام ندهید.

۵) تمرین با وزنه (قدرت)

تمامی بازیکنان حرفه ای می دوند یا دوچرخه سواری می کنند، تا استقامت پاهایشان را تقویت کنند. بدون استقامت خوب، قادر نخواهید بود در طول مسابقه پینگ پنگ به طور مناسب و خوب حرکت داشته باشید. اگر در چابکی کم بیاورید، حریف بر شما برتری خواهد یافت. دوندگان باید از کفش های مخصوص دو استفاده کنند و از دویدن در سطوح ناصاف و سخت دوری و اجتناب ورزند.

۶) طناب زدن به آرامی (استقامت)

احتمالاً بهترین تمرین استقامت برای پینگ پنگ، این کار می باشد. این تمرین به همان اندازه که آمادگی قلبی و عروقی را بهبود می بخشد پاها و دستها را تقویت می کند. از یک طناب مقاوم خوب یا معادل آن استفاده کنید و به آرامی شروع کنید. در جلسات اولیه تان از ۱ تا ۵ دقیقه به آرامی شروع کنید. به خاطر داشته باشید که استقامت هوازی خود را افزایش دهید، نه اینکه خودتان را خسته کنید.

۷) تمرینات تصویر سازی ذهنی

درباره هر ضربه ای که یاد می گیرید یا می خواهید آن را بهبود بخشید، فکر کنید. انجام هر کدام از آنها را به صورت موفقیت آمیزی تصور کنید. سپس به ضربه ای که می خواهید بهبود بخشید، برگردید. یک تمرین را انتخاب کرده و آن را انجام دهید. اگر قادر به انجام ضربه ای به نحوی که تصور کرده اید باشید، موفق خواهید بود نتیجه مطلوب خودتان را در حال انجام حداقل ۱۰ ضربه مختلف، سرویس و حرکات پا تصور کنید و ببینید چند مورد را می توانید به درستی انجام دهید.

۸) استراحت روحی - آرامش

در نظر بگیرید آیا شما فردی هستید که در هنگام بازی نیاز به آرامش کمتری دارد یا نیاز به آرامش روحی کامل و جامع دارد. قبل از اینکه بازی کنید، روی دستیابی به حالت (وضعیت) درست ذهنی و روحی تمرکز کنید. برای مثال، اگر به قدری هیجان زده اید که بازی را با ضربه ای نامنظم شروع کرده اید، سطح تحریک شما احتمالاً خیلی بالاست. روی بازی خودتان تمرکز کنید و به تکنیک پرداخته و توجه کنید. همچنین زمانی که بازی می کنید، سعی کنید آرام باشید و از خودتان لذت ببرید و احساس رضایت کنید.

آسیب دیدگی ها در بازیکنان تنیس روی میز

تمرینات بدنی زیاد، تحت فشار و بلند مدت، احتمال خطر آسیب دیدگی را در همه سطوح بالا خواهد برد. مهم این است که بدانیم چه عواملی در جلوگیری از آسیب دیدن در حین فعالیت تنیس روی میز تاثیر دارند. بیشترین قسمت هایی که شامل آسیب دیدگی می شوند شانه، ستون فقرات، مچ و قوزک هستند. در حالی که سایر قسمت ها کمتر دچار آسیب دیدگی می شوند.

با توجه به تحقیقات انجام شده، بیشترین صدمه ها در حین تمرین رخ می دهد. در درجه اول، آسیب دیدگی ها مربوط به بافت ماهیچه ها می باشد که صدمه دیدن تاندون ها را به همراه دارد. بخاطر کم خطر بودن رشته تنیس روی میز ورزشی ایده آل از نقطه نظر آسیب دیدگی در پیر و جوان محسوب می گردد. این رشته از نظر آسیب دیدگی حاد و مزمن، در جایگاه آخر در میان ورزش های دیگر قرار دارد که به ندرت آسیب دیدگی شدید در آن رخ می دهد. همانند ورزش های دیگر، چند آسیب دیدگی مخصوص در تنیس روی میز وجود دارد که ورزشکاران بنابر دستور پزشک، ناگزیر به شرکت در جلسات درمانی هستند. این نکته در جلوگیری از آسیب مهم است که ورزشکاران نحوه کارکرد آناتومیکی و پاتو بیولوژی آسیب دیدگی بافت های مختلف را به خوبی بدانند. همچنین ضروری است که از توزیع اضافه بار

آگاه باشند و مکانیزم و چگونگی جواب بیوشیمیایی بافت ها را در حین فشار و تمرین زیاد درک کنند. به طور معمول، آسیب های ورزشی به ضربه شدید و استفاده بیش از حد (over training) دسته بندی میشود. بعضی از آسیب دیدگی ها به علت رگ به رگ شدن یا جا به جا شدن رخ می دهند. آسیب دیدگی های مربوط به استفاده زیاد به مرور زمان در حین تمرین و یا مسابقات رخ می دهد و آرام آرام در طی هفته ها یا ماه ها بهبود می یابد. یکی از نمونه های آسیب دیدگی استفاده بیش از حد، آسیب تاندون آشیل می باشد. بازیکن ابتدا یک درد خفیف بعد از تمرین خود احساس می کند که بعد از گذشت یک روز، ناپدید می شود، ولی در جلسات تمرینی بعدی درد دوباره به سراغ او می آید. که با گذشت زمان بدتر و تبدیل به یک مشکل جدی تر می شود.

آسیب دیدگی های ورزشی، علت های مختلفی دارند، از جمله به قدر کافی گرم نکردن، نا آماده بودن فرم فیزیکی، تمرینات نامناسب، دوره توان بخشی کوتاه مدت، عوامل آناتومیکی، تکنیک های نامناسب، کفش بد، تجهیزات حفاظتی بد، زمین نامناسب و...

بیشترین تعداد آسیب دیدگی ها، آسیب های شانه و کتف می باشد. بنا بر اطلاعات بیشترین فشار وارد بر شانه در تنیس روی میز، ناشی از توپ بزرگ (۴۰ میلی متر) می باشد که می توان نتیجه گرفت تعداد زیادی از آسیب دیدگی ها، نتیجه حرکت های کوتاه و تند می باشد که مخصوصا در ضربات فورهند رخ می دهد.

در تنیس روی میز، حالت بدن عامل مهمی در اجرای ضربه پیچ روئی است. هر عاملی که دامنه حرکت یا عضلات کنترل کننده حرکت را که مانع انتقال موثر نیرو است کم کند، به آسیب دیدگی منجر خواهد شد. اشتباه های معمول در جلسات تمرینی، علت بسیاری از آسیب دیدگی ها می باشد. این اشتباهات شامل اضافه کردن شدت، زمان یا تعداد انجام تکنیکها و حرکات بازیکن می باشد. این آسیب دیدگی بیشتر شامل حال کسانی می شود که بعد از مدت ها مصدومیت به تمرین بازگشته اند. همچنین عوامل تکنیکی، بیومکانیکی و اجرای درست تکنیک نیز در کاهش میزان آسیب دیدگی موثر است. با توجه به تعداد زیاد مصدومیت ها، بازیکنان همانطور که قبل از بازی بدن خود را گرم می کنند، قبل از تمرین نیز باید حرکات نرمشی و گرم کردن را انجام دهند. این باعث شادی بازیکن و کمتر شدن خطر آسیب دیدگی می شود.

نظر اسلام راجع به فعالیت‌های تربیت بدنی

نظام تربیتی اسلام از طرفی در تعیین جایگاه تربیت بدنی از بخش بندی که از تربیت انسان می نماید، برای انسان سه گونه تربیت قائل است که از نظر اسلام این جنبه ها در عمل جدائی ناپذیرند که این سه جنبه تربیتی عبارتند از:

۱. تربیت اخلاقی
۲. تربیت عقلانی
۳. تربیت جسمانی

و این تقسیم بندی مورد قبول دانشمندان دیگر تعلیم و تربیت اعم از غربی و شرقی که در این زمینه صاحب نظر هستند می باشد، به طور مثال می توان کانت، جان لاک و غیره را نام برد اما اختلافی که در این دیدگاه با دیدگاه‌های غیر الهی و اسلامی وجود دارد بر حسب نگرشی است که به انسان دارند و تقدم داشتن و اصل بودن آن شاید بتوان گفت هدف پرورش جسمانی بعنوان یک هدف والا و عالی که اهداف مهم دیگر تحت الشعاع آن قرار گرفته اند در نظام تربیتی غرب و مارکسیست بر اثر جنبه های تربیتی ارجحیت دارند.

در واقع می توان گفت این مسئله از نقطه نظر تربیتی بررسی گردیده مثلا ابن مسکویه از دید تربیتی به مطلب نگریده و بوعلی و امثال او به طور تدریجی و به شکل مرحله ای به قضیه نگریده اند. یا مثلا صاحب فتوت نامه سلطانی در صدد تلفیق بین حرکات بدنی و فلسفه حرکات و چرائی و شباهت آن با فلسفه وجودی انسان به جهت شرایط فکری و محیطی اش بر آمده است. بدین لحاظ تربیت بدنی و حرکات بدنی را در جهت حفظ تعادل روانی و بهداشت روانی و جسمانی مطرح نموده اند. علمای پیشین در مورد تربیت بدنی نظراتی داده اند از جمله ابن عماد الاخوانی النجاری (اوایل تا آخر قرن چهارم) ابن مسکویه (۲۲۵-۴۲۱ هـ ق) ابن سینا (۳۷۰-۴۲۸ هـ ق) عنصر المعالی: (۴۱۲-۴۷۵ هـ ق) امام محمد غزالی، خواجه نصیرالدین طوسی، ابن خلدون شجاع (انیس الناس) - مولانا حسین واعظ کاشفی می باشد.

نخستین نظری که باید به آن اشاره نمود، سخنان امام خمینی رهبر بزرگ انقلاب اسلامی در جمع ورزشکاران و کارمندان تربیت بدنی است که چنین فرموده اند: **مملکت ما همینطور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به این قدرت شما ها (ورزشکاران) هم احتیاج دارد.** این قدرت وقتی با ایمان باشد وقتی که زورخانه با قرآن باشد پشتوانه یک ملت است وقتی قهرمان ها، قهرمان های اسلامی باشند پشتوانه یک ملت هستند، بازوی یک ملت هستند. ورزشکاران دو وظیفه دارند: یک ورزش جسمانی برای قدرت پیدا کردن و دفاع از مملکت یکی

هم پرورش روحانی که اگر در انسان پیدا شود آن وقت قدرت جسمانی اش مضاعف می شود شما کوشش کنید که آن قدرت را هم که قدرت الهی است پیدا کنید.

تربیت بدنی از دیدگاه شهید استاد مطهری

از دیگر مفاخر عالم اسلام شهید والامقام شیخ مرتضی مطهری را می توان نام برد، استاد در کتاب مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی در جلد چهارم تحت عنوان انسان در قرآن بعد از اینکه به بررسی ویژگی انسان پرداخته به این جا رسیده که انسان دارای استعدادهای متفاوت و مختلفی است که در دسته بندی کلی به استعدادهای جسمانی و روحانی می تواند تقسیم شود و به تشریح آن پرداخته است.

راهنمائیهای اسلام در مورد تربیت بدنی

در میان دستوراتی که دین مبین اسلام در این رابطه فرموده اند حدیثی از رسول اکرم (ص) به چشم می خورد که حکایت از دینی است که انسان نسبت به بدنش دارد و این دین در حدیث تجلی دارد که می فرماید:

ان لبدنک علیک حقاً : برای بدن تو، بر تو، حقی است.

اسلام در مورد تربیت بدنی راهنمائیهای فراوانی دارد: تیراندازی و سوارکاری و ورزشهای بدنی به طور عموم جزئی از روشهای تربیت بدنی در اسلام است روایاتی از رسول اکرم (ص) در این باب وارد شده و فقهای اسلامی بابتی از کتاب خود را به این موضوع اختصاص داده اند. بهره برداری و تمتع از زندگی نیز یکی از هدفهای تربیت بدنی در اسلام است. زیرا بدن ناتوان نمی تواند بهره خویش را از زندگانی بدست آورد. به طور کلی اسلام بدن و نیروهای آنرا پست و ناچیز نشمرده است و به امور بدنی احترام می گذارد ولی بدن را به حال خود رها نمی کند بلکه آنرا تنظیم و تعدیل می نماید، زیرا اگر امور بدنی افسار گسیخته شود در هیچ حدی متوقف نمی گردد.

قال الإمام علی (ع) : (یارب، یارب، یارب، قو علی خدمتک جوارحی)

حضرت علی (ع) در فرازی از دعای کمیل عرضه می دارد:

پروردگارا ! پروردگارا ! پروردگارا ! اعضاء وجوارح مرا، در راه خدمت به خودت، قوی و نیرومند گردان.

قال رسول الله (ص) : (طوبی لمن اسلم وکان عیشه کفافاً وقواه شدادا)

پیامبر اکرم (ص) فرمود:

خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود در آمد دارد وقوای بدنش نیرومند است.

قال رسول الله (ص): حق الولد على والده ان يعلمه الكتابة والسباحة والرمية و ان لا يرزقه الا طيباً وان يزوجه اذا بلغ

رسول اکرم (ص) فرمود:

حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید.

قال رسول الله (ص): الهوا والعبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظة

رسول خدا (ص) فرمود: تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونت دیده شود.

منابع:

- ۱) سیملر، دان و هولوچاک، مارک. (۱۳۸۵). تنیس روی میز پیشرفته. ترجمه مهدی سهرابی و الهام حکاک، دانشگاه فردوسی مشهد. مشهد.
- ۲) هاجز، لاری. (۱۳۸۷). آموزش گام به گام تنیس روی میز. ترجمه معصومه عبادی. گلستان کتاب، تهران.
- ۳) گیوه چی، مهدی و سروش، ژیلا. (۱۳۸۵). آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پنگ. بامداد کتاب. تهران.
- ۴) گروبا، آندژی. (۱۳۸۴). آموزش تنیس روی میز. ترجمه محمد همت خواه و مهران محمدی و کیوان محمدی. عصر کتاب. تهران.
- ۵) یوسفی، زهرا. (۱۳۷۹). آموزش گام به گام تنیس روی میز. مرسا. تهران.
- ۶) صباغیان، حمید رضا. (۱۳۸۷). قوانین و مقررات بین المللی تنیس روی میز. نگار نور. تهران.
- ۷) اسکلورز، مارتین. (۱۳۸۲). راهنمای تنیس روی میز (مبتدی - پیشرفته). ترجمه عصمت مقیمیان و فاطمه کنعان پناه. آوای نور. تهران.

آسیب دیدگی ها در بازیکنان تنیس روی میز

تمرینات بدنی زیاد، تحت فشار و بلند مدت، احتمال خطر آسیب دیدگی را در همه سطوح بالا خواهد برد. مهم این است که بدانیم چه عواملی در جلوگیری از آسیب دیدن در حین فعالیت تنیس روی میز تاثیر دارند. بیشترین قسمت هایی که شامل آسیب دیدگی می شوند شانه، ستون فقرات، مچ و قوزک هستند. در حالی که سایر قسمت ها کمتر دچار آسیب دیدگی می شوند.

با توجه به تحقیقات انجام شده، بیشترین صدمه ها در حین تمرین رخ می دهد. در درجه اول، آسیب دیدگی ها مربوط به بافت ماهیچه ها می باشد که صدمه دیدن تاندون ها را به همراه دارد. بخاطر کم خطر بودن رشته تنیس روی میز ورزشی ایده آل از نقطه نظر آسیب دیدگی در پیر و جوان محسوب می گردد. این رشته از نظر آسیب دیدگی حاد و مزمن، در جایگاه آخر در میان ورزش های دیگر قرار دارد که به ندرت آسیب دیدگی شدید در آن رخ می دهد. همانند ورزش های دیگر، چند آسیب دیدگی مخصوص در تنیس روی میز وجود دارد که ورزشکاران بنابر دستور پزشک، ناگزیر به شرکت در جلسات درمانی هستند. این نکته در جلوگیری از آسیب مهم است که ورزشکاران نحوه کارکرد آناتومیکی و پاتو بیولوژی آسیب دیدگی بافت های مختلف را به خوبی بدانند. همچنین ضروری است که از توزیع اضافه بار آگاه باشند و مکانیزم و چگونگی جواب بیوشیمیایی بافت ها را در حین فشار و تمرین زیاد درک کنند. به طور معمول، آسیب های ورزشی به ضربه شدید و استفاده بیش از حد (over training) دسته بندی میشود. بعضی از آسیب دیدگی ها به علت رگ به رگ شدن یا جا به جا شدن رخ می دهند. آسیب دیدگی های مربوط به استفاده زیاد به مرور زمان در حین تمرین و یا مسابقات رخ می دهد و آرام آرام در طی هفته ها یا ماه ها بهبود می یابد. یکی از نمونه های آسیب دیدگی استفاده بیش از حد، آسیب تاندون آشیل می باشد. بازیکن ابتدا یک درد خفیف بعد از تمرین خود احساس می کند که بعد از گذشت یک روز، ناپدید می شود، ولی در جلسات تمرینی بعدی درد دوباره به سراغ او می آید. که با گذشت زمان بدتر و تبدیل به یک مشکل جدی تر می شود.

آسیب دیدگی های ورزشی، علت های مختلفی دارند، از جمله به قدر کافی گرم نکردن، نا آماده بودن فرم فیزیکی، تمرینات نامناسب، دوره توان بخشی کوتاه مدت، عوامل آناتومیکی، تکنیک های نامناسب، کفش بد، تجهیزات حفاظتی بد، زمین نامناسب و...

بیشترین تعداد آسیب دیدگی ها، آسیب های شانه و کتف می باشد. بنا بر اطلاعات بیشترین فشار وارد بر شانه در تنیس روی میز، ناشی از توپ بزرگ (۴۰ میلی متر) می باشد که می توان نتیجه گرفت تعداد زیادی از آسیب دیدگی ها، نتیجه حرکت های کوتاه و تند می باشد که مخصوصا در ضربات فورهند رخ می دهد.

در تنیس روی میز، حالت بدن عامل مهمی در اجرای ضربه پیچ روئی است. هر عاملی که دامنه حرکت یا عضلات کنترل کننده حرکت را که مانع انتقال موثر نیرو است کم کند، به آسیب دیدگی منجر خواهد شد. اشتباه های معمول در جلسات تمرینی، علت بسیاری از آسیب دیدگی ها می باشد. این اشتباهات شامل اضافه کردن شدت، زمان یا تعداد انجام تکنیکها و حرکات بازیکن می باشد. این آسیب دیدگی بیشتر شامل حال کسانی می شود که بعد از مدت ها مصدومیت به تمرین بازگشته اند. همچنین عوامل تکنیکی، بیومکانیکی و اجرای درست تکنیک نیز در کاهش میزان آسیب دیدگی موثر است. با توجه به تعداد زیاد مصدومیت ها، بازیکنان همانطور که قبل از بازی بدن خود را گرم می کنند، قبل از تمرین نیز باید حرکات نرمشی و گرم کردن را انجام دهند. این باعث شادی بازیکن و کمتر شدن خطر آسیب دیدگی می شود.