



تنیس روی میز ۱

(رشته تربیت بدنی)

صدیقه اسلامی

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک درسی** (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست

نه	مقدمه
۱	فصل اول: تاریخچه تنیس روی میز
۱	۱-۱ مقدمه
۵	۲-۱ موقعیت تنیس روی میز ایران در دنیا و آسیا
۸	۳-۱ وضعیت فعلی ایران در رده‌بندی جهانی
۱۰	۴-۱ تاریخچه تنیس روی میز در جانبازان و معلولین
۱۲	۵-۱ تجهیزات تنیس روی میز
۱۴	۶-۱ انواع روکش‌های لاستیکی
۱۵	۷-۱ چسب‌های سرعتی
۱۵	۸-۱ سرعت و کنترل
۱۹	۹-۱ اصطلاحات تنیس روی میز
۲۰	۱۰-۱ انواع پیچ
۲۰	۱۱-۱ انواع ضربه
۲۲	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۲۵	فصل دوم: قوانین و مقررات تنیس روی میز
۲۵	۱-۲ مقدمه
۲۶	۲-۲ وسایل و شرایط بازی
۲۹	۳-۲ منطقه‌های بازی
۲۹	۴-۲ سرویس صحیح
۳۰	۵-۲ بازی تنیس روی میز
۳۱	۶-۲ مسابقه
۳۱	۷-۲ انواع مسابقه
۳۳	۸-۲ سیستم تسریع
۳۴	پرسش‌های چندگزینه‌ای

۳۷	فصل سوم: آمادگی جسمانی و حرکتی و سیستم‌های انرژی غالب در رشته ورزشی تنیس روی میز
۳۷	۱-۳ مقدمه
۳۸	۲-۳ فاکتورهای آمادگی جسمانی در تنیس روی میز
۴۴	۳-۳ چرا بازی ذهنی (فکری) مهم است؟
۴۵	۴-۳ تمرین تصویرسازی ذهنی
۴۵	۵-۳ سطح برانگیختگی یا تحریک
۴۶	۶-۳ تمرینات جسمانی
۴۸	۷-۳ دستگاه‌های تولید انرژی در بدن
۴۸	۸-۳ دستگاه‌های انرژی‌زای غیرهوازی
۴۹	۹-۳ دستگاه هوازی
۵۰	۱۰-۳ اصول گرم کردن و سرد کردن بدن
۵۳	۱۱-۳ آسیب‌دیدگی‌ها در بازیکنان تنیس روی میز
۵۵	پرسش‌های چند گزینه‌ای
۵۷	فصل چهارم: مقدمات تنیس روی میز
۵۷	۱-۴ روش گرفتن راکت
۶۱	۲-۴ تمرینات آشنایی با توپ و راکت
۶۴	۳-۴ وضعیت آماده
۶۶	پرسش‌های چند گزینه‌ای
۶۷	فصل پنجم: آموزش مهارت‌ها در تنیس روی میز
۶۸	۱-۵ مقدمه
۶۸	۲-۵ ضربه درایو فورهند
۶۹	۳-۵ ضربه درایو بک هند
۷۶	۴-۵ ضربه با پیچ زیر (کات)
۷۷	۵-۵ کات با جلوی راکت
۷۸	۶-۵ کات با پشت راکت
۸۰	۷-۵ نکاتی درباره ضربات کات
۸۱	۸-۵ موقعیت ایستادن بازیکن در انواع کات
۸۱	۹-۵ ضربه آهسته مرزی (دراپ شات)
۸۳	۱۰-۵ ضربه فلیپ یا فلیک
۸۶	۱۱-۵ ضربه بلوک
۹۰	۱۲-۵ پوش (push)
۹۰	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۹۳	فصل ششم: انواع سرویس و برگشت سرویس‌ها
۹۴	۱-۶ مقدمه
۹۴	۲-۶ اصول کلی اجرای سرویس درست
۹۸	۳-۶ سرویس آندراسپین فورهند

- ۶-۴ سرویس آندراسپین بک هند
۶-۵ نکاتی راجع به سرویس های آندراسپین
۶-۶ سرویس تاپ اسپین فورهند
۶-۷ سرویس تاپ اسپین بک هند
۶-۸ نکاتی راجع به سرویس های تاپ اسپین
۶-۹ سرویس با پیچ پهلویی (ساید اسپین) فورهند با پیچ راست به چپ
۶-۱۰ سرویس با پیچ پهلویی (ساید اسپین) فورهند با پیچ چپ به راست
۶-۱۱ سرویس با پیچ پهلویی (ساید اسپین) بک هند
۶-۱۲ نکاتی راجع به سرویس هاس ساید اسپین (پیچ پهلوی)
پرسش های چند گزینه ای

- فصل هفتم: ضربات حمله ای**
۷-۱ مقدمه
۷-۲ درایو فورهند سرعتی
۷-۳ بک هند سرعتی
۷-۴ لوپ
۷-۵ فورهند لوپ
۷-۶ بک هند لوپ
۷-۷ اسمش (تک)
۷-۸ نکاتی در مورد کلیه تکنیک های تنیس روی میز
پرسش های چند گزینه ای

- پاسخنامه**
ضمیمه ۱: راهنمای علائم اختصاری
ضمیمه ۲: نکاتی خواندنی برای اساتید، مدرسین و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
- اصول آموزش (یادگیری و یاددهی)
- رفتار مدرس
- ارتباط با دانشجویان
- نکاتی خواندنی برای مدرسین
- ۱۰ روش بهبود مهارت های ذهنی در تنیس روی میز
- ۱۰ روش طلایی بازی تنیس روی میز
- استعدادیابی در تنیس روی میز از دیدگاه ۱ مربی بین المللی تنیس روی میز
- نقش توکل در موفقیت ورزشکار
- ویژگی های یک ورزشکار مسلمان
- زن و ورزش در دین اسلام
کتاب نامه

مقدمه

تنیس روی میز از جمله رشته‌های ورزشی می‌باشد که به دلیل ویژگی‌های خاصی که دارد روز به روز علاقمندان بیشتری را به خود اختصاص می‌دهد. از جمله ویژگی قابل ذکر که به جذابیت این رشته ورزشی می‌افزاید می‌توان به مفرح بودن، عدم محدودیت سنی و عدم نیاز به امکانات و فضای زیاد اشاره کرد. تا حدی که اغلب افرادی که مراحل اولیه آموزش این رشته جذاب را سپری می‌کنند به راحتی قادر به ترک آن نخواهند بود.

بازیکنان تنیس روی میز در سطوح بالا نیازمند بهبود فعالیت‌های تکنیکی، تاکتیکی و آمادگی جسمانی از قبیل ظرفیت هوازی، توان بی‌هوازی، سرعت عکس‌العمل، هماهنگی، انعطاف‌پذیری و چابکی و... می‌باشند. انتخاب افراد مستعد و آموزش گام به گام تکنیک‌های این رشته باتکیه بر عواملی از قبیل تغذیه و مسائل روانی بازیکنان می‌تواند ما را در بعد قهرمانی به اهداف مورد نظر رهنمون سازد.

این کتاب به آموزش تکنیک‌های پایه و اصلی تنیس روی میز پرداخته است که می‌تواند برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، اساتید، مدرسین و همه علاقمندان سودمند باشد. درس تنیس روی میز در دانشگاه پیام‌نور به صورت ۴ واحد در دو نیم سال با عنوان‌های تنیس روی میز ۱ و ۲ برای خواهران و ۲ واحد در یک نیم سال، با عنوان تنیس روی میز ۱ برای برادران ارائه می‌گردد.

در این کتاب سعی شده است با توجه به روش آموزش نیمه حضوری در دانشگاه پیام‌نور (۳۲ ساعت) مطالب به صورت جامع ارائه گردد و دانشجو با مطالعه

مطالب کتاب و تطبیق آموزش‌های عملی با آن قادر باشد مهارت‌ها را به‌طور کامل اجرا نماید و همچنین با مطالعه تاریخچه، اهداف کلی و رفتاری هر فصل و نحوه آموزش به شناخت قابل قبولی از رشته ورزشی تنیس روی میز دست یابد. لذا جهت دستیابی به کیفیت بالاتر کتاب نیازمند دریافت انتقادات و پیشنهادات صاحب‌نظران این رشته می‌باشیم.

صدیقه اسلامی

فصل اول

تاریخچه تنیس روی میز

هدف کلی

آشنایی دانشجویان با تاریخچه رشته ورزشی تنیس روی میز و نحوه گسترش آن در جهان.

اهداف رفتاری

- انتظار می‌رود دانشجویان پس از مطالعه این فصل بتوانند:
- تاریخچه پیدایش بازی تنیس روی میز و سیر تکامل آن را تشریح نمایند.
- چگونگی گسترش تنیس روی میز را در ایران توضیح دهند.
- تجهیزات بازی تنیس روی میز را بشناسند.
- اصطلاحات تخصصی تنیس روی میز را تعریف نمایند.
- با اصول کلی بازی تنیس روی میز آشنا شوند.

۱-۱ مقدمه

تاریخچه پیدایش تنیس روی میز به اواخر قرن نوزدهم برمی‌گردد به نظر می‌رسد این رشته ورزشی جذاب که می‌توان از آن به‌عنوان نواده تنیس روی چمن یاد کرد در ابتدا به‌صورت سرگرمی داخل خانه بوده است که بعداً به پینگ پنگ که برگرفته از «پینگ» که همان صدای برخورد راکت با توپ و «پنگ» که صدای اصابت توپ با میز است تغییر نام

داد. گوسیم، پیم پام، ویف واف و پینگ پنگ از نام‌های دیگر این ورزش هستند. وسایل ابتدایی این بازی عبارت بودند از میز با ابعاد دلخواه، راکت تخته‌ای با ابعاد متفاوت و توپ‌هایی که از کاغذهای گلوله شده‌ای ساخته می‌شد که دور آن را نخ می‌پیچیدند.

شروع این رشته ورزشی به نام کشور انگلستان به ثبت رسیده است که پس از آن کشورهای زیادی از جمله ژاپن، هندوستان، اتریش و مجارستان به سرعت پیشرفت کردند و به دنبال آن بذر این ورزش در اکثر نقاط دنیا کاشته شد. توسعه این ورزش در کشور انگلستان منجر به تشکیل فدراسیون پینگ پنگ در سال ۱۹۲۱ میلادی در آن کشور شد. پس از توسعه این ورزش در اکثر کشورها به‌ویژه اروپا، فدراسیون بین‌المللی در سال ۱۹۲۶ توسط دکتر جورج لمان طی گردهمایی با حضور نمایندگان چندین کشور در برلین تأسیس شد و نام این رشته ورزشی از پینگ پنگ به تنیس روی میز تغییر کرد.

پس از هندوستان، چین و ژاپن از دیگر کشورهای آسیایی بودند که به این ورزش علاقمند شدند و در اواسط قرن بیستم از مدعیان تراز اول قهرمانی آن شدند. اختراع راکت‌هایی با روکش اسفنجی توسط ژاپنی‌ها تحول دیگری در این ورزش بوجود آورد و بازیکنان این کشور با اجرای تکنیک‌های تدافعی در بازی به هیجان این ورزش افزودند.

اولین مسابقات قهرمانی جهان در سال ۱۹۲۷ برگزار شد که در این مسابقات کشور مجارستان به مقام قهرمانی رسید. از این سال تا سال ۱۹۵۷ مسابقات جهانی تنیس روی میز سالی یک بار و از این تاریخ تاکنون این مسابقات دو سال یک بار انجام می‌گیرد.

تا دهه ۱۹۵۰ «پیچ» و «خدمات پیچ‌دار» در تنیس روی میز نقش فرعی و جانبی داشت و این بازی بیشتر سبک دفاعی داشت با ورود اسفنج در دهه ۱۹۵۰ که توسط یک ژاپنی ابداع شده شاهد یک انقلاب و پیشرفت شگرفی در این رشته ورزشی می‌باشیم. این سلاح جدید در توپ حرکات عجیب و حیرت انگیزی ایجاد می‌کرد و توانست سبک این رشته را تغییر دهد و بازی تهاجمی که متکی بر سرعت و انواع پیچ است، را پایه‌گذاری کند.

در ایران نیز این ورزش توسط انگلیسی‌ها و قبل از جنگ جهانی دوم ابتدا در جنوب ایران (آغاچاری و مسجد سلیمان) رواج پیدا کرد و کم‌کم در سایر مناطق گسترش یافت و مسابقاتی نیز در سال ۱۳۲۴ بین باشگاه‌های خصوصی و خارجی‌های مقیم ایران برگزار شد.

در سال ۱۳۲۵ فدراسیون مشترک تنیس و تنیس روی میز تشکیل شد. پس از گذشت حدود ۱۱ سال از ورود این رشته کشورمان در سال ۱۹۴۷-۱۹۴۶ به عضویت فدراسیون بین‌المللی تنیس رومیز در آمده و در سال ۱۳۴۶ فدراسیون تنیس روی میز تاسیس و اولین دوره مسابقات قهرمانی کشور در سال ۱۹۵۴ در تهران برگزار گردید. اولین حضور تیم‌های مردان و زنان ایرانی در رقابت‌های جهانی به ترتیب در سال‌های ۱۳۳۰ در مسابقات اتریش و ۱۳۴۴ در مسابقات سوئد بوده است.

فدراسیون تنیس روی میز ایران با بیش از ۷۰ سال قدمت یکی از قدیمی‌ترین فدراسیون‌های ورزشی کشور است که دارای چهارمین لیگ حرفه‌ای ایران از لحاظ قدمت نیز می‌باشد.

بدون شک پیشرفت‌ها و توسعه این رشته جذاب، مهیج، دیدنی و مردمی مرهون تلاش‌های بی‌وقفه و شبانه‌روزی روسای قدیم فدراسیون از بعد از انقلاب شکوهمند اسلامی ایران تا کنون بوده است.

امیر میرصادقی (۱۳۵۸ الی ۱۳۵۹)، رضا لواسانی (۱۳۵۹ الی ۱۳۶۰)، علی اکبری آرمند (۱۳۶۰ الی ۱۳۶۳)، احمد صفوی‌زاده (۱۳۶۳ الی ۱۳۶۶)، علی اکبری آرمند (۱۳۶۶ الی ۱۳۷۰)، محمد مجدآرا (۱۳۷۰ الی ۱۳۷۴)، شاهرخ شهنازی (۱۳۷۵ الی ۱۳۸۸) و از سال ۱۳۸۸ تا کنون محمد زارع پور روسائی هستند که سکاندار این فدراسیون بوده و هستند.

امروز پس از گذشت بیش از ۳ دهه از افروخته شدن مشعل الهی جمهوری اسلامی در این سرزمین، در پرتو الطاف پروردگار و توجهات حضرت ولی عصر (عج) و زعامت داعیانه رهبر معظم انقلاب اسلامی، ورزش ایران در تمامی عرصه‌های بین‌المللی خوش درخشیده است و آوردگاه المپیک و پارا المپیک ۲۰۱۲ لندن گواه روشنی بر این مدعا بوده است.

امروزه این ورزش جایگاه مناسبی در بین اقشار مختلف جامعه کسب نموده

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان چه به صورت تفریح و سرگرمی و چه به صورت حرفه‌ای به این ورزش پرداخته در خانواده‌ها از محبوبیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد.

بزرگ‌ترین امتیاز تنیس روی میز در سال‌های اخیر پیوستن این رشته به رشته‌های المپیکی می‌باشد. پذیرش این رشته به عنوان یک رشته المپیکی و پخش مسابقات آن از شبکه‌های سراسری بیش از پیش بر علاقمندان این رشته افزوده و در اغلب کشورها هزاران نفر در مدارس محل، پارک‌ها و حتی کنار جاده‌ها تنیس روی میز بازی می‌کنند. فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران نیز با تکیه بر ایمان، اعتقاد، ولایت مداری و به پشتیبانی مدیریت انقلابی، ابتکار کارشناسان، پیشکسوتان، مربیان، بازیکنان و نخبگان خود و تلاش خدایسندانه خیل عظیم خانواده تنیس روی میز کشور توانسته است به پیشرفت‌های قابل توجهی در عرصه‌های مختلف جهانی و ملی دست یابد. در این بخش به موارد مهم این پیشرفت‌ها پرداخته می‌شود.

- انعقاد تفاهم نامه با وزارت آموزش و پرورش و نهایی شدن تنیس روی میز برای پایه پنجم ابتدائی برای نخستین بار.

- توجه به رده‌های سنی پایه خردسالان، نونهالان و جوانان و حضور علیرضا رهنما در طرح امیدهای فدراسیون جهانی به عنوان تنها نماینده قاره آسیا در این طرح و حضور پوریا عمرانی در طرح توسعه‌ای فدراسیون جهانی.

- توجه به داور تنیس روی میز و معرفی چهره‌ای شاخص به عنوان حمیدرضا صباغیان به عنوان نخستین داور بلویج مرد ایران و تنها داور آسیایی در رقابت‌های تنیس روی میز المپیک ۲۰۱۲ لندن.

- معرفی پدیده‌ای به نام نوشاد عالمیان به جامعه جهانی تنیس روی میز و کسب عناوین مختلف در رقابت‌های معتبر جهانی و درخشش در رقابت‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن برای نخستین بار در تاریخ المپیک.

- توجه به تنیس روی میز بانوان و کسب سهمیه رقابت‌های المپیک توسط ندا شهنواری نخستین بانوی المپیکی تاریخ تنیس روی میز ایران.

- تشکیل تیم‌های ملی در تمامی رده‌های سنی بزرگسالان، امید، جوانان، نوجوانان و نونهالان برای نخستین بار برای آقایان و بانوان.

- تدوین برنامه ۵ ساله جامع و راهبردی فدراسیون جهت تعیین مسیر پیشرفت

تنیس روی میز برای دستیابی به سکوه‌های آسیایی و جهانی. و دهها دستاورد دیگر که تمامی آنها جلوه‌ای از غنای ورزش و فرهنگ اسلامی ملی این خاک پر گهر است و الگوی تمام عیاری از عزت و اعتماد به نفس ملی در عرصه داخلی و نمادی از خود باوری در عرصه بین المللی به شمار می رود.

۱-۲ موقعیت تنیس روی میز ایران در دنیا و آسیا

فدراسیون تنیس روی میز گزارشی از موفقیت‌های ورزشکاران ایران در مسابقات و رویدادهای مهم تنیس روی میز در جهان و قاره آسیا را منتشر کرد. در فاصله زمانی ۵۹ سال حضور ورزشکاران ایران در مسابقات مختلف تنیس روی میز در رویدادهای المپیک، جهانی، بازی‌های آسیایی و مسابقات قاره کهن تنها ۳ مدال برنز بدست آمده است. در سال ۱۹۵۱ مسابقات قهرمانی تنیس روی میز جهان در اتریش برگزار شد که برای نخستین مرتبه تیمی از ایران متشکل از امیر احتشام زاده، پرویز خاموشی و احمد مبارکی در این رقابت‌ها حضور داشتند که در بین ۲۲ تیم شرکت‌کننده عنوان شانزدهمی مشترک را کسب کردند. در سال ۱۹۵۸ تیم ۴ نفره ایران متشکل از امیر احتشام زاده، هوشنگ بزرگ زاده، حمید کارلو و ادمونت بیت خدا، موفق شد در بازی‌های آسیایی توکیو به عنوان سوم تیمی دست یابد و در بازی‌های آسیایی ۱۹۶۶ بانکوک تایلند هم هوشنگ بزرگ‌زاده در مسابقات انفرادی یک مدال برنز دیگر را به کارنامه پینگ پنگ ایران اضافه کرد. به غیر از این ۲ مدال، سایر پینگ پنگ بازان ایران در دو بخش آقایان و بانوان در رویدادهای مهم جهانی و آسیایی در رده بزرگسالان از کسب مدال محروم مانده‌اند. همچنین در سال ۱۹۸۹ و در حاشیه مسابقات قهرمانی جوانان و نوجوانان آسیا برای نخستین بار رقابت‌های انفرادی نونهالان آسیا در دهلی نو برگزار شد که از هر کشور یک بازیکن مجوز حضور در این مسابقات را داشت و طی آن بهنام رحمت پناه موفق به کسب مدال برنز این رقابت‌ها شد. از سوی دیگر پس از سال ۲۰۰۴، نوجوانان و جوانان کشورمان در مسابقاتی تحت عنوان پورتورهای فدراسیون جهانی (پورتور، مسابقاتی بین‌المللی بوده که تحت نظر و قوانین یکپارچه فدراسیون جهانی برگزار و تمامی کشورها امکان ثبت نام و حضور در این مسابقات را دارا هستند) شرکت کرده و در رده‌های سنی خود موفق به کسب مدال‌های مختلف شده‌اند که

اکثریت این مدال‌ها هم توسط نوشاد عالمیان بدست آمد. همچنین تیم ملی پینگ پنگ ایران با حضور در رقابت‌های جهانی پینگ پنگ مسکو در سال ۲۰۱۰ برای نخستین بار مقام ۳۵ تیمی جهان را پس از پیروزی انقلاب اسلامی کسب نمود. در این بخش به صورت مختصر به موفقیت‌های ورزشکاران ایران در مسابقات و رویدادهای مهم تنیس روی میز در جهان و قاره آسیا اشاره می‌شود:

۱-۲-۱ مسابقات المپیک

پینگ پنگ بازان کشورمان از المپیک ۱۹۹۲ بارسلونا، جواز حضور در مهمترین تورنمنت ورزشی جهان را کسب کردند که نماینده ایران در آن مسابقات ابراهیم علیدخت بود. در المپیک ۲۰۰۰ سیدنی مجید احتشام زاده، در المپیک ۲۰۰۴ آتن محمدرضا اخلاق پسند و در المپیک ۲۰۰۸ پکن افشین نوری نمایندگان تنیس روی میز کشورمان در این رقابت‌ها بودند که هیچ کدام از آنها موفق به کسب پیروزی در المپیک نشده و در نخستین مرحله، از گردونه مسابقات کنار رفتند. **مسابقات جهانی** همانطور که اشاره شد ورزشکاران تنیس روی میز کشورمان از سال ۱۹۵۱ میلادی در مسابقات جهانی تنیس روی میز حضور یافتند و بالاترین عنوانی که در ۱۹ دوره حضور خود در این رقابت‌ها بدست آوردند، عنوان نهمی مشترک در سال ۱۹۶۳ بود. در آن سال تیم ایران متشکل از امیر احتشام زاده، محمد اصلاحچی، هوشنگ بزرگزاده، حمید کورلو، محسن اسلامی و یوسف تیزهوش به شهر پراگ کشور چکسلواکی سفر و در میان ۴۳ تیم شرکت‌کننده عنوان نهم مشترک به همراه سه کشور دیگر را کسب کرد. در آخرین دوره مسابقات جهانی هم تیم ایران متشکل از مهران احدی، محمدرضا اخلاق پسند، افشین نوری و نوشاد عالمیان در گوانگجو چین به مصاف حریفان خود رفته و در بین ۷۲ تیم شرکت‌کننده به مقام چهلمی دنیا دست یافتند. در المپیک ۲۰۱۲ لندن نوشاد عالمیان و ندا شهسواری حضور یافتند که به ترتیب موفق به کسب رتبه‌های هفدهم و شصت و پنجم شدند.

۱-۲-۲ بازی‌های آسیایی

اولین حضور تیم تنیس روی میز ایران به بازی‌های آسیایی توکیو سال ۱۹۵۸ بر

می‌گردد. تیم ۴ نفره ایران متشکل از امیر احتشام زاده، هوشنگ بزرگ زاده، حمید کارلو و ادمونت بیت خدا موفق شد، عنوان سوم تیمی را از آن خود کند و در بازی‌های آسیایی ۱۹۶۶ بانکوک تایلند هم هوشنگ بزرگ‌زاده در مسابقات انفرادی یک مدال برنز دیگر را به کارنامه پینگ پنگ ایران اضافه کرد. البته طبق تصمیم کمیته المپیک کشورمان تیم پینگ پنگ ایران پس از بازی‌های آسیایی ۱۹۹۸ بانکوک تایلند، در رقابت‌های ۲۰۰۲ پوسان کره جنوبی و ۲۰۰۶ دوحه قطر فرصت حضور در این مسابقات را پیدا نکرد. اما در حال حاضر این امکان فراهم شده است که پس از سال‌ها تیم‌های آقایان و بانوان تنیس روی میز کشورمان هم در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۰ گوانگجو چین حضور یافتند.

۱-۲-۳ مسابقات کاپ آسیایی

یکی از مهمترین رقابت‌ها بین پینگ پنگ بازان آسیایی، مسابقه "کاپ آسیا" است که به‌صورت انفرادی و با حضور ۱۶ بازیکن برتر از کشورهای مختلف قاره کهن برگزار می‌شود. این مسابقات از سال ۱۹۸۳ آغاز شده و تاکنون ۲۲ دوره آن سپری شده است که مجید احتشام زاده در سال ۱۹۹۱ مانیل فیلیپین به مقام هفتمی این رقابت‌ها دست یافت و این بهترین عنوان پینگ پنگ بازان کشورمان در این مسابقات محسوب می‌شود. نوشاد عالمیان در مسابقات کاپ آسیا ۲۰۱۳ به‌عنوان چهارمی دست یافت، این نخستین بار در طول تاریخ تنیس روی میز ایران بود که بازیکنی موفق به کسب این عنوان در این رقابت‌ها شده است.

۱-۲-۴ مسابقات قهرمانی آسیا

از سال ۱۹۷۲ پینگ پنگ بازان ایران در مسابقات تنیس روی میز قهرمانی آسیا حضور یافتند که در دور نخست این رقابت‌ها که در شهر پکن چین برگزار شد، تیم کشورمان در حضور ۲۵ تیم شرکت‌کننده به‌عنوان هفتمی دست یافت. تا به امروز تیم‌های تنیس روی میز کشورمان در ۱۹ دوره رقابت‌های تنیس روی میز قهرمانی آسیا شرکت کرده‌اند و بهترین مقام بدست آمده عنوان هفتمی در مسابقات سال ۱۹۷۲ چین و همچنین تکرار این مقام در سال ۱۹۹۰ مالزی است. تیم ایران در مسابقات سال ۲۰۰۹ که در شهر

لوکنو هند برگزار شد، در بین ۲۰ تیم شرکت‌کننده در رده نهم قرار گرفت.

۱-۲-۵ مسابقات قهرمانی جوانان آسیا

پینگ پنگ بازان جوان کشورمان از سال ۱۹۸۳ در مسابقات قهرمانی جوانان آسیا حضور یافتند. در آن رقابت‌ها که در منامه بحرین برگزار شد تیم ایران در میان ۲۱ تیم شرکت‌کننده در رده هفتم قرار گرفت. در ۱۹ دوره برگزار شده این رقابت‌ها تیم‌های کشورمان در ۲۰۰۸ سنگاپور و ۲۰۰۹ جیپور هند به‌عنوان پنجمی دست یافتند که کسب این جایگاه، مهمترین افتخار کشورمان در مسابقات قهرمانی جوانان آسیا بود اما اصلی‌ترین عوامل این موفقیت، ابتدا حضور نوشاد عالمیان در تیم جوانان ایران، سپس برگزاری اردوهای داخلی طولانی‌مدت، منسجم و حضور حریفان تمرینی خارجی بود. مسابقات سال ۲۰۱۰ هم چندماه دیگر در تایلند برگزار می‌شود که مسئولان وقت فدراسیون فعالیت جدی خود برای کسب جایگاه مناسب در این رقابت‌ها را از ابتدای سال ۱۳۸۹ آغاز کرده‌اند. این مطلب وضعیت واقعی و کارنامه پینگ پنگ بازان کشورمان در ۵۹ سال حضور تیم‌های بزرگسالان و دیگر رده‌های سنی در مسابقات معتبر جهانی و آسیایی است.

۱-۳ وضعیت فعلی ایران در رده‌بندی جهانی

در پی انتشار آخرین رده‌بندی فدراسیون جهانی تنیس روی میز نام نوشاد عالمیان همچنان در جمع ۱۰ پینگ پنگ باز برتر امید و ۱۰۰ پینگ پنگ باز برتر بزرگسال جهان می‌درخشد. طبق گزارش روابط عمومی فدراسیون تنیس روی میز؛ در پی حضور موفق تیم‌های ملی تنیس روی میز مردان و بانوان کشور در رقابت‌های جام جهانی تنیس روی میز ۲۰۱۲ در شهر دورتموند آلمان و همچنین موفقیت تیم‌های ملی جوانان و نوجوانان ایران در رقابت‌های اپن سلیمانیه عراق پس از اعلام آخرین رده بندی پینگ پنگ بازان دنیا توسط ITTF فدراسیون جهانی تنیس روی میز، ملی پوشان کشور ایران در رده‌های سنی مختلف صعود چشمگیری داشتند.

در این رده بندی که در ماه آپریل سال ۲۰۱۲ میلادی منتشر شد نوشاد عالمیان در رده ۸۲ پینگ پنگ باز برتر جهان جای گرفت. عالمیان در بخش امیدها هم کماکان

مالک جایگاه نهم جهان است.

در بخش بانوان تمامی ملی پوشان ایرانی در ادامه روند موفقیت‌های خود در رده‌بندی جهانی صعود کردند.

اعضای تیم ملی تنیس روی میز بانوان کشور که با حضور موفق در رقابت‌های جهانی آلمان در مجموع ۲۵۶ پله نسبت به ماه قبل صعود کردند.

ندا شهسواری، نخستین بانوی المپیکی تنیس روی میز ایران و کاپیتان تیم ملی صعود چشمگیری داشت و توانست از رده ۶۰۹ ماه قبل به رتبه ۵۲۹ برسد و ۸۰ پله ترقی کند. محجوبه عمرانی ملی پوش آتی‌دار تنیس روی میز ایران با ۱۲۶ پله صعود بیشترین پیشرفت در جمع بانوان ایرانی را در این رده‌بندی داشت و از رده ۶۹۶ به مکان ۵۷۰ نقل مکان کرد. پریسا صمدی ملی پوش خوش فکر ایرانی در مسابقات دورتمند با ۳۷ پله صعود در رتبه ۶۹۳ ایستاد. مریم صامت دیگر بانوی ملی پوش، در مسابقات دورتمند در آخرین رقابت‌ها در ترکیب تیم قرار گرفت با ۱۳ پله صعود در مکان ۷۵۶ قرار گرفت.

همچنین در رده‌بندی امیدهای زنان جهان سحر رهنما بازیکن تازه وارد کشورمان با رده ۸۲۳ وارد رده بندی جهانی شد. البته رهنما در جولای ۲۰۱۱ در رتبه ۶۴۰ قرار داشت ولی بدلیل عدم حضور در رقابت‌های بین المللی از رده بندی جهانی حذف شد ولی با حضور در پیکارهای قهرمانی آسیا مجدداً وارد این رده بندی شد.

سولماز محمدپور و نوشین میرعلایی دیگر بازیکنان تازه وارد کشورمان در این رده‌بندی هستند. آنها بدلیل کسب پیروزی‌های لازم در مسابقات جوانان سلیمانیه عراق با رده ۸۳۹ و ۸۹۷ وارد این رده‌بندی شدند.

تیم تنیس روی میز ایران در مسابقات جهانی فرانسه در سال ۲۰۱۳ به نتایج خوبی دست یافت. خصوصاً نوشاد عالمیان که تا مراحل پایانی پیش رفت و شگفتی‌ساز شد. در این رقابت‌ها نوشاد عالمیان توانست به جمع ۳۲ پینگ پنگ باز بر تر راه پیدا نماید. بانوان پینگ پنگ باز ایرانی نیز خوش درخشیدند و توانستند در رقابت‌های دونفره تیم آمریکا را شکست دهند، که افتخار بزرگی برای تنیس روی میز و ورزش ایران بوده است.

مطابق با پنجمین رده بندی بازیکنان جهان در سال ۲۰۱۳ که توسط فدراسیون

تنیس روی میز جهانی منتشر شد، نوشاد عالمیان بعد درخشش در مسابقات کاپ آسیایی هنگ کنگ موفق شد با ۱۲ پله صعود به رتبه ۵۱ جهان دست پیدا کند. در بخش بانوان هم ندا شهسواری، بانوی المپیک، با سقوط سه پله ای در رده ۴۷۵ ایستاد.

۱-۴ تاریخچه تنیس روی میز در جانبازان و معلولین

اولین زیر کمیته تنیس روی میز در دهه ۱۹۷۰ و تحت نظارت فدراسیون بین‌المللی مسابقات استوک مندویل (ISMWSF) کنونی تشکیل شد و فقط مسئول مسابقات ویلچری بود. در سال ۱۹۷۶ در مسابقات پارالمپیک ورزشکاران ایستاده قطع عضو و دیگر معلولیت‌ها به یک کمیته تبدیل شدند. سپس در سال ۱۹۸۰ در مسابقات پارالمپیک فلج مغزها، و بعد در سال ۱۹۸۲ در اولین دور مسابقات قهرمانی جهان کلیه معلولیت‌ها برای خود یک کمیته تشکیل دادند تا زیر کمیته‌ها حذف و کلیه کلاس‌بندی‌ها تحت یک کمیته تنیس روی میز باشد. در پارالمپیک سئول ۱۹۸۸، تحت حمایت مالی کمیته بین‌المللی هماهنگی، کمیته تلفیقی برای تنیس روی میز تشکیل شد. ریاست این کمیته را آقای توماس کاند^۱ از ISOD بر عهده داشت و آقای تد اینج^۲ از ISMGF به دبیری این کمیته منصوب شدند. استفاده از نام کمیته بین‌المللی تنیس روی میز معلولین (ITTC) به هشت سال قبل از تشکیل کمیته تلفیقی یعنی اوایل سال ۱۹۸۰ بر می‌گردد. در مجمع ورزشی برگزار شده در مسابقات پارالمپیک بارسلون سال ۱۹۹۲ و تحت حمایت مالی IPC، آقای تونی تف^۳ به‌عنوان رئیس و آقای پیتر گلاس^۴ به‌عنوان خزانه‌دار انتخاب شدند. رشته تنیس روی میز به‌عنوان رشته پیشگام در تلفیق کلیه کلاس‌های معلولیتی محسوب شده و بیشترین تعداد ورزشکار معلول در این رشته فعالیت دارند.

فعالیت‌های ورزشی جانبازان و معلولین تبریز از اواسط سال ۱۳۵۸ و به دنبال شکل‌گیری اولین هسته‌های جامعه معلولین آغاز شد. پس از شکل‌گیری جامعه معلولین و جذب و گرد همایی معلولین تبریزی در خرداد ماه سال ۱۳۵۸ ابتدا نهادی تحت عنوان کانون معلولین تبریز تشکیل شد و شروع به جذب و جلب سایر معلولین نمود.

1. Thomas Kanhede

2. Ted Inge

3. Tony Teff

4. Peter Glaese

در این حین، آقای فریدون صدیقی شیراز که از فارغ التحصیلان دانشکده تربیت بدنی بوده و واحدهایی را به عنوان ورزش معلولین سپری کرده بود به اتفاق آقای عباس ذوالنوریان از جانبازان انقلاب که به عنوان مهمان در یکی از مسابقات جهانی معلولین شرکت کرده بود با مراجعه به معلولین تبریزی اعلام آمادگی کردند تا در کار ورزش معلولین کمک و مساعدت نمایند. بدین ترتیب اولین گام‌ها برای آغاز فعالیت‌ها برداشته شد و برای اولین بار بدون اطلاع از وجود ورزشی بنام والیبال نشسته، معلولین تبریزی پشت تورهای بدمیتون در باشگاه گنجویان تبریز به بازی والیبال نشسته پرداختند و به تدریج با آشنایی با سایر ورزش‌ها مثل تنیس روی میز، وزنه‌برداری و بسکتبال با ویلچر فعالیت‌های خود را بسط دادند.

تنیس روی میز جانبازان و معلولین یکی از کهن‌ترین رشته ورزشی جانبازان و معلولین است. این رشته ورزشی جانبازان از ابتدای تأسیس فدراسیون ورزش‌های جانبازان فعال بوده و تا کنون ۲۷ دوره مسابقات قهرمانی کشور را پشت سر گذاشته و تیم ملی این رشته ورزشی سابقه سه حضور در بازی‌های پارالمپیک دارد. تیم تنیس روی میز مردان در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۰۴ آتن و تیم بانوان این رشته ورزشی در بازی‌های پارالمپیک ۱۹۹۲ بارسلون و ۲۰۰۸ پکن حضور داشته‌اند. در این رشته ورزشی گروه‌های معلولین فلج مغزی، ضایعات نخاعی و معلولیت‌های خاص در ۱۰ کلاس ایستاده و نشسته به صورت تیمی و انفرادی و دوبل با هم به رقابت می‌پردازند. ابعاد میز و تجهیزات و وسایل دیگر نظیر توپ و راکت تنیس روی میز معلولین مشابه تنیس روی میز افراد سالم است. در حال حاضر ورزشکاران این رشته ورزشی از خدمات ۴ مربی ملی، ۷ مربی درجه یک، ۲۴ مربی درجه دو و ۴۵ مربی درجه سه در بخش مردان بهره می‌برند که مقام چهارم در ۱۸ رشته ورزش فدراسیون جانبازان و معلولین است. تیم تنیس روی میز بانوان جانباز و معلول از سال ۱۳۸۵ تا کنون در سه رویداد ورزشی برون مرزی شرکت کرده که حاصل آن شش مدال شامل دو مدال نقره و چهار برنز بوده است. مسابقات آسیایی مالزی در سال ۸۵، مسابقات آسیایی کره در سال ۸۶، رقابت‌های بین المللی سال ۸۷ آلمان و بازی‌های پالمپیک ۲۰۰۸ پکن از جمله مسابقاتی است که تیم بانوان تنیس روی میز جانبازان در آنها حضور داشته است. نرگس خزایی و "فروغ بختیاری" از بازیکنان مدال‌آور تیم بانوان تنیس روی میز

بانوان هستند.

۱-۵ تجهیزات تنیس روی میز

وسایل مورد نیاز این رشته ورزشی شامل راکت، میز، تور، توپ می‌باشد.

۱-۵-۱ راکت

راکت به‌عنوان تنها وسیله‌ای است که بازیکن حق مالکیت آن را دارد. در واقع مهمترین ابزار یک بازیکن تنیس روی میز می‌باشد، که با توجه به تنوع زیادی که از لحاظ نوع چوب، نوع و جنس رویه و وزن دارد اغلب بازیکنان در انتخاب آن با مشکل مواجه می‌شوند (شکل ۱-۱).



شکل ۱-۱ راکت تنیس روی میز

نکاتی که در انتخاب راکت مناسب باید مد نظر قرار گیرد شامل:

- راحت و خوش دست بودن

- وزن مناسب

- تناسب ضخامت و نوع اسفنج با سطح بازی و روش بازی بازیکن

راکت با سرعت متوسط بازیکن را قادر می‌سازد توپ را بهتر کنترل کند و

ضربه‌ها به نحو شایسته‌تری بهبود یابند. همزمان با پیشرفت بازیکن، ممکن است به

راکت‌های با سرعت بالاتری نیاز پیدا کند تا قادر باشد ضربات موثرتری بزند.

۱-۵-۲ چوب راکت

سه نوع چوب یا تخته راکت وجود دارد که وزن آنها بین ۸۵ تا ۱۵۰ گرم متغیر است (شکل ۱-۲).

۱. چوب راکت سبک که برای بازیکنان دفاعی و نوآموز مناسب است و وزن آن بین ۸۵ تا ۱۱۵ گرم می‌باشد.

۲. چوب راکت متوسط برای بازیکنانی که هم دفاعی و هم تهاجمی بازی می‌کنند مناسب است و وزن آن ۱۱۵ تا ۱۳۵ گرم می‌باشد.

۳. چوب راکت سنگین که برای بازیکنان تهاجمی مناسب است و وزن آن بین ۱۳۵ تا ۱۵۰ گرم می‌باشد.



شکل ۱-۲ انواع چوب‌های راکت

۱-۵-۳ رویه (اسفنج) راکت

سه نوع رویه راکت وجود دارد:

۱. رویه سخت که با برخورد توپ با آن توپ با سرعت زیاد برگشت می‌خورد در این حالت کنترل توپ محدود است.

۲. رویه متوسط که از لحاظ سرعت و کنترل حد متوسطی دارد.