



خط سفیدی به عرض دو سانتی متر میز را دو نیم می کند. جنس میز باید طوری باشد که وقتی یک توپ از ارتفاع سی سانتی متری روی آن رها می شود، پس از برخورد ۲۳ سانتی متر بالا بیاید.

ارتفاع تور

ارتفاع تور و پایه های کناری آن ۱۵/۲۵ سانتی متر است.

راکت

حداقل ۸۵ درصد ضخامت تیغه راکت باید از چوب طبیعی باشد. رویه راکت از اسفنج یا لاستیک با ضخامت ۲/۵ تا ۳ میلی متر به وزن ۸۰ تا ۱۲۰ گرم پوشانده می شود.

توپ

وزن توپ پینگ پنگ ۲/۷۰ گرم و قطر آن ۴ سانتی متر است. جنس آن از سلولوئید و رنگ آن بستگی به رنگ میز دارد. برای تشخیص بهتر توپ، روی میز سبز از توپ سفید و روی میز آبی از

هوشتنگ
بزرگ زاده



ادموند
بیت خدا



امیر حسین اخشام زاده



داود کارای

پینگ پونگ

مهدی زارعی

میز به جای زمین

توپ نارنجی استفاده می شود.

آغاز مسابقه

زننده اولین سرویس، با قرعه کشی مشخص می شود؛ داور توپی را زیر میز پنهان می کند. هر بازیکنی که محل توپ را درست حدس زد، بازی را آغاز می کند.

امتیاز دهی

هر ست پینگ پنگ یازده امتیازی است و بازیکنی که زودتر به این امتیاز برسد، برنده می شود؛ مگر اینکه دو بازیکن (ده - ده) برابر شوند. از آن لحظه به بعد بازیکنی پیروز خواهد شد که دو امتیاز از رقیب پیش بيفتد. مسابقات پینگ پنگ حداقل چهار و حداکثر هفت ست است و در آن بازیکنی پیروز اعلام می شود که در چهار ست بر رقیب غلبه کند.

سرویس صحیح

در پینگ پنگ توپ سرویس باید در زمین زننده فرود آید و آنگاه به زمین حریف برخورد کند. زننده سرویس باید توپ را بدون حرکت در کف دست خود نگه دارد؛ سپس آن را حداقل شانزده سانتی متر به بالا پرتاب کند و پس از اینکه پایین آمد، به آن ضربه بزند.

انواع رقابت ها

اواخر قرن نوزدهم انگلیسی های زیادی خارج از کشور خود مشغول به کار بودند. آنها به دلیل نداشتن امکاناتی چون زمین، چند کتاب را به عنوان تور روی یک میز قرار می دادند و با راکت و توپ تنیس، مسابقه ای برگزار می کردند که تفاوت اصلی آن با تنیس، استفاده از میز به جای زمین بود.

به این ترتیب تنیس روی میز در مستعمراتی مثل هند شکل گرفت و پس از رسیدن به انگلستان با استقبال مردم روبه رو شد و قانونمند گردید.

نام ها

انگلیسی ها ورزش جدید را «تنیس روی چمن مینیاتوری» نامیدند. «گوسیم»، «ویف واف» و «پیم پام» از دیگر نام هایی است که به این رشته داده شد تا اینکه سرانجام صدای برخورد توپ به میز، نام این ورزش را تعیین کرد: «پینگ پنگ».

میز

طول ۲/۷۴ متر

عرض ۱/۵۲۵ متر

ارتفاع ۷۴ متر

رنگ آن در گذشته سبز بود، اما اکنون رنگ آبی رایج است.

زیادی وقت تلف خواهد شد تا به راکت جدید عادت کنید.

- راکت را سفت نجسبید

- پینگ‌پنگ نیاز به داشتن کتف، آرنج و مچ بسیار قوی دارد. به همین دلیل اگر می‌خواهید یک بازیکن خوب شوید، باید با تمرین فراوان، دارای دستانی قدرتمند شوید.

- رد و بدل شدن فراوان توپ بین پینگ‌پنگ بازان، سبب طولانی شدن مسابقات پینگ‌پنگ می‌شود. به همین دلیل باید با تمریناتی چون دویدن و طناب‌زدن مداوم، توان تنفسی خود را بالا ببرید.

یک تمرین ایده آل

پینگ‌پنگ باز برای پاسخ دادن به ضربات رقیب، نیاز فراوانی به تمرکز دارد. بهترین تمرین برای افزایش تمرکز این است که روی چند توپ، اعداد مختلفی نوشته شود و شما در حال بازی با حریف خود، علاوه بر زدن ضربات دقیق به توپ، اعداد را هم بخوانید.

تنیس روی میز ایران

اولین حضور نمایندگان ایران در مسابقات جهانی سال ۱۳۳۰ بود که «امیرحسین احتشام‌زاده» قهرمان شانزده ساله مسابقات کشوری در مسابقات جهانی وین (اتریش) شرکت کرد. ۶ سال بعد، احتشام‌زاده تمام بازی‌های خود در مسابقات جهانی را برد و بهترین بازیکن جهان شد. در سال ۱۳۳۷، تیم ملی ایران در بازی‌های آسیایی توکیو مقام سوم آسیا را نصیب خود کرد. اعضای تیم ملی ایران در این بازیها عبارت بودند از: «امیرحسین احتشام‌زاده» و «هوشنگ بزرگ‌زاده»، «ادموند بیت خدا» و «حمید گُرو».

در بخش انفرادی آسیا، بهترین نتیجه متعلق به «هوشنگ بزرگ‌زاده» است. او در بازی‌های ۱۳۴۵ بانکوک، به مقام سوم آسیا دست یافت. یک سال بعد، فدراسیون پینگ‌پنگ از فدراسیون تنیس جدا شد و مستقل گردید. در حال حاضر بهترین بازیکن ایران، «نوشاد عالمیان» است که نماینده کشورمان در المپیک لندن بود. اولین دختر ایرانی نیز که جواز حضور در المپیک را به دست آورد، «ندا شهنساری» است که در المپیک لندن حضور داشت.

مسابقات بین‌المللی پینگ‌پنگ (المپیک و آسیایی) به صورت انفرادی برگزار می‌شود، اما در مسابقات جهانی و قاره‌ای پینگ‌پنگ، هفت مسابقه وجود دارد.

انفرادی مردان

انفرادی زنان

دوئل (دو نفره) مردان

دوئل (دو نفره) زنان

دوئل مختلط (یک مرد و یک زن)

تیمی مردان

تیمی زنان

فرق تنیس و پینگ‌پنگ

مهم‌ترین تفاوت آنها در سرویس‌زدن و رالی است. در تنیس ضربه سرویس باید بدون برخورد به زمین خودی وارد زمین حریف شود، اما در پینگ‌پنگ ضربه باید ابتدا به میز خودی و سپس به میز حریف برخورد کند.

*در تنیس می‌توانیم قبل از برخورد توپ حریف به زمین خود، به آن ضربه بزنیم، اما در پینگ‌پنگ این امکان وجود ندارد.

نکته‌هایی برای مبتدیان

- از همان ابتدا با راکت مرغوب شروع کنید. اگر شروع کار با راکت نامرغوب باشد و بعدها آن را عوض کنید. مدت

