



عنوان درس: تینیس روی میز (۱)	شماره درس: ۱۱۱۰۲۲۳
تعداد واحد: ۲	نوع واحد: نظری
تعداد ساعت: ۴۸	پایه تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input type="checkbox"/>
اهداف:	
- آشنایی با اجزا و آموزش مهارت های پایه در تینیس روی میز	
سرفصل ها:	
<ul style="list-style-type: none"> • آشنایی با تاریخچه ورزش تینیس روی میز • آشنایی با روش های مختلف گرفتن راکت • آشنایی با اجزا و آموزش حرکات مقدماتی (بازی با توپ و راکت) مانند ضربه های متوالی با رو، پشت و لبه راکت در حالت ثابت و در حال حرکت و • آشنایی با اجزا و آموزش ضربه فورهند ساده، لوب، پیچ زیر و پیچ رو • آشنایی با اجزا و آموزش ضربه بک هند ساده، لوب، پیچ زیر و پیچ رو • آشنایی با اجزا و آموزش سرویس ساده و پیشی • آشنایی با اجزا و آموزش ضربات مرزی (دراپ شات) • آشنایی با قوانین و مقررات بازی تینیس روی میز 	
منابع:	
<ol style="list-style-type: none"> ۱. دان، سیمیلر و هالوجاک، مارک (۱۹۹۷). تینیس روی میز پیشرفته، ترجمه: مهدی سهرابی و الهام حکاک (۱۳۸۵). انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، چاپ اول، مشهد. ۲. فدراسیون بین المللی تینیس روی میز (۲۰۰۹). قوانین و مقررات تینیس روی میز، ترجمه: سیما لیموجی (۱۳۸۷). انتشارات علم و حرکت، چاپ اول، تهران. 	

تنیس روی میز

دکتر نیکروان
رفتار حرکتی دانشگاه سمنان

3

مقدمه

ورزش تنیس روی میز یکی از محبوب‌ترین ورزش‌هاست چراکه به دلیل سادگی، به عنوان یک فعالیت و تفریح سالم به راحتی قابل اجرا است و برای غنی سازی اوقات فراغت اکثر گروه‌های سنی، مناسب می‌باشد بنابراین در جامعه و مدارس کشور از استقبال خوبی برخوردار است، تهیه آسان وسایل آن (میز، راکت و توپ)، فضای محدود و کوچک، تکنیک‌های فراوان و ظریف و سطح نیاز آمادگی بدنی پایین این ورزش، باعث شده است که تنها ورزشی باشد که همه گروه‌های جانباز و معلولین قادر باشند به آن بپردازند. جنسیت در این ورزش نقشی ندارد و دختران هم مانند پسران می‌توانند از این رشته ورزشی استفاده نمایند. در اماکن مختلفی مانند منازل و پارکینگ آپارتمان‌ها، در یک اتاق کار و یا در باغ و فضاهای روباز تفریحی، پارک‌ها، کنار ساحل دریا، سالن‌های چند منظوره و خیلی جاهای دیگر می‌توان به بازی تنیس روی میز پرداخت. میزان آسیب‌دیدگی در این ورزش بسیار اندک است و از جمله ورزش‌های کم‌خطر است، از این رو در هنگام بازی‌های تفریحی و مسابقه نیاز به مربی و یا مراقبت خاصی ندارد. ورزش تنیس روی میز مورد علاقه ورزشکاران سایر رشته‌های ورزشی نیز می‌باشد، به صورتی که در برنامه‌های تمرینی و آماده‌سازی مربیان سایر رشته‌های ورزشی، دیده می‌شود و از آن به عنوان زمانی برای تفریح، رفع خستگی، آرامش خاطر و اصل لذت بردن از ورزش، استفاده می‌کنند و حتی در بعضی رشته‌های ورزشی (مانند دروازه‌بان‌های فوتبال و هندبال و...) به منظور ارتقای بعضی از فاکتورهای آمادگی جسمانی مانند سرعت، سرعت عکس‌العمل و افزایش قدرت دید ورزشکاران بهره می‌برند.

- پینگ‌پنگ یکی از رشته‌های رایج در دنیا است. این ورزش محبوب به شکل تیمی، انفرادی و دوبل بازی می‌شود. کودکان می‌توانند این ورزش را از شش سالگی شروع کرده و تا سنین بالا ادامه دهند.
- مزیت دیگر این ورزش این است که تمامی گروه‌های معلولین نیز می‌توانند آن را به شکل تفریحی، قهرمانی و حتی در سطح جهانی و پارالمپیک انتخاب کنند.
- این ورزش بر خلاف تصور عموم، بازی بسیار پرتحرک و پرافت و خیزی است و به آمادگی جسمانی بالایی نیاز دارد. همچنین بر اساس ارزیابی فدراسیون جهانی تنیس روی میز این ورزش سومین ورزش تکنیکی و مشکل پس از اسکی آلپاین و پرتاب نیزه است.
- تاریخچه: مبدا پیدایش ورزش تنیس روی میز به روشنی مشخص نیست. جیمز گیپ (۱۹۰۱) با توجه برخورد راکت به توپ نام پینگ‌پنگ را برای آن انتخاب کرد. فدراسیون موقت این ورزش سال ۱۹۲۶ تشکیل شد و اولین دوره بازیهای جهانی در این سال با قهرمانی تیم مجارستان شکل گرفت.
- تنیس روی میز در سال ۱۹۸۸ سئول وارد بازیهای المپیک شد.

- پینگ‌پنگ در ایران از سال ۱۳۱۷ در جنوب و در شهرهای آبادان، مسجد سلیمان و آغاچاری و دیگر شهرهای جنوبی که محل اجتماع خارجیان و افسران انگلیسی بود، رواج گرفت و کم‌کم توسعه یافت. در آن سال‌ها افسران انگلیسی در مناطق نفت‌خیز ساکن بودند و وسایلی را از کشورشان برای تفریح و سرگرمی (از جمله میزهای پینگ‌پنگ) را به ایران آورده و به بازی می‌پرداختند. این امر در زیرزمین‌ها و باشگاه‌های خصوصی رایج شد و مورد استقبال مردم قرار گرفت، تا اینکه در سال ۱۳۲۴ مسابقات بین باشگاه‌های خصوصی و دسته‌های آزاد در همان شهرهای جنوبی و با حضور خارجیان مقیم ایران و ایرانیان علاقمند برگزار گردید.
- در سال ۱۳۲۵ از آنجا که این ورزش به طور جدی مورد توجه قرار گرفت فدراسیون تنیس و پینگ‌پنگ توام تشکیل شد. در سال ۱۳۲۶ این فدراسیون در فدراسیون بین المللی پینگ‌پنگ عضو شد. 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.

تجهیزات ورزشی پینگ پنگ

میز:

سطح فوقانی میز که سطح بازی نامیده می‌شود، مستطیلی به طول ۲۷۴ سانتیمتر و به عرض ۱۵۲/۵ سانتیمتر و ارتفاع ۷۶ سانتیمتر از سطح زمین است. سطح بازی باید دارای رنگی یک‌دست، تیره و مات باشد و خط سفیدی به عرض ۲ سانتیمتر در امتداد لبه‌های آن به منظور مشخص کردن حدود میز داشته باشد، رنگ میز می‌تواند آبی تیره و یا سبز تیره و مات باشد. خطوطی که در عرض میز قرار گرفته‌اند خطوط انتهایی یا عرضی و خطوطی که در طول میز قرار دارند خطوط طولی یا کناری نامیده می‌شوند. هر میز به وسیله خط سفیدی به عرض ۳ میلی‌متر و به موازات خطوط کناری به نام خط میانی به دو قسمت مساوی جهت بازی دوپل تقسیم می‌شود. میز از هر جنسی می‌تواند باشد، مشروط بر اینکه اگر توپ استاندارد را از فاصله ۳۰ سانتیمتری روی آن رها کنیم حدود ۲۳ سانتیمتر بالا بیاید. رنگ میز آبی یا سبز و در هر حالت تیره و مات است.



7

مجموعه تور:

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

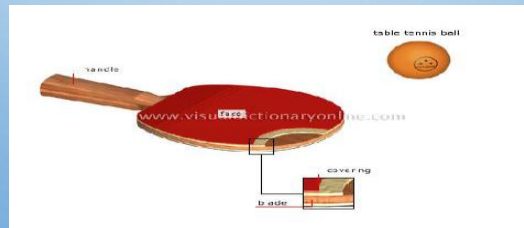
توپ:

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

8

راکت:

در حقیقت، راکت از دو قسمت تشکیل شده است. راکت (چوب) و پوششی که روی آن چسبیده می‌شود. بازیکنان باید رویه بازی مناسبی را انتخاب کنند و همچنین به لوازم فرعی قابل دسترس مانند چسب، باندهای مچ دست و سر، وسیله اندازه‌گیری تور، کیف بازی و نگهدارنده راکت و راکت‌های 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 ضربه‌های خود شایسته می‌بینید، انتخاب کنید، انتخاب راکت مناسب و پوشش (اسفنج) آن به شیوه بازی شما بستگی دارد. تیغه راکت از چوب است. همچنین در برخی چوب‌ها از مقدار کمی فیبرهای کربنی یا فیبرهای مجاز استفاده می‌شود. در انتخاب راکت، باید نوع راکت‌گیری، روش بازی، احساس خوب به آن را در نظر بگیرید. راکت با سرعت متوسط شما را قادر می‌سازد توپ را کنترل کنید و ضربه‌هایتان را به مراتب بیشتر تکامل دهید. همان طور که پیشرفت می‌کنید، ممکن است به راکت‌های سرعتی بالاتری نیاز پیدا کنید تا بتوانید ضربات موثری بزنید.



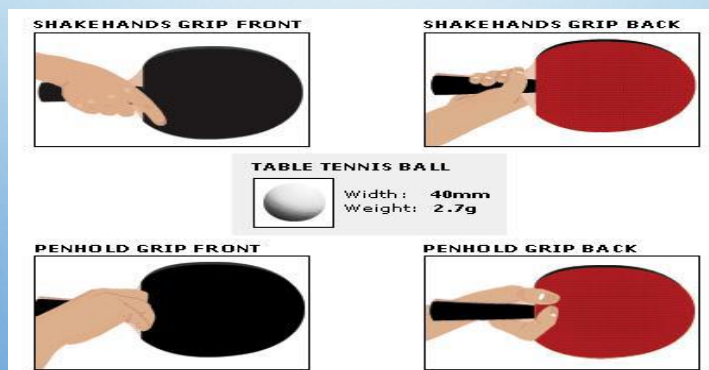
9

طریقه گرفتن راکت:

به دو طریق راکت را در دست می‌گیرند:

1- PEN HOLDER (قلمی)

2- SHAKE HAND (غربی)



10



یکی از محاسن ورزش تنیس روی میز کم خطر بودن و آسیب‌دیدگی کم ورزشکاران است اما بدون گرم کردن مچ دست، کتف و عضلات کمر، ممکن است در اثر حرکت ناگهانی و شدت حرکات به نواحی ذکر شده آسیب وارد آید. علاوه بر آن هماهنگ نبودن عصب و عضله و تطبیق نداشتن با تجهیزات و فضا (راکت، توپ، میز و هم‌کلاسی‌ها) می‌تواند موجب برخورد دست به راکت خود و یا راکت حریف، به دیوار و میز شود و آسیب‌دیدگی به همراه داشته باشد.

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

زاویه راکت:

زاویه راکت زاویه‌ای است که راکت با سطح افق می‌سازد و در ضربه‌های متفاوت و پیچ‌های مختلف این زاویه تغییر می‌نماید.

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 می‌کند تا زمانیکه با زمین برخورد می‌نماید به سه مرحله تقسیم می‌شود.

الف) مرحله قبل از اوج: زمانیکه توپ به میز ما می‌خورد تا موقعی که هنوز به نقطه اوج نرسیده است را قبل از اوج می‌گویند.

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

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

حالت آماده

وضعیت آماده قبل از انجام هر حرکتی از ارکان اساسی برای اجرای هر تکنیک است.

هنگامیکه می‌خواهیم 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 سانتیمتر (یک دست) از میز



طوری می‌ایستیم که پاها به اندازه عرض شانه و یا کمی بیشتر باز بوده و بدن از دو ناحیه زانو و کمر خم باشد و شانه‌ها به طرف جلو قرار گیرند. ساعدها به موازات یکدیگر و در جلو بدن قرار دارند. این وضعیت قرارگیری دست و راکت سبب می‌شود که امکان زدن ضربه با بک‌هند را تسهیل نماید. محل قرار گرفتن وضعیت آماده برای دریافت سرویس در بازیکنان مختلف، متفاوت است. بازیکنان دفاعی در قسمت وسط میز می‌ایستند، در حالیکه مهاجمین راست دست در قسمت کناری چپ میز و مهاجمین چپ دست در قسمت کناری راست میز.

13

سرویس

✓ سرویس از هنگامی آغاز می‌شود که توپ بصورت ثابت در کف دست آزاد زنده سرویس قرار می‌گیرد.

✓ سپس، زنده 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 پایین بیاید و قبل از آنکه به آن ضربه زده شود به هیچ چیزی برخورد نکند.

✓ هنگامی که توپ در حال پایین آمدن است، زنده 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 دوپل، توپ باید به ترتیب در نیمه راست زمین زنده سرویس و سپس در نیمه راست زمین دریافت‌کننده فرود آید.

✓ از شروع سرویس تا وقتی که ضربه زده می‌شود، توپ باید بالاتر از سطح بازی و پشت خط پایانی زنده سرویس باشد، و زنده سرویس یا یار او در بازی دوپل نباید بوسیله چیزی که پوشیده‌اند یا با خود حمل می‌کنند توپ را از دید گیرنده سرویس (حریف) پنهان کنند.

14

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

سرویس کوتاه:

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

15

سرویس متوسط:

در این نوع سرویس توپ از یک سوم میانی میز سرویس‌زننده به یک سوم میانی میز سرویس‌گیرنده ارسال خواهد شد.

این نوع سرویس فقط برای آموزش بازیکنان مبتدی خواهد بود و بازیکنان ماهر نباید از این سرویس استفاده کنند. زیرا این منطقه سرویس را منطقه خودکشی برای زننده سرویس گویند (به این علت که اجرای هر حمله از طرف حریف امکان‌پذیر است).

سرویس بلند:

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

16

انواع سرویس:

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

۱) سرویس بدون پیچ یا ساده

هرگاه با قسمت وسط راکت به نقطه وسط 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 می‌تواند کوتاه و بلند باشد.

۲) سرویس با پیچ زیرین

هرگاه با صفحه راکت باز و با حرکت دست از بالا به پایین، به نقاط پائینی توپ 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

هرگاه با صفحه راکت عمود با حرکت دست از راست به چپ و یا بالعکس از چپ به راست به توپ اصطکاک وارد شود، توپ حول محور عمودی در جهت عقربه‌های ساعت و یا خلاف جهت آن به سمت حریف ارسال خواهد شد.

بازیکنان پیشرفته با استفاده از حرکت قوی مچ از کناره‌های طولی راکت برای ایجاد پیچ پهلو استفاده می‌کنند.

17

۴) سرویس با پیچ رویی

هرگاه با صفحه راکت بسته با حرکت دست از پایین 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

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

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، اولین ضربه‌ای است که به زمین حریف زده می‌شود. ضربات بعدی به همین روش زده می‌شوند 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 می‌آید. بنابراین مهمترین عوامل به غیر از مشاهده چرخش دقیق توپ، عبارتند از: وضعیت صحیح قرارگیری بدن و راکت و در صورت لزوم توانایی حرکت خفیف مچ دست برای تنظیم و جلوگیری از بروز اشتباه.

18

فورهند:**قبل از ضربه:**

در فاصله ۶۰ تا ۷۰ سانتیمتر میز قرار گرفته، طوری می‌ایستیم که پای چپ به اندازه یک کف پا جلوتر از پای راست (برای راست دست‌ها) و در سمت چپ خط وسط میز قرار می‌گیرد. شانه چپ به سمت میز قرار گرفته، راکت را طوری می‌گیریم که ساعد به موازات میز باشد. زاویه آرنج ۱۳۵ درجه، زیربغل 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 می‌افزاید.

هنگام ضربه:

با حرکت راکت به سمت جلو، بالا و چپ و چرخش کمر، وزن بتدریج به پای جلو منتقل می‌شود. وقتی توپ در نقطه اوج قرار گرفت، زاویه راکت کمی بسته می‌شود.

بعد از ضربه: حرکت راکت، جلوی صورت بازیکن ادامه می‌یابد. زاویه آرنج از ۱۳۵ درجه به ۹۰ درجه می‌رسد و زیر بغل کمی بیشتر باز می‌شود و وزن به پای چپ منتقل می‌شود (این مرحله در بازیکنان حرفه‌ای تقریباً حذف می‌شود).

19

بک‌هند:**قبل از ضربه:**

در این ضربه ۴۰ تا ۵۰ سانتیمتر از میز فاصله می‌گیریم و تقریباً در وسط سمت چپ میز می‌ایستیم. پاها را به اندازه عرض شانه و یا کمی بیشتر باز کرده و پای چپ کمی جلوتر از پای راست (یا مساوی آن) قرار می‌گیرد. در این حالت بدن زاویه دارد و بالا تنه کمی به طرف جلو خم می‌شود. 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 دار و ساعد به موازات میز و راکت کمی عمود است. پاها نیز موازی هستند.

هنگام ضربه:

همزمان با انتقال وزن از پاشنه به پنجه، راکت به سمت جلو، بالا و سمت راست حرکت می‌کند. در این حالت میچ دست حول محور ساعد و ساعد حول محور بازو چرخش می‌کند و به توپ در نقطه اوج ضربه زده می‌شود. **بعد از ضربه:** حرکت دست به سمت جلو ادامه می‌یابد و راکت در حد صورت و سر راکت به سمت بالا است.

20

کات

تکنیکی است که در آن از پیچ زیر استفاده می‌شود و بازیکنان دفاعی بیشتر از آن استفاده می‌کنند.

نحوه اجرا:

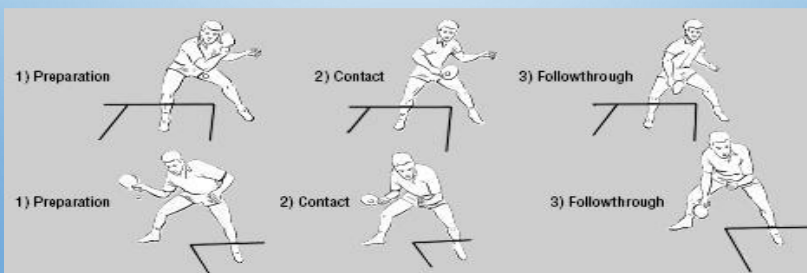
راکت با زاویه باز و از بالا به پانین و جلو حرکت می‌کند و به نقاط زیرین توپ کشیده می‌شود، که این عمل باعث می‌شود تا سرعت توپ کمتر شود.

انواع کات

کات توی میز: به فاصله ۶۰ سانتیمتر از میز می‌ایستیم.

کات بیرون میز: به فاصله یک تا دو متر از میز می‌ایستیم.

کات خیلی دور: به فاصله دو متری یا بیشتر از میز می‌ایستیم.



21

قوانین و مقررات:

- ❖ **rally** - یک رالی منت زمانی است که توپ در جریان بازی قرار دارد.
- ❖ **In play** - از آخرین لحظه‌ای که قبل از پرتاب ارادی در سرویس، توپ در جریان بازی است در کف دست آزاد بصورت ثابت قرار دارد تا زمانی که آن رالی به یک امتیاز یا یک لت (**let**) منجر شود.
- ❖ **Let** - یک لت یک رالی است که به امتیاز منتج نمی‌شود.
- ❖ **Point** - یک امتیاز یک رالی است که نتیجه آن محاسبه می‌شود.
- ❖ **racket hand** - دستی است که راکت بازی را می‌گیرد.
- ❖ **free hand** - دستی است که راکت را حمل نمی‌کند.
- ❖ **strike** - ضربه زدن به توپ وقتی است که بازیکن با راکتی که در دست دارد و یا با قسمت پایین‌تر از میز دست بازی توپ را لمس کند.
- ❖ **server** - زننده سرویس بازیکنی است که در یک رالی اولین ضربه را به توپ می‌زند.
- ❖ **receiver** - دریافت‌کننده بازیکنی است که در یک رالی ضربه دوم را به توپ می‌زند.
- ❖ **umpire** - داور کسی است که برای کنترل یک مسابقه تعیین می‌شود.
- ❖ **assistant umpire** - کمک داور کسی است که با اختیارات معینی جهت کمک به داور گمرده می‌شود.

22

ترتیب بازی

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

بازی (گیم)

- یک بازیکن یا زوجی که زودتر به امتیاز ۱ 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 بازیکنی برنده خواهند بود که آن گیم را با ۲ امتیاز برتری 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).

23

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 زنده سرویس یا دریافت‌کننده باشد، و یا در کدام زمین بازی را شروع کند. وقتی که یک بازیکن یا بازیکنان دونفره انتخاب می‌کنند که ابتدا زنده سرویس یا دریافت‌کننده 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 دریافت‌کننده بوده‌اند، زنده 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 این صورت هر بازیکن به نوبت فقط برای یک امتیاز سرویس اجرا خواهد نمود.

24

بزرگ‌ترین ناتوانی ما کوتاه آمدن است
امن‌ترین راه برای کامیابی تلاش برای یک بار دیگر است

