

مهیج مثل ورزش پینگ‌پنگ

در روز جهانی تنیس روی میز از تاریخچه، فواید، سن مناسب و پیش نیازهای جسمی ورود به این رشته گفتیم و با «رحمت عالیمان»، پدر و اولین مربی «نوشاد» و «نیما» گفت و گو کردیم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۱
۴ رمضان ۱۴۴۳ • ۱۶ آوریل ۲۰۲۲

شماره ۲۰۹۷

۲۱۲۷



حتما با هدف و مصمم وارد این

رشته شوید

پدر نوشاد و نیما عالیمان که مربی استعدادیابی تنیس روی میز است از سختی‌ها و فاکتورهای موفقیت در این رشته می‌گویند

اگر شما هم مثل من، هروقت اسم و خبری از ورزش تنیس روی میز می‌شنوید به یاد نوشاد و نیما عالیمان می‌افتید، شاید برایتان جالب باشد که بدانید اولین مربی این دو قهرمان، پدرشان بوده است. «رحمت عالیمان» ۶۰ ساله که از ۱۰ سالگی در این رشته فعال است و سابقه پوشیدن پیراهن تیم ملی را هم دارد، هنوز هم در سالن‌های شهر بابل مشغول ساختن نوشادها و نیماهای جدیدی برای این ورزش است. با او درباره این رشته ورزشی گفت و گویی داشتیم که در ادامه خواهید خواند.

هم‌اکنون جزو ۱۵ تیم برتر دنیا هستیم

«من رحمت عالیمان هستم، پدر نوشاد و نیما خودم تقریباً ۵۰ سال است که در این رشته توپ می‌زنم». این مربی با سابقه با این مقدمه می‌گوید: «یکی از نشانه‌هایی که تنیس روی میز ایران پیشرفت کرده به قول معروف، حرفی برای گفتن در جهان دارد، مسابقات تیمی در کشور سوئد بود که تیم ملی ایران بعد از ۶۰ سال به دسته یک جهان صعود کرد و جزو ۱۵ تیم برتر جهان گرفت. متعاقب آن در مسابقات جاکارتا اندونزی، نوشاد توانست بعد از ۵۲ سال به مدال برنز دست بیابد و بعد از آن، مسابقات کشورهای اسلامی بود که ایران در بخش تیمی به مقام اول و در انفرادی هم نوشاد و نیما به فینال رسیدند که نوشاد توانست مقام اول را به دست بیاورد. همه این رویدادها در کنار صعود به المپیک بعد از ۵۰ سال اتفاق افتاده.

روزی ۷ ساعت با پسرانم تمرین می‌کردیم

آقای عالیمان خیلی زود به سراغ پسرانش می‌رود و از کشف استعداد این دو قهرمان و مسیر سخت برای موفقیت در این رشته می‌گوید: «نوشاد و نیما از سن کم و ۱۰ سالگی شروع حرفه‌ای داشتند. با نوشاد از ۴ سالگی که حتی قدش به میز نمی‌رسید، تمرین می‌کردم. من هم حدود ۷ سال روزانه ۶ یا ۷ ساعت با پسرهای تمرین می‌کردم. بعد وقتی که در کشور مطرح شدند، به تهران دعوت شدند و شروع به تمرین در آکادمی قیطریه زیر نظر کره‌ای‌ها کردند. در آن جابود که خیلی پیشرفت کردند و باعث شد در سطح انفرادی نوشاد مقام‌های خوبی بیاورد و بتواند اسطوره پینگ پنگ دنیا یعنی آقای «والنچی» را در خود کشور چین با نتیجه ۴-۱ شکست بدهد. هم‌اکنون هم نوشاد و نیما به مدت ۵ سال در کشور فرانسه و سوپر لیگ این کشور فعالیت دارند».

پینگ‌پنگ سومین رشته سخت دنیا است

«این رشته با رشته‌های دیگر فرق می‌کند و جزو سه رشته سخت دنیا در کنار پرش بانیزه و هاکی روی یخ است و در رشته‌های راکتی هم سخت‌ترین است». آقای «عالیمان» با اشاره به این نکته اضافه می‌کند: «هرچند این رشته بالای صد تکنیک دارد اما از نظر من بستگی به قد و استعداد برای موفق شدن در آن ندارد، این جا حرف اصلی را ممارست و تمرین در کنار یک مربی زبده و مجرب البته حریف تمرینی مناسب می‌زند. مسئله آخر یعنی مربی مجرب و حریف تمرینی خیلی مهم است چرا که مربی خوب و کارگشته است که می‌تواند تجربه لازم را منتقل کند و سطح بازی شاگردش را ارتقا می‌دهد».

بهترین سن برای ورود به این رشته ۷ سالگی است

«عالیمان» استقامت را کلید موفقیت نه فقط در این رشته که در همه رشته‌ها و گرایش‌ها اعم از ورزشی و هنری می‌داند و اضافه می‌کند: «تحمل و شکیبایی برای موفقیت در تنیس خیلی مهم است. در همه رشته‌ها باید صبر و شکیبایی داشته باشید. این تلاش و استمرار هم خیلی مهم است. البته سن خاص ورود به این رشته برای حرفه‌ای شدن و قهرمانی از ۷ سالگی است. هرچند باید بگویم این ورزش محدودیت خاص سنی ندارد و شما می‌توانید از هر سنی برای تندرستی و سلامت خود شروع کنید. هم‌اکنون ما پیش کسوت هم داریم که در سن ۵۰ سال به بالا در حال فعالیت هستند. در آخر من یک چیز را به صراحت بگویم که در تنیس روی میز، ۵ تا ۱۰ درصد استعداد و بقیه تمرین و ممارست است. حتی قهرمان‌های جهان و بازیکن‌های معروف هم استعدادها‌ی خاصی نداشتند. مثلاً آقای والدنر که اسطوره قرن پینگ‌پنگ جهان و اسطوره این رشته است، خودش هم فقط تمرین مداوم را عامل موفقیت‌اش می‌دانسته‌نه استعداد. این را هم به عنوان کارشناس این رشته توصیه کنم که اگر قصدتان حرفه‌ای شدن است، حتماً با هدف و مصمم و جدی وارد این رشته شوید و اگر بگویید که در سال ۱۹۹۲ بارسلونا، «ابراهیم علی‌دخت» در المپیک ۲۰۰۰ سیدنی، «شاهین مجید احتشام‌زاده» در ۲۰۰۴ آتن، «افشین نیروزی» در ۲۰۰۸ پکن، نوشاد عالیمان و «ندا شهسوار» در ۲۰۱۲ لندن و ۲۰۱۶ ریو و «نیما عالیمان» در ۲۰۱۶ ریو و ۲۰۲۰ توکیو افتخار نمایندگی تنیس روی میز ایران در دوره‌های مختلف المپیک را بر عهده داشته‌اند. بهترین نتیجه نمایندگان ایران تاکنون در اختیار نوشاد با ثبت ۲ پیروزی در المپیک لندن است.



الگو برداری کنید».

از افزایش تعادل و کالری‌سوزی

تا دشمن افسردگی

تنیس روی میز می‌تواند به تناسب اندام و سلامت روان شما کمک بسیار زیادی کند. همچنین یک بازی رقابتی و هیجانی محسوب می‌شود که در آن باید ذهن‌تان را به کار بگیرید و تمرکز بالایی در طول بازی داشته باشید تا موفق شوید. نتایج پژوهش‌های متعدد ثابت کرده‌اند که فواید این بازی کم نیستند، از جمله: بهبود وضعیت ذهنی تنیس باز، افزایش تعادل، جلوگیری از افسردگی، کالری سوزی و... اما در کنار این فواید، شما برای شروع این ورزش باید از آمادگی جسمی بالایی برخوردار باشید. آمادگی جسمانی هم عبارت است از توانایی انجام وظایف روزانه، با قدرت و هوشیاری و بدون خستگی زودرس و با انرژی فراوان. اما خوب بدیهی است نبود چنین آمادگی باعث ایجاد خلل در پیشرفت شما می‌شود. پس برای ورود به این رشته شما نیازمند تمرین‌های هوازی، برنامه‌های غذایی مفید و مؤثر و کنترل هیجانات خود هستید.

تجهیزات این رشته و قیمت‌هایش

برای تکمیل این بخش از پرونده، باید سری به فروشگاه‌های کالای ورزشی بزنیم و سراغ قیمت اولیه وسایل این رشته برویم. به طور کلی برای شروع این رشته چند وسیله نیاز دارید از جمله:

میز پینگ پنگ از ۳ میلیون تا ۱۲ میلیون

سطح بالایی میز که به عنوان سطح بازی شناخته می‌شود باید مستطیل شکل، به طول ۲/۷۴ متر و عرض ۱/۵۲ متر و باید به صورت افقی و ۷۶ سانتی متر بالاتر از سطح زمین قرار گیرد.

مجموعه تور حدود ۱۲۰ هزار تومان

مجموعه تور عبارت است از تور، آویزهای آن، کیره و میله‌های نگهدارنده آن که تور را به میز وصل می‌کند. طول تور باید به اندازه فاصله دو میله نگاه‌دارنده باشد (۱۸۳ سانتی متر).

راکت تنیس روی میز از ۳۰۰ هزار تا ۳ میلیون تومان

یک راکت چوبی با روکش پلاستیکی، مخصوص تنیس روی میز است. بخش چوبی راکت به عنوان تیغه نامیده می‌شود. هر طرف راکت که برای ضربه زدن استفاده می‌شود باید با روپه مجاز روکش شود. رنگ رویه یک طرف راکت باید قرمز و رویه طرف دیگر سیاه باشد.

توپ پینگ پنگ از ۸۰ هزار تا ۲ میلیون تومان

توپ پینگ‌پنگ باید کروی شکل و قطر آن ۴۰ میلی‌متر باشد. وزن توپ پینگ‌پنگ باید ۲/۷ گرم باشد. جنس توپ تنیس روی میز باید از سلولئید با مواد پلاستیکی شبیه‌ورنگ آن سفید رنگ مات یا نارنجی مات و بدون انعکاس نور باشد. البته قیمت این توپ‌ها بسته به تعدادشان در هر بسته متفاوت است.

«دنگ پینگ»، قهرمان زنان

یکی از بهترین بازیکنان زن تنیس روی میز، دنگ پینگ متولد هنان از کشور چین است. «دنگ پینگ» توانست در طول عمر حرفه‌ای خود به یکی از بهترین بازیکنان زن تنیس روی میز در جهان تبدیل شود.



المپیک‌های تنیس روی میز ایران

«ابراهیم علی‌دخت» در المپیک ۱۹۹۲ بارسلونا، «مجد احتشام‌زاده» در ۲۰۰۰ سیدنی، «شاهین اخلاق‌پسند» در ۲۰۰۴ آتن، «افشین نیروزی» در ۲۰۰۸ پکن، نوشاد عالیمان و «ندا شهسوار» در ۲۰۱۲ لندن و ۲۰۱۶ ریو و «نیما عالیمان» در ۲۰۱۶ ریو و ۲۰۲۰ توکیو افتخار نمایندگی تنیس روی میز ایران در دوره‌های مختلف المپیک را بر عهده داشته‌اند. بهترین نتیجه نمایندگان ایران تاکنون در اختیار نوشاد با ثبت ۲ پیروزی در المپیک لندن است.

تولد تنیس روی میز در قرن هجدهم

برای کشف تاریخچه این رشته باید برگردیم به اوایل قرن هجدهم، جایی که این بازی به شکلی کاملاً ابتدایی با راکت‌هایی شبیه به راکت‌های تنیس کنونی و توپ‌هایی از جنس پارچه فشرده انجام می‌شده است. در ادامه و به مرور زمان، این راکت‌های شبکه‌ای جای خود را به راکت‌های چوبی دسته‌دار با لاستیک‌های مواج و دندان‌دار دادند که باعث می‌شد ورزشکاران ضربات مواج و پیچ و تاب‌دار به توپ دهند. از طرف دیگر توپ‌های فشرده پارچه‌ای هم در سال ۱۸۹۰ میلادی با توپ خاصی از سلولئید مانند نمونه امروزی عوض شد. این اتفاق باعث تحولی بزرگ در این ورزش شد و با این ابداع تنیس روی میز رونق و شهرت بیشتری پیدا کرد تا این که شخصی به نام «می‌جکس» در سال ۱۹۰۰ میلادی این ورزش مهیج را به ثبت رساند. فدراسیون جهانی تنیس روی میز هم در سال ۱۹۲۶ تأسیس و از سال ۱۹۸۸ به ورزش‌های المپیک اضافه شد. در طول این سال‌ها، رشته تنیس روی میز به ورزشی پرطرفدار در کشور‌های مختلف جهان تبدیل شده است.

نحوه انجام این بازی و قوانین آن

این ورزش به طور معمول در فضا‌های سر بسته و به صورت ۲ یا ۴ نفره و با قوانینی بین المللی برگزار می‌شود که در ادامه به تعدادی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره خواهد شد. در بازی دو نفره انتخاب سمت میز و همچنین زدن سرویس آغاز مسابقه هر دو با پرتاب سکه (شیر یا خط) مشخص می‌شود. برنده رقابت کسی است که سریع‌تر به امتیاز ۱۱ برسد. اگر هر دو بازیکن به امتیاز ۱۰ برسند در این صورت بازی آن قدر ادامه پیدا می‌کند تا عاقبت یکی از بازیکنان ۲ امتیاز از حریف جلو بفتد، مثلاً یک نفر ۱۳ به ۱۱ برنده شود. سرویس باید به گونه مورب، از سمت راست سرویس زننده به طرف راست گیرنده باشد. به طور متناوب هر فرد یک سرویس دوتایی باید بزند، این باعث می‌شود که مسابقه چالش برانگیز شود. در زمان تغییر سرویس، گیرنده قبلی، سرویس زننده جدید می‌شود و سرویس زننده قبلی، گیرنده خواهد شد. در بازی چهار نفره تنیس روی میز همان قوانین بازی دو نفره در دستور است، علاوه بر آن که دو همبازی که حق‌زدن دو سرویس نخست را به دست می‌آورند، باید اول تصمیم بگیرند که کدام یک سرویس را خواهند زد. به همین ترتیب دریافت کنندگان سرویس هم باید مشخص کنند که کدام یک از آن‌ها دریافت کننده اولین سرویس خواهد بود. باید این نکته را هم اضافه کنم که این بازی از پنج دست ۱۱ امتیازی تشکیل شده و برنده، تیم یا فردی است که در ۳ دست پیروز شود.



سرشناس‌ترین تنیس باز های جهان

حقیقتی که در باره ورزش تنیس روی میز وجود دارد این است که کشور‌های آسیایی از پرچم‌داران این عرصه هستند. بازیکنان زیادی از سراسر جهان به عنوان برترین بازیکنان این رشته وجود دارند اما در این جا به معرفی برترین بازیکنان این رشته در جهان و البته کشورمان ایران می‌پردازیم.



«جان اوو والدنر» درخت همیشه سبز

یکی از سرشناس‌ترین بازیکنان تنیس روی میز جهان، «جان اوو والدنر» اهل سوئد است. شهرت او به خاطر هماهنگی بی نظیری است که توانسته بین چشم‌ها و دستان خود ایجاد کند. از دستاوردهای به یادماندنی این بازیکن، کسب ۹ بار عنوان قهرمانی جهان است. او برای سالیان طولانی در حرفه تنیس روی میز فعالیت انجام داد و بسیاری از نوجوانان را در این رشته تربیت کرد. چینی‌ها به او لقب «درخت همیشه سبز» داده‌اند. «والدنر» یکی از هفت بازیکن اولین دوره مسابقات المپیک بوده است که در سال ۱۹۹۲ موفق به کسب

مدال طلا و در سال ۲۰۰۰ موفق به کسب مدال نقره شده است. این سوابق خیره‌کننده او را به یکی از افسانه‌های رشته تنیس روی میز تبدیل کرده است.

«وانگ لی‌کین» رکورددار پیروزی

«وانگ لی‌کین» از معدود ورزشکارانی است که در ۲۵ ماه متوالی در سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۶



در بالاترین رتبه‌بندی فدراسیون ورزش تنیس روی میز قرار گرفته است. علاوه بر این او یکی از قهرمان‌های سه‌گانه جهان، موفق به کسب مدال نرزن در مسابقات المپیک در سال ۲۰۰۴ و دو مدال طلا در مسابقات المپیک سیدنی در سال ۲۰۰۰ است. «وانگ» تنیس روی میز را در سن ۶ سالگی آغاز کرد و در سن ۱۵ سالگی به تیم ملی تنیس روی میز چین ملحق شد. بررسی بازی‌های او نشان می‌دهد او یکی از افرادی است که دارای قوی‌ترین شلیک‌های توپ هنگام زدن سرویس در بازی تنیس روی میز بوده است.