



مبارزهٔ راکت‌ها

پینگ‌پنگ - تنیس روی میز - Table Tennis

محمد امین صیادی
دکترای مدیریت ورزشی

ز نیرو بود مرد را راستی
ز سستی کژی زاید و کاستی

فردوسی

تو هنور ناپدیدي ز جمال خود چه دیدي
سحری چو آفتابی ز درون خود بر آبی

مولوی

بازی پینگ‌پنگ: مبارزه‌ای است که به جای شمشیرها راکت‌ها می‌چرخند و صدای برخورد توپ روی میز و راکت، به راستی چکاچک شمشیرها را یادآور می‌شود که بازیکن، سامورائی‌وار در فضایی قرار می‌گیرد که با تک‌تک سلول‌ها و روح و روان خود با حریف مبارزه می‌کند (حریف در بیرون و خویشتن خود در درون).

کلیدواژه‌ها: تنیس روی میز، راکت، قهرمانان تنیس

ویژگی‌ها و فواید چندبعدی پینگ‌پنگ

چون تیزبینی، دقت در شناسایی، هدف‌گیری و عدم غافلگیری هوایی را بسیار بالا می‌برد.
۹. باعث می‌شود تمام اعضای بدن، بالاتنه و پایین‌تنه سلول به سلول درگیر و در نتیجه تقویت شوند (از نوک انگشتان تا پيازچه موی سر).

۱۰. پینگ‌پنگ بهترین ورزش برای آمادگی بدنی است، چرا که به اندازه یک دونه، به سرعت و به اندازه یک وزنه‌بردار، به قدرت و به اندازه یک ژیمناستیک‌کار به انعطاف نیاز دارد. این رشته بعد از پرش با نیزه دومین رشته سخت ورزشی به لحاظ وضعیت بدنی است. به علاوه، تکنیکی‌ترین رشته ورزشی است که دومین رشته پرسرعت ورزشی بعد از هاکی روی یخ و در بین رشته‌های راکتی دنیا اولین رشته سرعتی و ذهنی است و بیشترین فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی را به شرح زیر داراست:

۱. استقامت قلبی عروقی ۲. چابکی ۳. تعادل ۴. سرعت ۵. قدرت (تقویت عضلات ران و ساق و بازوان و کتف و مچ و زانوها) ۶. سرعت عکس‌العمل ۷. انعطاف‌پذیری (موسوی، ۱۳۹۵ و محمدی، ۱۳۹۷).

۱. درگیری و برخورد فیزیکی مطلقاً در این رشته وجود ندارد و کمترین مصدومیت ممکن را در بین رشته‌های ورزشی در پی دارد (آسیب شایع این رشته مربوط به آرنج تنیس‌بازان است).

۲. ورزشی پرتحرک، مهیج و نشاط‌آور است.
۳. از بیماری مهلک سرطان سینه در خانم‌ها و سرطان پروستات در آقایان به گونه‌ای معجزه‌آسا جلوگیری می‌کند.

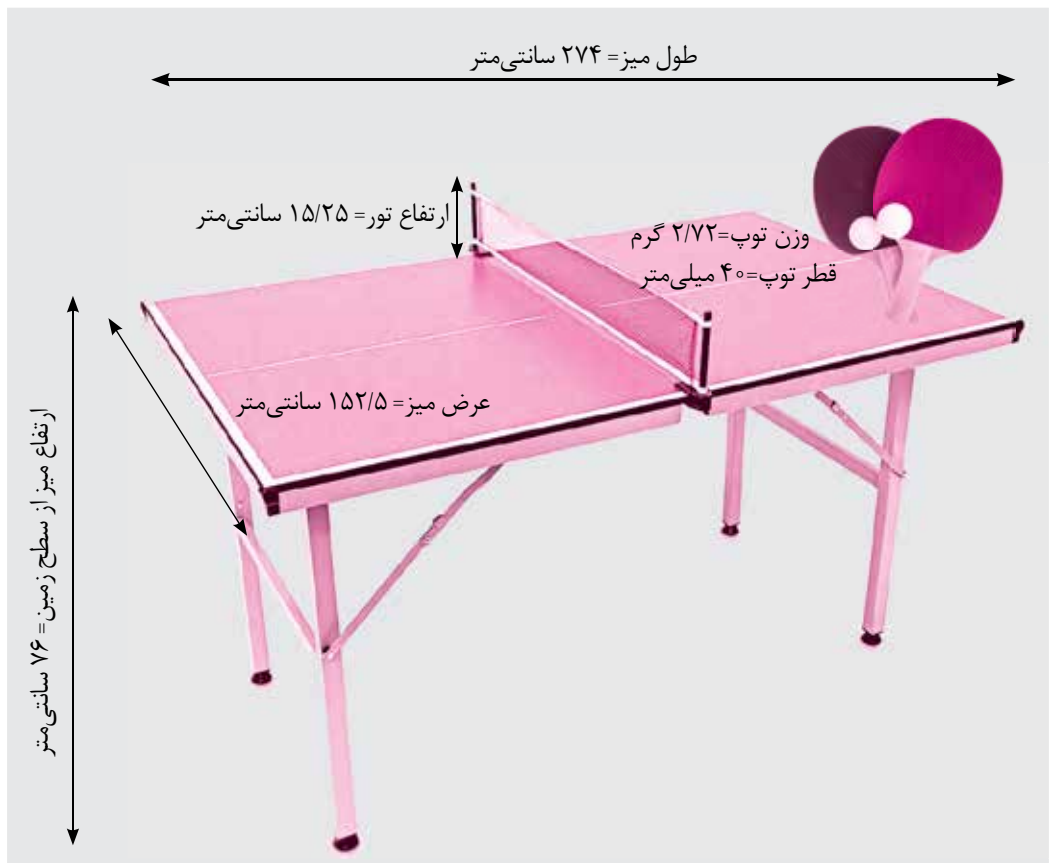
۴. همه افراد در هر سنی به راحتی می‌توانند به صورت تفریحی یا حتی حرفه‌ای در این ورزش فعالیت کنند.

۵. باعث هماهنگی بسیار ظریف و دقیق اعصاب و عضلات (هماهنگی عصبی عضلانی) می‌شود.

۶. باعث ورزیدگی عضلات بدن و قشرهای مغز و هماهنگی بین آن‌ها می‌شود.

۷. باعث تقویت حافظه، هوش انتزاعی و فراسمت می‌شود.

۸. باعث تقویت عضلات چشم‌ها، قدرت بینایی و تیزبینی در مراحل اولیه و افزایش حس حرکتی در مراحل نهایی می‌شود و به همان دلیل ورزش ویژه و اجباری خلبانان است،



پینگ پنگ و قشرهای خاکستری

و خوش فرم به شما هدیه می‌کند و در هر خانه‌ای (بازی خانواده‌ها، میز پینگ پنگ در هر خانه) می‌تواند رایج و دایر باشد. پینگ پنگ با حرکات سریع باعث گردش خون بالا در کل بدن می‌شود که این امر باعث ایجاد نشاط و مانع افسردگی خواهد شد و از افتادگی و شل شدن عضلات صورت و بازوان و ران‌ها در دوران میان‌سالی و کهولت جلوگیری می‌کند و پوستی شاداب و باطراوت و انگشتان و دست‌هایی قوی به ما هدیه می‌کند (کمینر، ۲۰۱۱).

پینگ پنگ بازی ۴ ساله تا ... ساله است به طوری که بانویی انگلیسی در سن ۸۶ سالگی قهرمان زنان جهان می‌شود (پم بوچر) و بانویی در سن ۹۷ سالگی به عضویت تیم ملی استرالیا انتخاب می‌شود (خانم دوروتی) که نامشان در کتاب رکوردهای جهانی گینس چاپ شده است.

پینگ پنگ به ما بینش، شناخت و وسعت دید می‌دهد و به ما می‌آموزد که با استراتژی بهتر، دنیا را چندبعدی ببینیم و جسم، فهم و شعور ما را صیقل می‌دهد و هرچه انسان فهیم و باشعور باشد، ظرف وجودش از چیزهای بی‌ارزش، تهی می‌شود و شعور هستی و آفرینش را بهتر احساس کند.

اسامی بازیکنان شهیر تنیس روی میز، آقایان:

۱. شوریک (یوگسلاوی)
۲. والدنر (سوئد)
۳. تیمو بول (آلمان)
۴. لیانگ کو لیانگ (چین)
۵. لی چی شن (چین)
۶. مالونگ (چین)
۷. فان ژندونگ (چین)

بازیکنان مشهور کشور

امیرحسین احتشامزاده، هوشنگ بزرگزاده، مجیدرضا احتشامزاده، نوشاد عالمیان، نیما عالمیان، شاهین اخلاق پسند، بهنام رحمت پناه، ندا شهنسوازی.

مری مشهور کشور: احمد جعفری پور رکوددار مربیگری در سطح تیم ملی با سابقه ۲۵ سال مربیگری.

پینگ پنگ باعث تحریک هیپوفیز مغز و ترشح هورمون‌هایی می‌شود که جذب املاح کلسیم‌دار را بیشتر می‌کند و تراکم بافت استخوانی را افزایش می‌دهد و از پوکی استخوان مخصوصاً در سنین میان‌سالی و کهن‌سالی جلوگیری می‌کند. در بازی پینگ پنگ پردازش اطلاعات (ورودی و خروجی) در قشر مخ انجام می‌گیرد و رابطه دو نیمکره مخ (رابطه سه‌گوش - جسم پینه‌ای - مثلث مغزی) و سیناپس‌های مغزی (نواحی مختلف قشر مخ) فعال می‌شوند، چون در غیر این صورت تحلیل می‌روند و قشرهای مخ تغییر رنگ نمی‌دهند (رو به تنبلی، کم‌کاری و فراموشی می‌گیرند). به مرور زمان، مخچه را تقویت می‌کند و قشرهای مخ در اثر فعالیت پررنگ‌تر می‌شوند و در این رشته دو نیمکره مغز هم‌زمان فعال می‌شوند و کار می‌کنند، زیرا در یک لحظه تمام اعضای بدن باید با هم و با فرمان مغز خود هماهنگ شوند تا نسبت به ضربه و توپ بهترین عکس‌العمل لازم را نشان دهند (هرت، ۲۰۰۸).

پینگ پنگ در واقع شطرنج (مبارزه ذهن‌ها و فکرها) متحرک و سرپایی است. پینگ پنگ مبارزه و تسلیم نشدن و پایداری و استقامت تا آخرین توان را به ما می‌آموزد. پینگ پنگ در واقع رشته ورزشی تیزهوشان و نخبه‌هاست.

پینگ پنگ یک مدیریت دقیق، سریع، هوشمند و بسیار متعالی را از بازیکن می‌طلبد و ضمناً به او می‌آموزد که در تمام ارکان زندگی، آن‌ها را به‌کار گیرد.

پینگ پنگ از آزیمر، پارکینسون، صرع، بیماری ام‌اس و لرزش دست و پا در ایام پیری جلوگیری می‌کند، سگته‌های مغزی و قلبی را کاهش می‌دهد و با توجه به اینکه سبب افزایش میزان پمپ کردن خون از قلب می‌شود از خطر ابتلا به اختلال‌های قلبی جلوگیری می‌کند و در واقع به بازیکن می‌آموزد که بر تک‌تک سلول‌های حسی و حرکتی کنترل داشته و مسلط باشد (موسوی، ۱۳۹۵).

پینگ پنگ پایین‌آورنده چربی خون، قند خون، فشار خون و کراتین خون است و چاقی را کاهش می‌دهد. از لحاظ تناسب اندام نیز، پاهایی قوی و کم‌ری باریک و اندامی متناسب و پوستی شاداب و با طراوت و انگشتانی قوی

پینگ پنگ باعث تحریک هیپوفیز مغز و ترشح هورمون‌هایی می‌شود که جذب املاح کلسیم‌دار را بیشتر می‌کند و تراکم بافت استخوانی را افزایش می‌دهد و از پوکی استخوان مخصوصاً در سنین میان‌سالی و کهن‌سالی جلوگیری می‌کند

منابع

۱. محمدی، دلیر (۱۳۹۷). فواید پینگ پنگ www.pingpong-academy.ir
۲. موسوی، مهرداد (۱۳۹۵). چرا پینگ پنگ توصیه می‌شود؟ <http://rivasjonoob.ir/?p=28856>.
3. Hurt III, Harry (2008). 'Ping-Pong as Mind Game (Although a Good)'. 4. Kaminer, Ariel (2011). 'The Joys of Ping-Pong in the Open'. The New York Times.
5. Member Associations. (2014). ITTF. Retrieved 13 September.