

# MASA TENİSİ

# MASA TENİSİ

Ping-pong yada pinpon adıyla bilinen masa tenisi 20. yüzyılın başlarında İngiltere'de gelişmiştir.

1900'lerde İngiltere ve ABD'de selüloit bir top ve tirşe gerili tefe benzer raketlerle oynanan masatenisi, oynanırken çıkan ses nedeniyle daha çok ping-pong olarak anılıyordu.

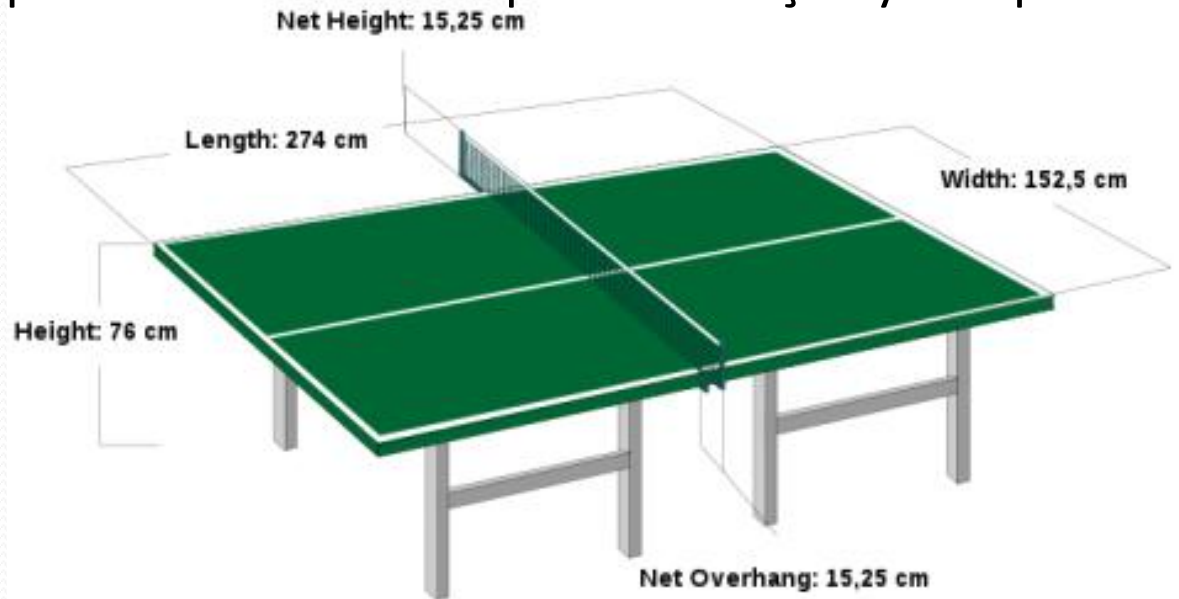
**PING PONG**



Masa tenisi sert, düz, genellikle yeşil, uzunluğu **274 cm**, genişliği **152 cm** olan dikdörtgen biçiminde ve yerden **76 cm** yüksekliğinde bir masada oynanır.

Masanın uzun kenarlarının ortalarını birleştirecek biçimde gerilen ağ **15 cm** yüksekliğinde ve masadan biraz daha geniştir. Beyaz selüloit ya da plastikten yapılan içi boş topun çapı **40 mm**, ağırlığı **2,5 gramdır**.

Genellikle tahtadan yapılan racketlerin üzeri pütürlü kauçuk ya da plastik kaplıdır.



## Oyun Kuralları

Oyunun kuralları tenis kurallarına benzer. Raketle vurulan top saha dışına çıkmadan ağın iki yanı arasında gidip gelir. Üç ya da beş set olarak oynanan oyun servisle başlar. Her iki oyuncu da kendi sahasına gelip bir kez sıçrayan topu raketle vurarak ağın öbür yanındaki rakip sahaya gönderir.

Bunu yapamayan oyuncunun rakibi bir sayı kazanır. Her sayıdan sonra servis atılır. 2 sayıda bir, servis atan taraf değişir. 11 sayı alan taraf seti kazanır. Eğer 10-10 berabere olursa, ondan sonra servis her sayıda değişir ve rakibini iki sayı geçen taraf seti kazanır.

Servis atarken, açık avuçla havaya atılan topa raketle vurulur. Top servisi atanın sahasında bir kere zıpladıktan sonra rakip sahaya gitmelidir.



Her iki tarafta ikişer oyuncuyla oynanan çiftler karşılaşmasında, servis atışı her zaman masanın sağ yansından yapılır; top çapraz olarak karşı sahanın sağ yansına atılır. Eşler, servisi sırayla değiştirerek atarlar.

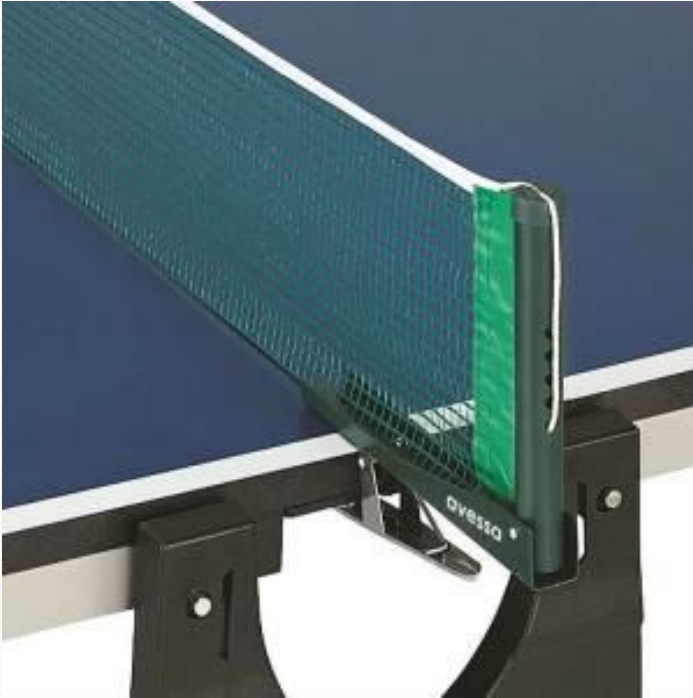
Maçın başlamasından önce her oyuncunun masada **2 dk** çalışma hakları vardır. Formanın, eteğin veya şortun kol ve yakası dışındaki ana rengi kullanılan top renginden açıkça farklı olacaktır. (Top rengi *turuncu* veya *beyaz*).



Masa tenisinde güçlü ülkeler arasında erkeklerde, Çin, Japonya, Macaristan, Çekoslovakya, Romanya, Vietnam, İsveç, Almanya Federal Cumhuriyeti ve Brezilya; kadınlarda Japonya, Çin Halk Cumhuriyeti, Kore Cumhuriyeti, İngiltere ve Macaristan sayılabilir.

## Net Düzeneđi

Bir net ,ayarları, masa bağlantı mekanizması ve destek çubuklarından oluşur. Net iki ucunda bir ip ile 15.25 cm yüksekliğindeki destek çubuklarına asılmalıdır. Bunların dış limitleri yan çizginin 15.25 cm dışında olacaktır. Netin üstü net boyunca oyun yüzeyinden 15.25 cm yükseklikte olmalıdır. Netin alt kenarları net boyunca oyun alanına mümkün olabildiğince yakın olmalıdır. Aynı şekilde netin yan kenarları da destek çubuklarına yakın olmalıdır.



## Terimler

**Ralli**, topun oyunda olduđu sreedir.

**Let**, sonucun skora yansıtılmadığı rallidir.

**Sayı**, sonucun skora yansıtıldığı rallidir.

**Boş Top**, dönmeyen top.

**Spin**, raketle topu yukarı doğru fırçalayarak yapılan hareket

**Topspin**, karşı tarafın kesik attığı topa yapılan spin hareketidir.

**Kesme**, raketle topu aşağı doğru fırçalayarak yapılan hareket.

**Yan Kesik**, topu soldan sağa veya sağdan sola doğru fırçalayarak yapılan hareket.

**Blok**, topspin ve spine karşı raketin açısı kapatılarak yapılan hareket.

**Şut**, yukarıdan gelen topa karşı yapılan ve genellikle sayı kazandıran vuruş.

**Lob**, rakip şut atacaksa masadan uzaklaşıp topun iniş sürecinde topu (falsolu bir şekilde) masaya atmak

**Backhand**, raketin arka tarafı.

**Forehand**, raketin ön tarafı.

## Forehand

Forehand vuruşu masa tenisindeki en kuvvetli vuruştur. Ayrıca bu vuruş için kullanılan kaslar, backhand vururşunda kullanılan kaslara oranla daha çok gelişmişlerdir. Bu vuruş muhtemelen oyuncularınızın çoğu için en iyi vuruşları olacaktır. Tüm raket tutuşlarında aşağı yukarı aynı şekilde yapılır.

1-Ayaklar omuz genişliğinde açıktır.

2-Sağ elini kullanan oyuncular için, sol ayak sağ ayağa göre biraz önde pozisyon alır.

3-Top havaya atıldıktan sonra, kol biraz geriye çekilir.

4-Top aşağıya doğru düşmeye başladığı anda raket öne doğru yarı kapalı şekilde hızlıca ileriye götürülür.

5-Hareket sırasında vücut ağırlığı arkada bulunan ayaktan önde bulunan ayağa aktarılır.





## Backhand

Ofansif oyuncular forehand veya backhand topspin i çabuk bir şekilde geri göndermek için bu vuruşu kullanırlar. Bu vuruş ileri seviye teknik bilgi ve kas-sinir sistemi koordinasyonu gerektirir. Bu vuruşun doğru yapılabilmesinin anahtarı raketin açısı ve topla temas sırasındaki iyi zamanlamadır.

1-Ayaklar omuz genişliğinde açıktır.

2-Sola ayak sağ ayağa göre bir adım öndedir.

3-Dizler hafif bükülü olarak durulur.

4-Top havaya atılırken dizlerin bükülü durumu düzleşir ve vücut ağırlığı arkadaki ayağın üzerine verilir.

5-Raket geriye doğru yarı açık durumdayken, yukarı arkaya doğru kaldırılır.

6-Sonra raket orta süratle öne aşağıya ve topun altına doğru götürülür.

7-Topa vuruş sırasında vücut ağırlığı arkadaki ayaktan öndeki ayağa aktarılırken dizler tekrar bükülür.



## KESİK-KESME SERVİS ÇEŞİTLERİ

Bu servislerde top geriye doğru döner. Servislerin atılması sırasında topun az veya çok kesilmesi oyuncuya bağlıdır.

- a-Forehand Kesik-Kesme Servis
- b-Backhand Kesik-Kesme Servis

