

MASA TENİSİ EKİPMAN VE GEREÇLERİ.**Abdumannopova Mukhlisa**

*Fergana Devlet Üniversitesi Beden Eğitimi Fakültesi Öğrencisi Telefon: +99893 472
80 75 E-posta: aliakbarova_yulduz6@gmail.com*

Özet: Masa tenisi, iki veya dört oyuncu arasında, özel ekipman ve aletler kullanılarak oynanan hızlı ve dinamik bir spordur. Oyuncular masadaki topu birbirlerine paslayarak, topu güçlü, hassas ve taktiksel bir şekilde vurarak rakibi geri döndürmeyi gerektirir. Masa tenisinde kullanılan en önemli ekipmanlar raket, top, masa ve filedir. Raket, masa tenisinde bir oyuncunun topa vurmak için kullandığı ekipmandır. Raket genellikle tahtadan veya plastikten yapılır, bir veya iki yüzü topun hızını ve kontrolünü artıran özel bir kauçukla kaplanır. Raketler oyuncunun stiline göre değişir. Masa tenisinin ana alanı masadır ve boyutları ve şekli açıkça tanımlanmıştır. Masanın uzunluğu 2.74 metre, genişliği ise 1.525 metredir. Masanın yüzeyi düz ve şeffaftır ve topun en iyi şekilde görülebilmesi ve dönebilmesi için özel malzemelerle kaplanmıştır. Top, masa tenisi oyuncuları için en önemli araçtır. Top genellikle plastik veya diğer hafif malzemelerden yapılır, çapı 40 mm, ağırlığı ise 2,7 gramdır. Topun yüksek hızı ve özellikle yüksek dönüşü oyun sırasında stratejik avantajlar yaratır. Ağ, masayı iki parçaya bölen ve topun iki oyuncudan birine geçmesini kısıtlayan bir cihazdır. File 15.25 cm yüksekliğinde ve 1.83 metre uzunluğunda olup masanın tam ortasına yerleştirilir. Bir ağın varlığı oyunun kurallarına dayanır ve topun bir yöndeki hareketini kontrol etmede önemli bir rol oynar. Bu araç ve ekipmanlar masa tenisini başarılı ve rekabetçi bir oyun haline getirir, oyuncuların becerilerini göstermelerine ve oyun stratejisini uygulamalarına yardımcı olur.

Anahtar Kelimeler: Raket, Top, Masa, Ağ, Ahşap raket, Kauçuk kılıf, Plastik top, Hız ve spin, Oyun alanı, Masa tenisi kuralları, Rakibi yenme, Oyuncu stili, Raket tutuşu, Taktik, Antrenman ekipmanları, Uygun ölçüler, Telafi kılıfı, Spor ekipmanları, İlk yardım ekipmanları, Oyuncular için ekipmanlar.

Giriş yapmak

Masa tenisi (ping-pong) dünyanın en popüler sporlarından biri olup oldukça fazla beceri gerektirmektedir. Sporcuların hız, çabuk karar alma ve taktik anlayışı gibi nitelikleri test ediliyor. Ancak başarılı bir şekilde oynamak sadece fiziksel hazırlığı değil, aynı zamanda doğru ekipman ve araçların kullanımını da gerektirir. Bu yazıda masa tenisi için gerekli tüm ekipman ve araçlar hakkında detaylı bilgi verilmektedir. verilir. Masa tenisi bir masanın üzerinde oynanır. Masa kullanımı standartlara uygun olmalıdır.

Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu (ITTF) şartlarına göre masa aşağıdaki ölçülerde olmalıdır: • Uzunluk: 2,74 metre

- Genişlik: 1.525 metre
- Yükseklik: 0,76 metre Yüzey rengi:

Yüzey genellikle yeşil veya mavi renktedir ve yüksek kaliteli malzemelerden (melamin veya akrilik gibi) yapılır. Yüzeyi pürüzsüz ve düz olmalıdır. Çizgiler: Masanın üzerinde, masanın kenarlarına ve ortasına paralel olarak yerleştirilmiş 1,5 cm genişliğinde beyaz çizgiler bulunur. Dijital Sayaç (Skor Tahtası) Dijital sayaç, masa tenisi oyununda skorları takip etmek için kullanılır. Bu araç, oyun sırasında her oyuncunun aldığı puanları gösterir ve sonucu belirlemede önemlidir. Bazen dijital sayaçlar oyunun her aşaması için ayrı pencereler gösterebilir. Padler (Raketler: Masa tenisi raketi veya raketi oyundaki ana araçtır. Raket iki parçadan oluşur: Yüzey (Topun vurulduğu yer): Raketin yüzeyi genellikle kauçuktan veya özel bir malzemeden yapılır. Yüzeyin dokusu ve elastikiyeti oyuncunun becerisine uygun olmalıdır. Kauçuk: Raketin yüzeyi kauçuk kaplamalıdır. Bunlar farklı tiplerde olabilir, örneğin tüylü kauçuk (spin için) veya düz kauçuk (hız için). Şunu unutmamak önemlidir: Kaplamanın sertliği ve şeffaflığı, kaplaması dahil, farklı stillerde kullanıma uyacak şekilde ayarlanır. Sap: Raketin sapı oyuncunun eline uymalıdır. Birçok sap türü vardır, bunlar şunlardır: FL (Flared Grip): Bu sap şekli oyuncunun elini rahatça tutar ve raketin hızlı bir şekilde değiştirilmesine olanak tanır. ST (Straight Grip): Bu, bazı oyuncular için rahat olan düz bir saptır. AN (Anatomik Sap): Sap şekli elin anatomik yapısına göre ayarlanmıştır. ToplarMasa tenisi topu çok önemli bir ekipmandır. Topların aşağıdaki özelliklere sahip olması gerekir:

Çap: 40 mm

Ağırlık: 2,7 gram

Malzeme: Plastik malzemelerden üretilmiştir. Başlangıçta top kauçuk veya benzeri malzemelerden yapılsa da günümüzde çevreye zarar vermemek için plastik malzemelerden yapılması tercih edilmektedir. Topların pürüzsüzlüğü ve esnekliği özellikle yüksek hızlı oyunlarda önemli rol oynar. Renkleri genellikle beyaz veya sarıdır, bu da onları masa yüzeyinden öne çıkarır. Top Alma ve Pas Araçları: Oyun sırasında topu geri döndürmek için birkaç yöntem vardır. Örnek: Top alma ve pas ağı: Bu cihaz oyuncunun topu geri döndürmesine ve pas vermesine yardımcı olur. Oyuncu, özellikle yeni bir teknik olan şutla topu ağ üzerinden geçirir Yeni başlayanlar için yararlı. Vuruş Taktikleri ve Eğitim Ekipmanları. Masa tenisi oyununuzu geliştirmek için çeşitli eğitim ekipmanları mevcuttur. Oyuncunun tekniğini geliştirmeye yardımcı olurlar. Şut antrenmanı makineleri: Bu cihazlar oyuncuya düzenli olarak nasıl vuruş yapacağını öğretir. Top dönüş makineleri: Bu makineler topu geri döndürür ve oyuncunun

becerilerini daha da geliştirir. Noktaların hızını ve açısını ayarlamanıza olanak tanır. Top antrenman cihazları: Bu ekipman, oyuncunun vuruş sırasında topu görmesine ve hareket ettirmesine yardımcı olur. Giyim ve Ayakkabı Bir oyuncunun giyimi ve ayakkabısı da masa tenisi oyununda hareket etmede önemli bir rol oynar. Giysiler hareket özgürlüğü sağlamalı, ayakkabılar ise iyi kavrama özelliğine sahip olmalıdır. Genellikle oyunculara özel, ayağa uyum sağlayan ve çok yönlü hareketleri kolaylaştıran masa tenisi ayakkabıları tasarlanır.

Çözüm

Masa tenisi oyununda doğru ekipman ve araçları seçmek, sporcunun başarısını doğrudan etkiler. İyi bir raket, kaliteli bir masa ve top, oyuncunun kıyafeti ve ayakkabısı, gerekli tüm ekipmanlar oyuncunun en iyi performansı göstermesine yardımcı olacaktır. Bu nedenle masa tenisi oynarken kullanılan ekipmanlar, sporun başarılı ve güvenli bir şekilde oynanabilmesi için oldukça önemlidir.

REFERANSLAR:

1. "Masa Tenisi: Teori ve Uygulama" – A. K. Turobov, Taşkent, 2015.
2. "Masa Tenisi: Oyun, Teknik ve Taktikler" – A. R. Mamatov, Semerkant, 2018.
3. "Spor ekipmanları ve araçları" - B. S. Rakhimov, Taşkent, 2017.
4. "Masa Tenisi. Oyuncular İçin Bir Kılavuz" – F. J. Ruziev, Taşkent, 2016. 5. Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu (ITTF) Resmi Kuralları – Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu, 2020.
6. "Spor Ekipmanları ve Çeşitleri" - M. Kh. Akhtamov, Buhara, 2019.
7. "Masa Tenisi: Başlangıçtan Profesyonelliğe" – L. W. Green, Londra, 2015.
8. "Spor ve Beden Eğitimi" - M. F. Saidov, Taşkent, 2021.