

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تنیس روی میز (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۷

اکبری آرمند، علی	۷۹۶
تنیس روی میز (۱)/مؤلفان: علی اکبری آرمند، محمد شکیب رهنما. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۹۱.	۳۴۲/ت ۴۱۴ الف
۱۹۱ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۷)	۱۳۹۱
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتاب های درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. تنیس روی میز. الف. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش. ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز:

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره: ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وبگاه (وبسایت)

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب: تنیس روی میز (۱) - ۴۸۴/۲

مؤلفان: مرحوم دکتر علی اکبری آرمنند با همکاری دکتر محمد شکیب رهنما

اعضای کمیسیون تخصصی: دکتر محمد خبیری، علی شاه محمدی، حمیده نظری تاج آبادی، عزت الزمان بازیاری،

فریبا حسین آبادی و معصومه سلطان رضوانفر

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

وبسایت: www.chap.sch.ir

رسام: هدیه بندار

صفحه آرا: صغری عابدی

طراح جلد: علیرضا رضائی کُر

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

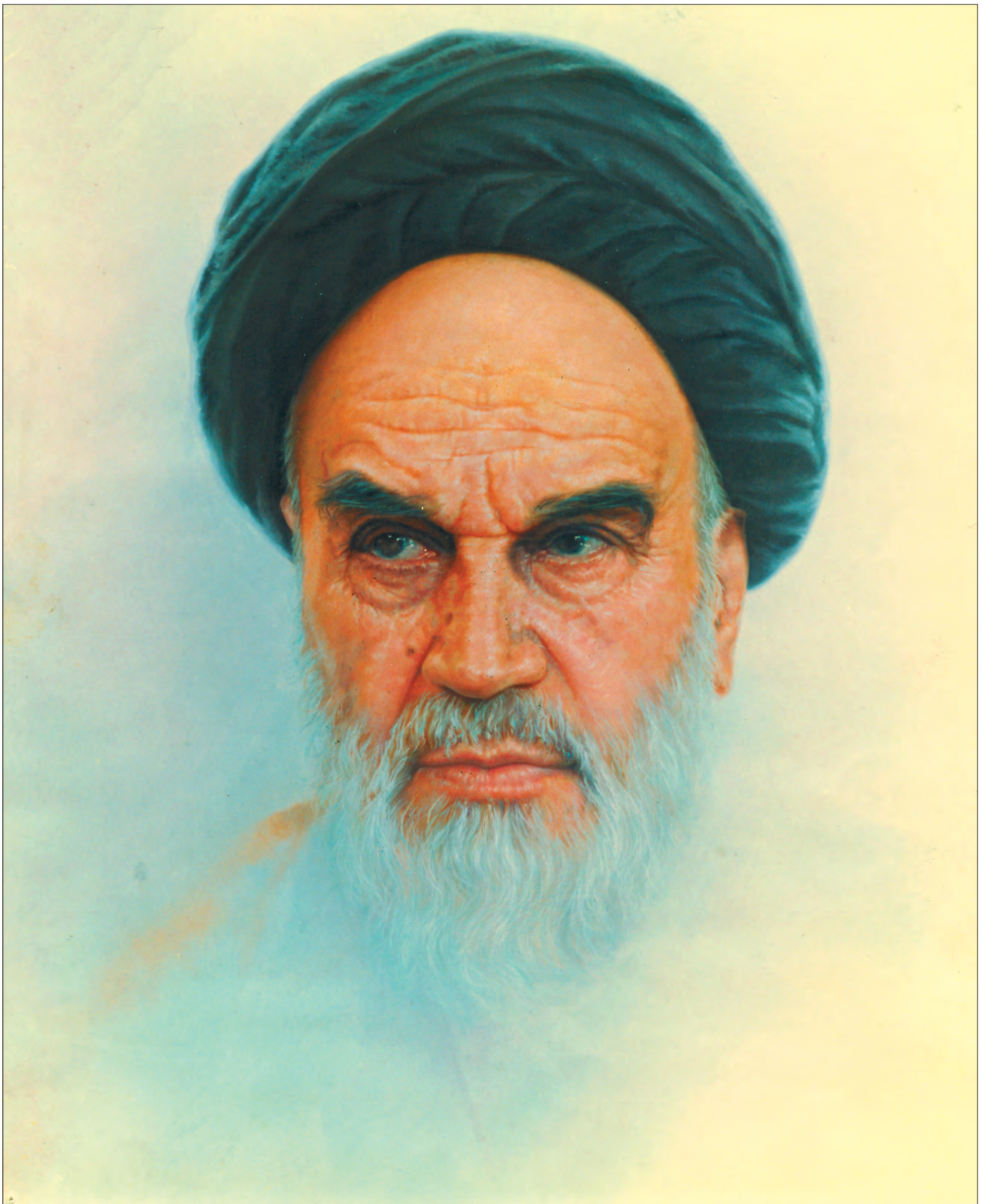
تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه: سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دهم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک X-۱۲۲۹-۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-1229-X



ورزش همان طور که بدن را تربیت می کند و سالم می کند عقل را هم سالم می کند.
امام خمینی «ره»

فهرست مطالب

مقدمه

بخش اول - آشنایی با تکنیک‌های پایه و نحوه‌ی اجرای آن‌ها

۳ فصل اول: تاریخچه‌ی تنیس روی میز 
۳ آشنایی با تنیس روی میز
۵ تاریخچه‌ی تنیس روی میز در جهان
۸ تاریخچه‌ی تنیس روی میز در ایران
۹ زمان شروع اجرای تنیس روی میز
۱۳ فصل دوم: آشنایی با وسایل و تجهیزات تنیس روی میز 
۱۵ خصوصیات راکت
۱۵ چوب راکت
۱۷ ابر یا اسفنج
۱۸ لاستیک
۱۹ لاستیک ضد پیچ
۱۹ راکت ترکیبی
۲۰ نگهداری راکت
۲۱ توپ
۲۲ انتخاب توپ خوب
۲۲ میز
۲۴ لباس بازیکنان
۲۴ نکات ایمنی
۲۴ قدرت، سرعت، دقت و چرخش



۲۹ فصل سوم: راکت‌گیری
۲۹ ۱- راکت‌گیری به روش قلمی
۳۰ ۲- راکت‌گیری به روش دست دادن
۳۱ بازی‌های مقدماتی
۳۴ حالت آماده
۳۶ مراحل ضربه زدن به توپ
۳۷ نقاط مشخصه‌ی توپ
۳۷ زمان ضربه زدن به توپ
۳۸ زوایای راکت



۴۱ فصل چهارم: آموزش فنون اساسی تنیس روی میز
۴۱ آموزش ضربه‌ی فوره‌ند
۴۳ حرکات غلط در ضربه‌ی فوره‌ند
۴۳ روش‌های تمرینی ضربه‌ی فوره‌ند
۴۸ آموزش ضربه‌ی بک‌هند
۴۹ حرکات غلط در ضربه‌ی بک‌هند
۴۹ روش‌های تمرینی ضربه‌ی بک‌هند
۵۳ تئوری چرخش توپ
۵۳ محورها
۵۶ پیچ (چرخش)
۵۷ ۱- پیچ زیری
۵۷ ۲- پیچ رویی
۵۷ ۳- پیچ پهلوئی
۶۱ سرویس
۶۲ انواع سرویس
۶۷ انواع سرویس ترکیبی
۶۸ انواع سرویس از نظر برد (سرعت)
۶۸ سرویس کوتاه
۶۸ سرویس بلند
۶۹ سرویس یو
۶۹ سرویس یرتاب بلند
۷۲ دریافت


آموزش کات ۷۶

روش‌های تمرینی کات ۸۰

فصل پنجم: روش‌های تمرینی ۸۴ 

تمرینات یک بازیکن، یک مربی ۱۰۱

بخش دوم: آشنایی با تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته و آموزش آن‌ها

فصل ششم: فنون حمله‌ای پیشرفته‌ی تنیس روی میز ۱۰۶ 

ویژگی‌های اصلی فنون حمله‌ای ۱۰۶

آموزش لوپ: های لوپ و درایو لوپ ۱۰۷

آموزش فن سایید اسپین (مطالعه‌ی آزاد) ۱۱۳

آموزش تک «حمله» ۱۱۴

آموزش ضد حمله ۱۱۵

فلیپ ۱۱۷

فصل هفتم: آموزش فنون دفاعی پیشرفته ۱۲۰ 

آموزش بلوک: انعکاسی و کج ۱۲۰

هاف والی ۱۲۱

آموزش دراپ شات ۱۲۲

پاس بلند ۱۲۵

فصل هشتم: تاکتیک (مطالعه‌ی آزاد) ۱۲۸ 

تاکتیک در مقابل بازیکنان حمله‌ای ۱۲۹

تاکتیک در مقابل بازیکنان دفاعی ۱۳۳

تاکتیک در مقابل بازیکنان کنترلی ۱۳۶


تاکتیک در مقابل بازیکنانی که راکت ترکیبی دارند ۱۳۷


عناصر محیطی ۱۳۹


فصل نهم: بازی دو نفره ۱۴۳ 


سرویس در بازی دو نفره ۱۴۴


تاکتیک بازی دو نفره ۱۴۴

۱۴۸ فصل دهم: حرکات پا	
۱۴۸ حرکت تک قدمی کوتاه	
۱۴۹ حرکت تک قدمی بلند	
۱۴۹ حرکت جهشی	
۱۴۹ حرکت ضربدری	

۱۵۳ فصل یازدهم: برنامه‌های تمرینی برای بازیکنان پیشرفته	
۱۵۳ تمرینات برای بازیکنان حمله‌ای	
۱۶۰ تمرینات برای بازیکنان دفاعی	
۱۶۵ تمرینات تقویت سرویس	
۱۶۶ تمرینات مشترک بازیکن و مربی	
۱۷۲ تمرین با توپ زیاد (مطالعه‌ی آزاد)	

۱۷۵ فصل دوازدهم: آمادگی جسمانی (مطالعه‌ی آزاد)	
۱۷۵ آمادگی جسمانی عمومی	
۱۷۶ آمادگی جسمانی در تنیس روی میز	
۱۷۶ تمرینات ایستگاهی	

۱۸۰ فصل سیزدهم: انواع و نحوه‌ی برگزاری مسابقات	
۱۸۰ انواع مسابقات	
۱۸۰ نحوه‌ی برگزاری مسابقات	

۱۸۵ فصل چهاردهم: خلاصه‌ای از قوانین و مقررات تنیس روی میز	
۱۹۱ منابع و مآخذ	

مقدمه

با رشد و گسترش تربیت بدنی و توجه بیشتر مردم به ورزش، نیاز به چاپ و انتشار مطالب مربوط به رشته‌های مختلف ورزشی به‌خوبی حس می‌شود. خوشبختانه، امروزه شاهد طبع و نشر کتب مختلف و نسبتاً زیادی در سطح کشور در زمینه‌ی مسایل تربیت بدنی و رشته‌های تخصصی ورزشی هستیم.

دو ویژگی عمده‌ی «تحریک» و «جذابیت» تنیس روی میز، همچنین «مدرسه‌ای بودن» این ورزش، که تقریباً در اکثر مدارس کشور در مقاطع مختلف تحصیلی، حداقل یک دستگاه میز تنیس روی میز برای فعالیت دانش‌آموزان، معلمان و مسئولان وجود دارد و نیز این که این بازی، به دلیل کم‌خطر بودن، نیاز به مربی و مراقب ندارد، انتشار کتب متعدد را در این رشته طلب می‌کند. متأسفانه تاکنون کتاب‌های فارسی اندکی در این زمینه منتشر شده و غالباً منابع خارجی، مورد استفاده‌ی کارشناسان و علاقه‌مندان این رشته بوده است.

کتاب حاضر که توسط دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش تهیه شده است عمدتاً بر فنون پایه و پیشرفته‌ی تنیس روی میز تأکید دارد. مطالب این کتاب حاصل قریب به سه دهه مطالعه، تلاش و تجربه‌ی مستمر مؤلف است که به رشته‌ی تحریر درآمده است.

مربیان، معلمان و دانش‌آموزان عزیز که مخاطب اصلی این کتاب‌اند به‌خوبی آگاهند که مطالب و موضوعات مربوط به این رشته، از وسعت و گستردگی و در بعضی موارد از پیچیدگی‌های زیادی برخوردار است. هدف این اثر، به هیچ وجه طرح تمام موضوعات و مطالب تخصصی تنیس روی میز نیست، بلکه بیشتر سعی شده است فنون بنیادی و پیشرفته‌ی این رشته (همراه با تصاویر قهرمانانی که در جهان حایز مقام بوده یا می‌باشند) آموزش داده شود تا ان شاءالله دانش‌آموزان، علاقه‌مندان و معلمان عزیز بدون مراجعه یا با حداقل مراجعه به مربیان، کارشناسان و اهل فن بتوانند مطالب آن را به‌آسانی فراگیرند و اجرا نمایند.

در پایان از پیش‌کسوتان، صاحب‌نظران و کارشناسان تنیس روی میز کشور درخواست می‌شود برای رفع اشکالات احتمالی کتاب، از هیچ‌گونه انتقاد؛ هدایت و راهنمایی دریغ نفرمایند.

والسلام — مؤلف

هدف کلی کتاب

آشنایی با تکنیک‌های پایه و پیشرفته و نحوه‌ی اجرای آن در تنیس روی میز