

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

۷۹۶	اکبری آرمند، علی
۳۴۲/	تنیس روی میز (۱)/ مؤلفان: علی اکبری آرمند، محمد شکیب رهنما. - تهران: شرکت
ت ۴۱۴ الف	چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۹۴.
۱۳۹۴	۱۹۱ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۷)
	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 تألیف کتاب های درسی 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 تألیف کتاب های درسی 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 تألیف کتاب‌های درسی
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب سایت)

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : تنیس روی میز (۱) - ۴۸۴/۲

مؤلفان : مرحوم علی اکبری آرمنند با همکاری محمد شکیب‌رهنما

اعضای کمیسیون تخصصی : محمد خبیری، علی شاه‌محمدی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازاری،

فریبا حسین‌آبادی و معصومه سلطان رضوانفر

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

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

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

رسم : هدیه بندان

صفحه‌آرا : صغری عابدی

طراح جلد : علیرضا رضائی‌کُر

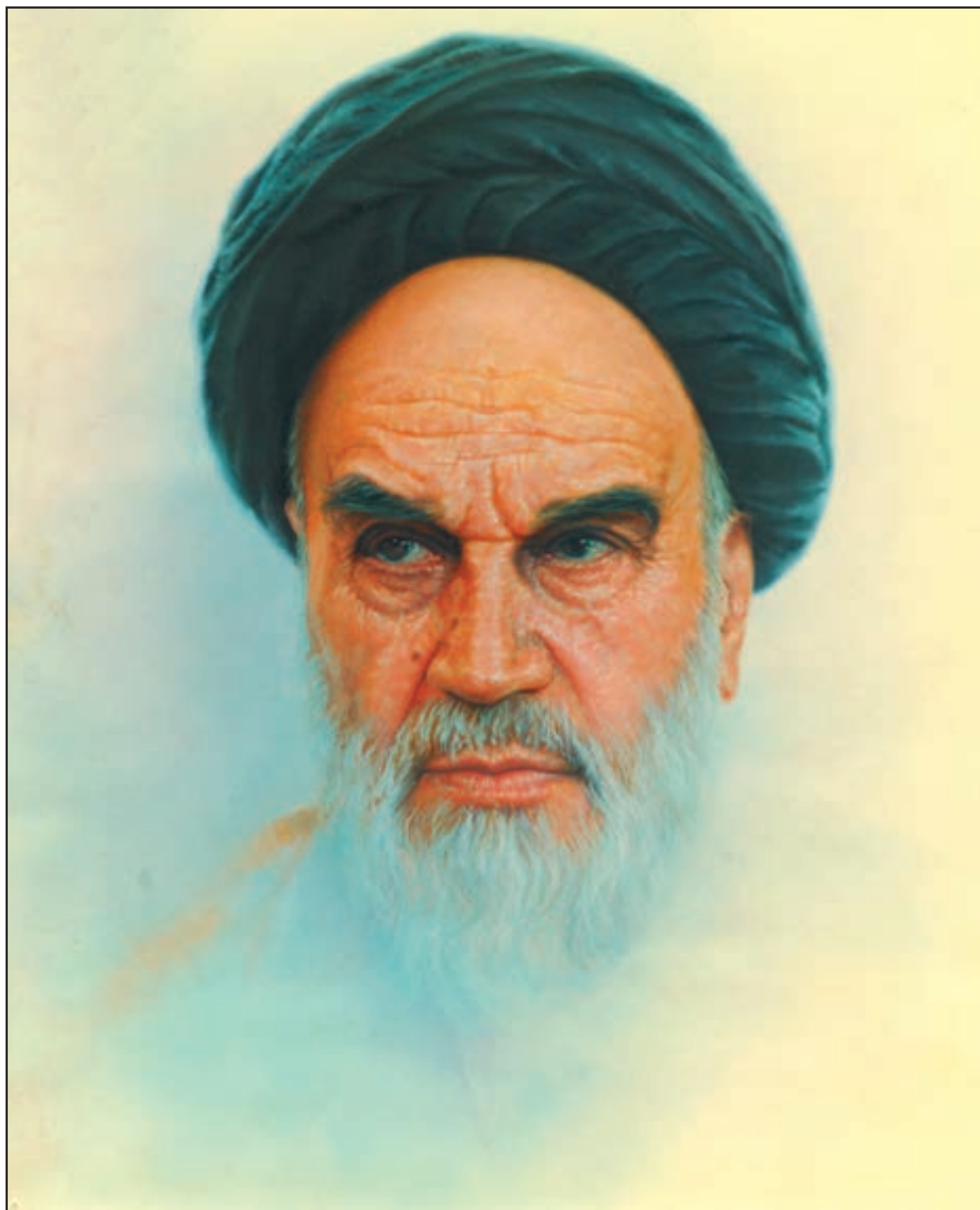
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

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

چاپخانه : خجستگان

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سیزدهم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.




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 نحوه اجرای آن‌ها

۳	فصل اول: تاریخچه تنیس روی میز	
۳	آشنایی با تنیس روی میز	
۵	تاریخچه تنیس روی میز در جهان	
۸	تاریخچه 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 : راکت گیری
۲۹	۱- راکت گیری به روش قلمی
۳۰	۲- راکت گیری به روش دست دادن
۳۱	بازی های مقدماتی
۳۴	حالت آماده
۳۶	مراحل ضربه زدن به توپ
۳۷	نقاط مشخصه توپ
۳۷	زمان ضربه زدن به توپ
۳۸	زوایای راکت



۴۱	فصل چهارم : آموزش فنون اساسی تنیس روی میز
۴۱	آموزش ضربه فورهند
۴۳	حرکات غلط در ضربه فورهند
۴۳	روش های تمرینی ضربه فورهند
۴۸	آموزش ضربه بک هند
۴۹	حرکات غلط در ضربه بک هند
۴۹	روش های تمرینی ضربه بک هند
۵۳	تئوری چرخش توپ
۵۳	محورها
۵۶	پیچ (چرخش)
۵۷	۱- پیچ زیری
۵۷	۲- پیچ رویی
۵۷	۳- پیچ پهلویی
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 پرتاب بلند
۷۲	دریافت

آموزش کات ۷۶

روش های تمرینی کات ۸۰

فصل پنجم : روش های تمرینی ۸۴ 

تمرینات یک بازیکن، یک مربی ۱۰۱

بخش دوم : آشنایی با تکنیک ها و تاکتیک های پیشرفته و آموزش آن ها

فصل ششم : فنون حمله ای پیشرفته تنیس روی میز ۱۰۶ 

ویژگی های اصلی فنون حمله ای ۱۰۶


آموزش لوپ : های لوپ و درایو لوپ ۱۰۷

آموزش فن ساید اسپین (مطالعه ای 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 (مطالعه آزاد) ۱۲۸ 


تاکتیک در مقابل بازیکنان حمله ای 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 : برنامه های تمرینی برای بازیکنان پیشرفته 
۱۵۳ تمرینات برای بازیکنان حمله ای
۱۶۰ تمرینات برای بازیکنان دفاعی
۱۶۵ تمرینات تقویت سرویس
۱۶۶ تمرینات مشترک بازیکن و مربی
۱۷۲ تمرین با توپ زیاد (مطالعه آزاد)

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

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

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

مقدّمه

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

دو ویژگی عمده‌ی «تحرک» 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 مرتی 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 استفاده 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 پیشرفته تنیس روی میز تأکید دارد. مطالب این کتاب حاصل قریب به سه دهه مطالعه، تلاش و تجربه مستمر مؤلف است که به رشته تحریر درآمده است.

مربیان، معلمان و دانش‌آموزان عزیز که مخاطب اصلی این کتاب اند به خوبی 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 پیشرفته 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 به آسانی فراگیرند و اجرا نمایند.

در پایان از پیش کسوتان، صاحب نظران 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 نحوه اجرای آن در تنیس روی میز