

مکتب

۱۲۸۲۱۷۸

آموزش تنیس روی میز

سطح مبتدی با قوانین جدید به زبان ساده برای همه

کتاب استفاده برای دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی



مؤلف:

سیدضیاء الدین لاریجانیان

لاریجانیان، سیدضیاءالدین ۴۸
آموزش تنیس روی میز در سطح مبتدی با قوانین جدید به
زبان ساده برای همه / تألیف: لاریجانیان سیدضیاءالدین
تهران: آرادمهر، ۱۳۹۳ (۴۴) ص مصور
ISBN: 978-964-2689-13-2

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیفا.
۱. آموزش ۲. تدریس در مدارس ۳. قوانین و مقررات
۴. تعاریف و اصطلاحات
لاریجانیان، سیدضیاءالدین ۱۳۹۳
گردآورنده -- مؤلف.

۱۳۹۳ ح ۴ ج ۲ ۷۷۱۷/۷
۷۹۶/۰۷۷

۱۱۹۴۲۲۸

کتابخانه ملی ایران

عنوان کتاب: آموزش تنیس روی میز در سطح
مبتدی با قوانین جدید به زبان ساده برای همه
مؤلف: سیدضیاءالدین لاریجانیان
ویراستار: شکوه السادات میرفارسی
طراحی روی جلد: سیدضیاءالدین لاریجانیان
انتشارات: آرادمهر

قطع: رقعی

چاپ و صحافی: کهن

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول/ پاییز ۱۳۹۳

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

سخن مولف با خوانندگان:

با توجه به اینکه این کتاب برای سطح مبتدی تنظیم شده است و مطالب آن به نحوی بیان شده که همه بتوانند آن را به خوبی درک کنند و در فصل ۶ کتاب آموزش‌های مهم دیگری نیز بیان شده که در اینجا بصورت مختصر توضیح داده شده است و اجرای آنها بیان نشده و در کتاب بعدی سطح پیشرفته به توضیح کامل آنها پرداخته می‌شود و در این فصل فقط آموزش ضربه فوره‌ند و بک‌ه‌ند بطور کامل بیان شده است.

نظر به اهمیت درس ورزش در مدارس و سلامت و تندرستی دانش‌آموزان چند سال اخیر در نظام آموزش و پرورش تحولی بنیادین بوجود آمده تحت عنوان آموزش طرح‌های ملی که دانش‌آموزان در هر کلاس مقطع ابتدایی باید یک رشته ورزشی را در مدرسه آموزش ببینند و آن را یاد بگیرند و معلمین نیز تلاش می‌کنند تا با ابزارها و وسایل موجود دانش‌آموزان را آموزش داده و نسبت به رشته‌های مختلف آنها را علاقه‌مند نمایند.

یکی از طرح‌های ملی که در پایه پنجم ابتدایی تدریس می‌شود آموزش تنیس روی میز است که بعد از آموزش در پایان دوره نیز

به دانش آموزانی که موفق به یادگیری این رشته شوند گواهینامه تنیس روی میز اعطا خواهد شد و چون اغلب کتاب‌های آموزش تنیس روی میز مطالب را بصورت کلی و گاه به صورت فنی و تخصصی بیان نموده‌اند و افراد با خواندن آنها نمی‌توانستند مطالب را خوب درک نمایند و دچار ابهامات زیادی می‌شدند و مطالب به نظرشان سخت می‌آمد.

پس بر خود واجب دانستم تا کتابی با توجه به فهم و درک آسان تهیه و چاپ نمایم تا کمکی به این مشکلات کرده باشم. امیدوارم تا با تألیف این کتاب توانسته باشم به شما خواننده یا دانش‌آموز گرامی در این زمینه کمک کرده باشم تا با خواندن این کتاب و تمرین و با علاقه خودتان بتوانید مطالب این سطح از کتاب (مبتدی) را یاد گرفته تا مطالب دیگر را در سطح پیشرفته بعدی پیگیری و آموزش ببینید.

با آرزوی موفقیت در یادگیری
هر چه بیشتر شما عزیزان

فهرست

۹		مقدمه
		فصل اول: آشنایی با تاریخچه تنیس روی میز
۱۱		تاریخچه تنیس روی میز در جهان
۱۳		تاریخچه تنیس روی میز در ایران
		فصل دوم: آشنایی با وسایل و تجهیزات تنیس روی میز
۱۵		میز
۱۶		تور
۱۶		راکت
۱۸		توپ
۱۹		پوشاک بازیکن
		فصل سوم: مهارت‌های پایه در تنیس روی میز
۲۰		راکت‌گیری
۲۱		وضعیت آماده
۲۲		انواع حرکت پا در تنیس روی میز

فصل چهارم: نقاط توپ و زوایای راکت و مراحل اجرای آن

۲۳ زوایای راکت

۲۴ نقاط مختلف توپ

فصل پنجم: سرویس و انواع آن

۲۵ سرویس

۲۷ انواع سرویس

۲۸ طبقه‌بندی سرویس

۲۸ انواع برگشت سرویس

فصل ششم: انواع ضربه‌ها

۲۹ ضربه فورهند و اجرای آن

۳۱ ضربه بک هند و اجرای آن

۳۲ سه مرحله ضربه در فورهند و بک هند

۳۳ درایو فورهند و بک هند

۳۳ کات

۳۳ تک

۳۴ پوش

۳۴ لوپ

۳۴ بلوک

۳۵		تاپ اسپین
۳۵		لاب
۳۵		دراپ شات
۳۵		فیلیپ

فصل هفتم: تعاریف و اصطلاحات مورد نیاز بازی

۳۶		تعاریف
----	-------	--------

فصل هشتم: قوانین و مقررات و سوالات مهم

۴۱		انواع مسابقه
۴۲		سوالات مهم تنیس روی میز
۴۴		منابع و مآخذ

مقدمه:

تنیس روی میز که نام دیگر آن پینگ‌پنگ است و از ورزش‌هایی است که با توپ و راکت بر روی میز انجام می‌گیرد و زادگاه این رشته در انگلستان بوده است. فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز (ITTF) نام دارد.

تنیس روی میز یکی از پرتحرک‌ترین و سریع‌ترین ورزش‌هاست. در این رشته ورزشی، شرط ارائه یک بازی دیدنی، داشتن سرعت عمل و عکس‌العمل و دید قوی بازیکنان است. بنابر این ورزشکاران این رشته باید از آمادگی بدنی مناسبی برخوردار باشند و قبل از بازی تمریناتی را متناسب با نیازهای این رشته انجام دهند و از مزایای این رشته آن است که به وسایل چندان گرانی نیاز ندارد و هیچگونه محدودیت سنی برای بازیکنان وجود ندارد و می‌توان اصول پایه این بازی را در مدت زمان کوتاهی یاد گرفت، ولی برای پیدا کردن مهارت در این رشته باید مدت‌ها تمرین کرد.

ضمناً این رشته کم‌خطرترین ورزش می‌باشد.

یک نکته مهم در یادگیری، توانایی تجسم هر حرکت است. پس شما نباید خودتان را محدود به تنها یادگیری چگونگی ضربه زدن به توپ کنید. شما حتی زمانی که کنار میز پینگ پنگ هم نیستید، باید با فکر کردن به آن، بازی خود را توسعه دهید.

www.ketab.ir