

آموزش تنیس روی میز

تألیف

دکتر مهرداد فتحی

(عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد)

معصومه السادات مدرسی

(دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد)

محمدرضا نسیم سبحان

(کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

سرشناسه: فتحی، مهرداد، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش تنیس روی میز/تالیف مهرداد فتحی، معصومه السادات مدرسی، محمدرضا نسیم سبحان.

مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص: مصور.

شابک: 978-600-247-655-5

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۸.

موضوع: تنیس روی میز

موضوع: Table tennis

موضوع: تنیس روی میز -- تعلیم

موضوع: Table tennis - Training

شناسه افزوده: نسیم سبحان، محمدرضا، ۱۳۵۶ -

شناسه او رده: ه. سی، معصومه السادات، ۱۳۶۷ -

رده بندی کنگر: ۱۸۱۱۹۵ GV ۱۰۰۵

رده بندی دیویی: ۶۳۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸,۷۱۳۹



انتشارات سخن گستر

مشهد - خیابان ابن سینا - مقابل ابن سینا ۱۲ - شماره ۱۱
تلفن: ۳۸۴۳۹۹۵۵ (۰۵۱)

نام کتاب: آموزش تنیس روی میز

تالیف: مهرداد فتحی - محمدرضا نسیم سبحان - معصومه السادات مدرسی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: میثاق

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۵۵-۵

مقدمه مؤلف

امروزه و با پیشرفت سطوح مختلف ورزشی تمرکز اکثر مربیان و ورزشکاران به مسیرها و راهکارهایی است که در عین صرف حداقل زمان به آثار مطلوب اعم از پیروزی در میادین ورزشی و همچنین ارتقای سطح دانش و انتقال آن به جامعه ورزشی مورد نیاز دست یابند، لذا مؤلف با هدف ارتقاء سطح دانش ورزشکاران رشته تنیس روی میز، اقدام به گردآوری کتاب "آموزش تنیس روی میز" نمود.

کتاب حاضر متشکل از هفت فصل می باشد که فصل اول به تاریخچه تنیس روی میز می پردازد، در فصل دوم مشخصات وسایل و تجهیزات مورد بررسی قرار می گیرد، روش های راکت گیری در فصل سوم، بحث بررسی و تحلیل قرار می گیرند، در فصل چهارم به برخی از اصول بیومکانیکی تنیس روی میز اشاره شده است، فصل پنجم و ششم به ترتیب شامل حرکات پا و اصول فنی و تکنیکی است و در فصل پایانی قوانین و مقررات تنیس روی میز مورد بحث قرار می گیرد.

تابستان ۱۳۹۵

فهرست مطالب

۵	مقدمه مؤلف
۱۱	مقدمه
۱۲	فصل اول: تاریخچه
۱۲	تاریخچه تنیس روی سبز در جهان
۱۲	تاریخچه تنیس روی سبز در ایران
۱۴	فصل دوم: مشخصات وسایل و تجهیزات
۱۵	خصوصیات میز
۱۵	مجموعه تور
۱۶	خصوصیات توپ
۱۶	خصوصیات راکت
۱۷	خصوصیات چوب (تخته) راکت
۱۸	خصوصیات ابر (اسفنج) راکت
۱۹	خصوصیات لاستیک راکت
۲۰	راکت ترکیبی
۲۲	فصل سوم: روش های راکت گیری
۲۳	انواع روش راکت گیری بازیکنان
۲۳	روش شیک هند
۲۴	روش های غلط راکت گیری شیک هند
۲۴	روش پن هولدر
۲۵	روش سیمپلر

فصل چهارم: اصول بیومکانیکی تنیس روی میز..... ۲۶

تقسیم بندی نقاط توپ..... ۲۷

زاویه راکت..... ۲۷

تئوری چرخش توپ..... ۲۸

پیچ توپ..... ۳۰

انواع سرویس..... ۳۲

فصل پنجم: حرکات پا..... ۳۴

حالت آماده..... ۳۵

حرکات پا..... ۳۶

حرکت پای تک وده..... ۳۶

حرکت پای کششی..... ۳۶

حرکت پای جهشی..... ۳۷

حرکت پای ضربدری..... ۳۷

فصل ششم: اصول فنی و تکنیکی..... ۳۹

تکنیک فورهند..... ۴۰

حرکات غلط در ضربه فورهند..... ۴۱

تکنیک بک هند..... ۴۲

حرکات غلط در ضربه بک هند..... ۴۳

تکنیک زدن ضربه کات..... ۴۳

کات فورهند توی میز و نزدیک میز..... ۴۴

کات بک هند توی میز و نزدیک میز..... ۴۵

کات فورهند و بک هند تقریباً دور از میز..... ۴۶

کات فورهند خیلی دور از میز..... ۴۶

۴۷	کات بک هند خیلی دور از میز
۴۸	عوامل مؤثر بر زاویه راکت هنگام زدن ضربه کات
۴۸	حرکات غلط در کات فورهند و بک هند
۴۹	تکنیک زدن ضربه لوپ
۴۹	تکنیک زدن ضربه درایو لوپ
۴۹	تکنیک زدن درایو لوپ فورهند
۵۰	تکنیک زدن درایو لوپ بک هند
۵۱	تکنیک زدن دای لوپ فورهند
۵۲	تکنیک زدن دای لوپ بک هند
۵۴	تکنیک بلوک کردن ضربه ها
۵۵	تکنیک بلوک انعکاسی
۵۵	تکنیک بلوک کج
۵۵	تکنیک فلیک
۵۶	تکنیک فلیک فورهند
۵۷	تکنیک فلیک بک هند
۵۷	تکنیک درایو بال
۵۸	تکنیک دراپ شات
۵۸	تکنیک انداختن پاس بلند
۶۰	فصل هفتم: قوانین و مقررات
۶۱	قوانین و مقررات تنیس روی میز
۶۸	فهرست منابع

مقدمه

تنیس روی میز یکی از رشته های بسیار جذاب ورزشی است که همه اقشار جامعه می توانند در هر محیطی مثل منازل، ورزشگاه ها، پارک ها و ... بازی کنند. خاستگاه این بازی بریتانیا است که در سالهای ۱۸۹۰-۱۸۸۰ شاهزادگان (زمان ملکه ویکتوریا) طبقه بالا پس از خوردن ناهار برای سرگرمی به آن می پرداختند. گویا در آن زمان آن ها ترجیح می دادند تا به جای جام آنکه در زیر آفتاب تنیس بازی کنند به انجام ورزشی بپردازند که در زیر سقف باشد. تنیس روی میز را ساختند در برخی کشورهای انگلیسی زبان، دانشگاه ها و مدارس و مراسم ورزشی از تبار بردن واژه پینگ پنگ برای این رشته ورزشی منع شده اند و بجای آن باید از تنیس روی میز استفاده کنند. دلیل آن هم لفظ واژه پینگ پنگ است که در گذشته برای تمسخر و اذیت سایر ماکدان شرق آسیا استفاده می شده است و دارای بار نژادپرستی است. همچنین این ورزش می تواند برای همه سنین از کودکان تا سالمندان با توجه به قوای بدنی آن ها مفید باشد. تنیس روی میز ضمن این که نیاز به هزینه زیادی ندارد، می تواند تعداد زیادی از افراد را تنها با یک میز سرگرم کند. با توجه به کاربردهای بسیار مفید تنیس روی میز، در این کتاب سعی شده است تا با بیانی ساده به طور کامل تکنیک های پایه ای تنیس روی میز گفته شود و از آوردن مطالب زائد و حاشیه ای پرهیز شود.