

۲۲۳۱۲۵۰

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای مربی‌گری تنیس روی میز

ویژه مدارس



رضا عظیمی

رتبه دو کنکور کارشناسی ارشد-بیومکانیک ورزشی

مربی سطح ۱ فدراسیون جهانی تنیس روی میز

محسن علی دارچینی

کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی



انتشارات کلک زرین

ناشر برگزیده بیستمین دوره کتاب سال دانشجویی

سرشناسه	عظیمی، رضا، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای مربی‌گری تنیس روی میز ویژه مدارس / مؤلفین رضا عظیمی، محسن علی دارچینی.
مشخصات نشر	تهران: کلک زرین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۸۸ ص.: مصورا(رنگی)، جدول.
شابک	978-600-8576-97-6
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	تنیس روی میز-مربیگری
موضوع	Table tennis-Coaching
موضوع	تنیس روی میز - راهنمای آموزشی
موضوع	Table tennis-Study and teaching
شناسه افزوده	دارچینی، محسن علی، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	GV۱۰۰۵
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۴۶
شماره کتاب مجلس ملی	۸۴۶۵۶۳۱

راهنمای مربی‌گری تنیس روی میز ویژه مدارس

ناشر: انتشارات کلک زرین

مؤلفین: رضا عظیمی، محسن علی دارچینی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۷۶-۹۷-۶

فروش اینترنتی: www.kzp.ir

تهران: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین خیابان روان مهر و لبافی نژاد، بن بست

سرود، پلاک ۱۰ طبقه اول، واحد ۴، ۰۲۱) ۶۶۴۸۶۱۴۸ - ۰۹۱۲۷۷۷۶۸۳۳۶

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
تنیس روی میز بازی برای زندگی	۸
شیوه نامه اجرایی طرح تنیس روی میز	۹
چرا تنیس روی میز؟	۹
تنیس روی میز در مدارس	۱۰
بخش ۱: مقدمه	۱۳
کتاب پیش رو مناسب چه کسانی است؟	۱۴
چرا برخی ورزش ها مناسب سازی می شوند؟	۱۵
وسایل و تجهیزات بازی	۱۸
نکاتی برای معلمان و مربیان	۱۹
فراتر از رقابت	۲۴
رفتار تحکم جویانه	۲۵
عدم مشارکت	۲۸
سازماندهی تیم	۳۱
پیشگیری از آسیب	۳۲
مناسب سازی تجهیزات تنیس روی میز برای مدرسه	۳۵
شیوه نامه اجرایی طرح تنیس روی میز - بازی	۳۶
سازماندهی تجهیزات تنیس روی میز موجود در مدرسه	۳۷
سفارش تجهیزات - فرم سفارش	۴۵
بخش ۲: طرح درس	۴۶
سطح ۱: شیوه نامه اجرایی طرح تنیس روی میز (مبتدی ۵، تا ۸ سال)	۴۷
درس ۱: یادکنک (سطح ۱)	۴۸
درس ۲: غلت توپ (سطح ۱)	۵۲
درس ۳: نیمکت تنیس روی میز (سطح ۱)	۵۵
درس ۴: قورباغه (سطح ۱)	۵۸
درس ۵: جوایز مهارت ها - آزمون جایزه برنز (سطح ۱)	۶۲
سطح ۲: شیوه نامه اجرایی طرح تنیس روی میز (متوسط ۹، تا ۱۶ سال)	۶۶
کمیت های دانش آموزی (سطح ۲)	۶۷
درس ۶: مهارت های پایه (سطح ۲)	۶۹
درس ۷: درایو فورهند و درایو بک هند (سطح ۲)	۷۲
درس ۸: مسابقه دونفره و مسابقه تمرینی (سطح ۲)	۷۸
درس ۹: پوش فورهند و پوش بک هند (سطح ۲)	۸۰
درس ۱۰: حرکت پا (سطح ۲)	۸۲
درس ۱۱: تاپ اسپین (سطح ۲)	۸۴
درس ۱۲: مهارت ها و تکنیک های بازی (سطح ۲)	۸۶
درس ۱۳: مسابقات انفرادی (سطح ۲)	۸۸
درس ۱۴: جوایز مهارت ها (سطح ۲)	۸۹
درس ۱۵: بازی های حذفی و فینال	۸۹
سطح ۳: شیوه نامه اجرایی طرح تنیس روی میز (پیشرفته ۹، تا ۱۶ سال)	۹۱
درس ۱۶: تمرین حرکت پا (سطح ۳)	۹۲
درس ۱۷: تاپ اسپین در مقابل بک اسپین (سطح ۳)	۹۴
درس ۱۸: اسمش و لوب (سطح ۳)	۹۶
درس ۱۹: تمرین حرفه ای (سطح ۳)	۹۸
درس ۲۰: مسابقات دوبل (سطح ۳)	۱۰۰
بخش ۳: لوح ضربات پایه	۱۰۲
لوح ضربه پایه شماره ۱: درایو فورهند	۱۰۳
لوح ضربه پایه شماره ۲: بک هند درایو	۱۰۴
لوح ضربه پایه شماره ۳: سرویس پایه، تاپ اسپین و بک اسپین	۱۰۵
لوح ضربه پایه شماره ۴: پوش فورهند	۱۰۶
لوح ضربه پایه شماره ۵: پوش بک هند	۱۰۷
لوح ضربه پایه شماره ۶: فورهند تاپ اسپین	۱۰۸
لوح ضربه پایه شماره ۷: بک هند تاپ اسپین	۱۰۹
لوح ضربه پایه شماره ۸: اسمش	۱۱۰

بخش ۴: لوح های فعالیت ۱۱۱.....

- لوح فعالیت شماره ۱: تنیس روی میز امدادی (سطح ۳-۲-۱)..... ۱۱۲
- لوح فعالیت شماره ۲: غلت توپ (سطح ۱)..... ۱۱۴
- لوح فعالیت شماره ۳: تنیس روی میز دیواری (سطح ۳-۲)..... ۱۱۵
- لوح فعالیت شماره ۴: ضربه به توپ (سطح ۳-۲-۱)..... ۱۱۷
- لوح فعالیت شماره ۵: نیمکت تنیس روی میز (سطح ۲-۱)..... ۱۱۸
- لوح فعالیت شماره ۶: قورباغه (سطح ۱)..... ۱۲۰
- لوح فعالیت شماره ۷: دویدن دور میز (سطح ۳-۲-۱)..... ۱۲۱
- لوح فعالیت شماره ۸: حذف حلقه (سطح ۳-۲-۱)..... ۱۲۳
- لوح فعالیت شماره ۹: میز قهرمان (سطح ۴-۳-۲)..... ۱۲۴
- لوح فعالیت شماره ۱۰: بازی هدف گذاری برای سرویس (سطح ۳-۲)..... ۱۲۵
- لوح فعالیت شماره ۱۱: شکست قهرمان (سطح ۳-۲-۱)..... ۱۲۷
- لوح فعالیت شماره ۱۲: انتقال توپ (سطح ۳-۲)..... ۱۲۸
- لوح فعالیت شماره ۱۳: کرکت روی میز (سطح ۳-۲)..... ۱۲۹
- لوح فعالیت شماره ۱۴: تنیس روی میز دونفره (سطح ۳-۲)..... ۱۳۱
- لوح فعالیت شماره ۱۵: حرکت پای تقلیدی (سطح ۳-۲)..... ۱۳۳
- لوح فعالیت شماره ۱۶: ده لیوان یک بار مصرف روی میز تنیس روی میز (سطح ۳-۲)..... ۱۳۴

بخش ۵: ایستگاه های مهارت ۱۳۶.....

- ایستگاه های مهارت..... ۱۳۷
- سطح ۱ (۸-۵ سال)..... ۱۳۸
- ایستگاه مهارت شماره ۱: ضربه زدن به بادکنک با قورباغه..... ۱۳۸
- ایستگاه مهارت شماره ۲: حفظ تعادل توپ روی راکت به صورت امدادی..... ۱۳۸
- ایستگاه مهارت شماره ۳: والی..... ۱۳۹
- ایستگاه مهارت شماره ۴: ضربه زدن به بادکنک با یک هند..... ۱۳۹
- ایستگاه مهارت شماره ۵: تنیس روی میز دیواری..... ۱۴۰
- ایستگاه مهارت شماره ۶: سرویس قورباغه ای..... ۱۴۰
- ایستگاه مهارت شماره ۷: بازی حلقه و بادکنک..... ۱۴۱
- ایستگاه مهارت شماره ۸: ضربه زدن به توپ به طرف زمین..... ۱۴۱

ایستگاه مهارت شماره ۹: غلت توپ..... ۱۴۲

ایستگاه مهارت شماره ۱۰: نیمکت تنیس روی میز..... ۱۴۲

امتیاز..... ۱۴۳

سطح ۲ (۱۶-۹ سال)..... ۱۴۴

ایستگاه مهارت شماره ۱۱: ضربه زدن به توپ به صورت امدادی..... ۱۴۴

ایستگاه مهارت شماره ۱۲: طناب بازی..... ۱۴۴

ایستگاه مهارت شماره ۱۳: ضربه زدن به توپ به طرف زمین..... ۱۴۵

ایستگاه مهارت شماره ۱۴: پرش از روی نیمکت..... ۱۴۵

ایستگاه مهارت شماره ۱۵: سرویس هدف مند..... ۱۴۶

ایستگاه مهارت شماره ۱۶: شنا اصلاح شده..... ۱۴۶

ایستگاه مهارت شماره ۱۷: انتقال توپ..... ۱۴۷

ایستگاه مهارت شماره ۱۸: ضربه، چرخش، دریافت..... ۱۴۷

ایستگاه مهارت شماره ۱۹: والی همراه با یار تمرینی..... ۱۴۸

ایستگاه مهارت شماره ۲۰: شاتل ران..... ۱۴۸

امتیاز..... ۱۴۹

بخش ۶: قالب های مسابقه ۱۵۰.....

تعریف..... ۱۵۱

قالب مسابقه شماره ۱: لیگ تنیس روی میز مدرسه (سطح ۳-۲)..... ۱۵۴

قالب مسابقه شماره ۲: قالب های مسابقات تیمی..... ۱۵۸

قالب مسابقه شماره ۳: جدول مسابقات تک حذفی..... ۱۶۰

قالب مسابقه شماره ۴: جدول مسابقات دوحذفی..... ۱۶۱

قالب مسابقه شماره ۵: جدول مسابقات حذفی پیوسته..... ۱۶۲

قالب مسابقه شماره ۶: جدول مسابقات دوره ای..... ۱۶۴

قالب مسابقه شماره ۷: جدول مسابقات دوره ای برای ۶ بازیکن..... ۱۶۷

قالب مسابقه شماره ۸: مسابقات به روش نردبانی..... ۱۶۹

قالب مسابقه شماره ۹: مسابقات به روش هرمی..... ۱۷۰

قالب مسابقه شماره ۱۰: مسابقات به روش فرجه دادن..... ۱۷۱

بخش ۷: ارزیابی ۱۷۳.....

ارزیابی- مداوم..... ۱۷۴

۲۴۸	غلت مثلث
۲۴۹	برخورد توپ به زمین
۲۵۰	کارگذاشتن وسایل!
۲۵۱	چه چیزی یاد گرفته‌اید؟
۲۵۲	تنیس روی میز - بازی برای زندگی (۲)
۲۵۳	برگرداندن راکت
۲۵۴	لمس کردن
۲۵۵	تنیس روی میز دیواری
۲۵۶	کاغذ
۲۵۷	غلت توپ
۲۵۸	چه چیزی یاد گرفته‌اید؟
۲۵۹	تنیس روی میز - بازی برای زندگی (۳)
۲۶۰	دریبل زدن توپ و توپ‌رایی
۲۶۱	بازی سرویس
۲۶۲	بازی ضربه و دریافت
۲۶۳	بازی سطل و حلقه
۲۶۴	اجازه دهید بینم
۲۶۵	تنیس روی میز - بازی برای زندگی (۴)
۲۶۶	پرتاب، پرتاب، پرتاب
۲۶۷	دزد دریایی
۲۶۸	رالی پیرامونی
۲۶۹	بازی چهارگوش
۲۷۰	تنیس روی میز - بازی برای زندگی (۵)
۲۷۱	حمله کوسه
۲۷۲	هدف‌گیری
۲۷۳	پادشاه و ملکه زمین بازی
۲۷۴	اجازه دهید بینم
۲۷۵	تنیس روی میز - بازی برای زندگی (۶)
۲۷۶	گروه‌بندی
۲۷۷	ضربه زدن به مربع هدف

۱۷۶	برنامه جوایز مهارت‌های تنیس روی میز
۱۹۳	بخش ۸: قوانین تنیس روی میز
۱۹۴	قوانین تنیس روی میز - نسخه مدرسه
۱۹۸	آزمون سریع
بخش ۹: تنیس روی میز بازی برای زندگی / افراد دارای معلولیت	۲۰۰
تنیس روی میز بازی برای زندگی / افراد دارای معلولیت	۲۰۱
پلی بت	۲۰۲
پلی بولینگ مهارتی	۲۰۵
پلی بولینگ	۲۰۷
پلی اسکواش	۲۰۸
پلی اوکتو	۲۰۹
بخش ۱۰: حیاط پویا / ورزش‌های راکتی	۲۱۰
حیاط پویا / ورزش‌های راکتی	۲۱۱
حیاط پویا / ورزش‌های راکتی در فضای باز	۲۱۵
فواید کلیدی ورزش‌های راکتی	۲۱۶
حیاط پویا / نحوه انجام بازی	۲۱۷
حیاط پویا / اشکال مختلف بازی	۲۱۹
حیاط پویا / اشکال مختلف بازی	۲۲۰
حیاط پویا / بازی در زمین‌های متقاطع	۲۲۱
حیاط پویا / بازی‌های رقابتی	۲۲۵
چالش ورزش‌های راکتی	۲۲۶
یادگیری فعال به کمک ورزش‌های راکتی	۲۳۰
پیوست‌ها	۲۴۳
پیوست ۱: طرح درس روزانه	۲۴۴
تنیس روی میز - بازی برای زندگی (۱)	۲۴۵
بازی یخ و یخ‌گشا	۲۴۶
ضربه زدن به توپ با راکت	۲۴۷

پیشگفتار

فهرست آرزوی مدارس برای دنیای آینده‌ی کودکان چیست؟ تمام سیستم‌های آموزشی کشورها به دنبال این هستند که کودکان فردا، انسان‌هایی سالم، فعال، تحصیل کرده، خلاق، متعهد، منصف، سرشار از اعتماد به نفس، بالغ و دارای توانایی‌های اجتماعی - مجهز برای آینده، سرشار از تجربه و انگیزه برای مسیر پیش رو همراه با رویاهای سالم و اعتقاد به تحقق آن‌ها باشند. دقیقاً همین ارزش‌هاست که باید هر روز در مدارس از طریق بازی و فعالیت بدنی در تلاش برای ترویج و تحقق آن‌ها بود. تکالیف، فعالیت‌ها و پروژه‌ها باید موفقیت‌آمیز و نتیجه‌بخش بوده و کودکان و جوانان ما بتوانند از این طریق مشارکت و تجربه‌اندوزی نمایند.

ورزش‌های راکتی و از آن جمله تنیس روی میز از جمله ورزش‌هایی است که می‌تواند فعالیت‌های سرگرم‌کننده و نوآورانه‌ای را در مدارس برای علاقه‌مندان به این رشته فراهم آورد تا دانش‌آموزان اولین تجارب عالی و لذت‌بخش خود از ورزش تنیس روی میز را در مدارس کسب نمایند. زمانی که مهارت‌های این ورزش در قالب بازی به دانش‌آموزان ارائه می‌شود اثربخشی فرایند آموزش افزایش یافته و آن‌ها را به پیگیری این فعالیت‌ها در خارج از محیط مدرسه تشویق می‌کند که این امر باعث مشارکت پایدار و طولانی‌مدت کودکان برای انجام فعالیت‌های بدنی می‌شود، امید است که کتاب حاضر بتواند این اهداف را محقق سازد.