



تنیس روی میز ۱

(رشته تربیت بدنی)

www.ketab.ir

صدیقه اسلامی

سرشناسه	:	اسلامی، صدیقه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدید آور	:	تنیس روی میز (۱)/ صدیقه اسلامی.
مشخصات نشر	:	تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	ده، ۱۴۴ ص: مصور.
فروست	:	دانشگاه پیام نور؛ ۱۹۲۰؛ گروه تربیت بدنی؛ ۱/۸۹.
شابک	:	978 - 964 - 387 - 965 - 5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا.
یادداشت	:	واژه نامه.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۴۲-۱۴۳.
موضوع	:	تنیس روی میز - آموزش برنامه ای.
موضوع	:	تنیس روی میز - راهنمای آموزشی.
شناسه افزوده	:	دانشگاه پیام نور.
رده بندی کنگره	:	GV۱۰۰۵/۵۴۴۴۹۱۳۹۱
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۳۴۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۹۸۲۴۲۴



دانشگاه پیام نور

تنیس روی میز ۱

مؤلف: صدیقه اسلامی

ویراستار علمی: علیرضا شهنسوار

تهیه و تولید: مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول آبان ۱۳۹۲

شابک: ۵- ۹۶۵- ۳۸۷- ۹۶۴- ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 387 - 965 - 5

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگان های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق نشر اعم از چاپی، الکترونیکی، تصویری، صوتی و اینترنتی برای دانشگاه پیام نور محفوظ است)

قیمت: ۳۹۰۰۰ ریال

فهرست

نه	مقدمه
۱	فصل اول: تاریخچه تنیس روی میز
۱	۱-۱ مقدمه
۵	۲-۱ موقعیت تنیس روی میز ایران در دنیا و آسیا
۸	۳-۱ وضعیت فعلی ایران در رده‌بندی جهانی
۱۰	۴-۱ تاریخچه تنیس روی میز در جانبازان و معلولین
۱۲	۵-۱ تجهیزات تنیس روی میز
۱۴	۶-۱ انواع روکش‌های لاستیکی
۱۵	۷-۱ چسب‌های سرعتی
۱۵	۸-۱ سرعت و کنترل
۱۹	۹-۱ اصطلاحات تنیس روی میز
۲۰	۱۰-۱ انواع پیچ
۲۰	۱۱-۱ انواع ضربه
۲۲	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۲۵	فصل دوم: قوانین و مقررات تنیس روی میز
۲۵	۱-۲ مقدمه
۲۶	۲-۲ وسایل و شرایط بازی
۲۹	۳-۲ منطقه‌های بازی
۲۹	۴-۲ سرویس صحیح
۳۰	۵-۲ بازی تنیس روی میز
۳۱	۶-۲ مسابقه
۳۱	۷-۲ انواع مسابقه
۳۳	۸-۲ سیستم تسریع
۳۴	پرسش‌های چند گزینه‌ای

مقدمه

تنیس روی میز از جمله رشته‌های ورزشی می‌باشد که به دلیل ویژگی‌های خاصی که دارد روز به روز علاقمندان بیشتری را به خود اختصاص می‌دهد. از جمله ویژگی قابل ذکر که به جذابیت این رشته ورزشی می‌افزاید می‌توان به مفرح بودن، عدم محدودیت سنی و عدم نیاز به امکانات و فضای زیاد اشاره کرد. تا حدی که اغلب افرادی که مراحل اولیه آموزش این رشته جذاب را سپری می‌کنند به راحتی قادر به ترک آن نخواهند بود.

بازیکنان تنیس روی میز در سطوح بالا نیازمند بهبود فعالیت‌های تکنیکی، تاکتیکی و آمادگی جسمانی از قبیل ظرفیت هوازی، توان بی‌هوازی، سرعت عکس‌العمل، هماهنگی، انعطاف‌پذیری و چابکی و... می‌باشند. انتخاب افراد مستعد و آموزش گام به گام تکنیک‌های این رشته باتکیه بر عواملی از قبیل تغذیه و مسائل روانی بازیکنان می‌تواند ما را در بعد قهرمانی به اهداف مورد نظر رهنمون سازد.

این کتاب به آموزش تکنیک‌های پایه و اصلی تنیس روی میز پرداخته است که می‌تواند برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، اساتید، مدرسين و همه علاقمندان سودمند باشد. درس تنیس روی میز در دانشگاه پیام‌نور به صورت ۴ واحد در دو نیم سال با عنوان‌های تنیس روی میز ۱ و ۲ برای خواهران و ۲ واحد در یک نیم سال، با عنوان تنیس روی میز ۱ برای برادران ارائه می‌گردد.

در این کتاب سعی شده است با توجه به روش آموزش نیمه حضوری در دانشگاه پیام‌نور (۳۲ ساعت) مطالب به صورت جامع ارائه گردد و دانشجویان با مطالعه

مطالب کتاب و تطبیق آموزش‌های عملی با آن قادر باشد مهارت‌ها را به‌طور کامل اجرا نماید و همچنین با مطالعه تاریخچه، اهداف کلی و رفتاری هر فصل و نحوه آموزش به شناخت قابل قبولی از رشته ورزشی تنیس روی میز دست یابد.

لذا جهت دستیابی به کیفیت بالاتر کتاب نیازمند دریافت انتقادات و پیشنهادات صاحب‌نظران این رشته می‌باشیم.

صدیقه اسلامی

www.ketab.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمرهٔ کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و کمک‌درسی (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی