

تنیس روی میز

اصول اولیه آموزش

مؤلفان:

خیدان حاتمی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد سنندج)

نسیم حیدری

(مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج)



نشر ورزش



نشر ورزش

اصول اولیه آموزش تنیس روی میز

مؤلفان: نسیم حیدری - خیدان حاتمی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۹۶ صفحه

صفحه‌آرایی: توکلی

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

فروست: ۵۹

شابک: ۸ - ۷۲ - ۵۷۹۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

سرشناسه	: حیدری، نسیم ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور	: اصول اولیه آموزش تنیس روی میز/ مؤلفان نسیم حیدری، خیدان حاتمی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص: جدول.
شابک	: 978-600-5796-72-8
یادداشت	: ۹۶: کتابنامه: ص.
موضوع	: تنیس روی میز
موضوع	: تنیس روی میز -- تعلیم
موضوع	: تنیس روی میز -- قواعد
شناسه افزوده	: حاتمی، خیدان ۱۳۴۵
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۶۰۰/۱۰۰۵/۴۶۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۴۷۲۵۰۲

پیشگفتار

با استعانت از خداوند بزرگ و سپاس از درگاه رحمت بی‌پایان او که توفیق خدمتگزاری را عطا فرموده، خرسندم که کتاب اصول آموزش تنیس روی میز که مورد نیاز جامعه ورزشی کشور و به ویژه ورزشکاران رشته تنیس روی میز است؛ با تلاش فراوان برکار خانم نسیم حیدری و جناب آقای خیدان حاتمی تألیف و به چاپ رسید. ورزش تنیس روی میز که بسیار مفرح و مورد توجه اقشار مختلف مردم از سنین کودکی تا کهنسالی است، همواره نیازمند چاپ کتب، مجلات و نشریات خاصی بوده و آگاهی از آخرین یافته‌های تجربی و علمی می‌تواند زمینه‌های بهتری برای رشد و توسعه این رشته را از لحاظ کمی و کیفی فراهم آورد. اینجانب بر خود فرض می‌دانم از تلاش‌های صمیمانه مؤلفین این کتاب و ناشر محترم تشکر و قدردانی نمایم. امید است سایر علاقه‌مندان و کارشناسان این رشته هم تلاش نمایند تا در جهت گسترش و تولید علوم ورزشی مرتبط با تنیس روی میز گام‌هایی مشابه بردارند.

امیر عمیدی

رئیس کمیته آموزش فدراسیون

تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران

رزومه مؤلف

نسیم حمیدری

- مدرس دانشگاه کردستان (دروس تنیس روی میز تخصصی و درس تربیت بدنی ۱ و ۲ عمومی از سال ۱۳۷۶)

- مدرس دانشگاه آزاد واحد سنندج (دروس تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ از سال ۱۳۷۶ و تنیس روی میز تخصصی ۱۳۸۶)

- دارای کارت مربیگری ممتاز ملی

- مدرس رسمی فدراسیون تنیس روی میز

- دعوت به اردوی تیم ملی ۱۳۷۴، ۱۳۷۵ و ۱۳۸۰

- کارشناس تربیت بدنی و دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی

مؤلف در این اثر سعی نموده است که مفاهیم علمی را پس از آراستن به محک تجربه با رویکردی کاربردی در این کتاب درج نموده و در اختیار علاقه‌مندان قرار دهد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل اول. آشنایی با تنیس روی میز
۱۰	تاریخچه تنیس روی میز در جهان
۱۰	تاریخچه تنیس روی میز در ایران
۱۱	آشنایی با وسایل و تجهیزات
۱۱	میز
۱۳	توپ
۱۴	نقاط توپ
۱۵	راکت
۱۷	فصل دوم : آشنایی با زوایا و پیچ ها
۱۷	زوایای راکت
۱۸	زمان ضربه
۱۹	زاویه دید
۲۰	تئوری پیچ
۲۲	زوایای تابش و بازتابش
۲۷	انواع پیچ
۲۹	فصل سوم : مهارت های پایه در تنیس روی میز
۲۹	حالت آماده
۳۰	حرکت پا
۳۲	راکت گیری

۳۹	فصل چهارم : تکنیک‌ها
۴۲	فورهند
۴۳	بک هند
۴۳	کات
۴۵	تک
۴۶	پوش
۴۷	بلوک
۴۸	تاپ
۴۸	لاب
۴۹	دراپ شات
۴۹	فیلیپ
۵۰	نکاتی در مورد کله تکنیک‌ها
۵۱	کارت‌های حرکت پایه
۶۸	تمرینات
۷۳	فصل پنجم : سرویس و انواع آن
۷۴	سرویس
۷۵	برگشت سرویس
۷۷	فصل ششم : قوانین و مقررات بازی در تنیس روی میز
۷۷	قوانین
۸۷	فصل هفتم : سیستم انرژی غالب در تنیس روی میز
۸۸	آسیب شایع در ورزش تنیس روی میز
۹۱	فصل هشتم : ترکیبات آمادگی جسمانی در تنیس روی میز
۹۵	منابع