



آموزش

تنیس روی میز

(تربیت بدنی عمومی و دانشجویان تربیت بدنی)

تألیف:

محمد حسن صادق زاده

محمد رضا نسیم سبحان

مهدی مقامی

زمستان ۱۳۸۹

بر شناسه

عنوان و نام پدیدآور

: صادق زاده، محمد حسن .

: آموزش تنیس روی میز (تربیت بدنی عمومی و دانشجویان

تربیت بدنی). تالیف: محمد حسن صادق زاده، محمد رضا

نسیم سبحان، مهدی مقامی .

مشخصات نشر

: یزد، دانشگاه آزاد اسلامی (یزد)، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری

: ۷۲ ص، مصور.

فروست

: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد؛ ۸۲ .

شابک

: ۱۵۰۰۰ ریال، ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۰۳۲۵-۰

وضعیت فهرست نویسی

: فیا.

موضوع

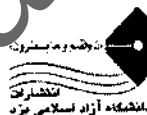
: تنیس روی میز

شناسه افزوده

: دانشگاه آزاد اسلامی (یزد).

رده بندی دیویی

: ۷۹۶/۳۴۹



آموزش تنیس روی میز (تربیت بدنی عمومی و دانشجویان تربیت بدنی)

محمد حسن صادق زاده - محمد رضا نسیم سبحان - مهدی مقامی

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۸۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۰۳۲۵-۰



انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد Email: entesharat_elmi@iauyazd.ac.ir

یزد- صفایه- دانشگاه آزاد اسلامی- انتشارات ۹-۸۲۱۱۳۹۱-۳۵۱

حق چاپ برای انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد محفوظ است.

تلفن مرکز پخش: ۸۱۱۷۳۰۰ - ۳۵۱

سخن ناشر

برای ترسیم تابلوی دل‌انگیز «ایران کشوری است توسعه‌یافته، با جایگاه اول علمی، اقتصادی و ... در سطح منطقه با هویت اسلامی و انقلابی، ...» دقت در تک‌تک ایده‌ها، ذره‌ذره پژوهش‌ها و تحقیقات و بهادادن به همه آموزه‌های موجود در هر سطح علمی که باشد؛ نه تنها به روشنی بیان‌کننده این واقعیت است که ایران به جایگاه رفیع خود خواهد رسید بلکه مؤکد این نکته ظریف است که برای نیل به این هدف، تمامی ایرانیان باید با همت و کار مضاعف و با تمام توان و بضاعت خویش تلاش کنند.

البته ایجاد انگیزه و فراهم‌نمودن زمینه عزم ملی برای دستیابی به اهداف مورد نظر بسیار مهم و ضروری است؛ و این تأکید کاملاً بجاست، زیرا بررسی روند توسعه و پیشرفت جوامع متمدنی حاکی از این اراده جمعی و تلاشگر است. لذا باید تمامی منافع شخصی را کنار گذاشت و بر اریکه پژوهش‌های علمی سوار شد و امیدوار به الطاف الهی به آن سوی سرزمین‌های سعادت راند.

مجموعه علمی که پیش رو دارید؛ حاصل تلاش
خستگی‌ناپذیر و ارزشمند اساتید بزرگوار آقایان محمد حسن
صادق زاده، محمد رضا نسیم سبحان و مهدی مقامی است که
با همه اخلاص به علاقمندان و دانش‌دوستان هدیه نموده‌اند.
«جزا هم الله خیراً»

در پایان از اعضای فرهیخته شورای انتشارات دانشگاه، و نیز داوران
بزرگوار (که داوری آثار استادان محترم را پیش از انتشار بر عهده دارند) و
تمامی عزیزانی که موجبات انتشار این مجموعه را فراهم نمودند؛ به ویژه
از رئیس محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر مسلمین و معاون محترم
پژوهشی، جناب آقای دکتر ناطقی که عنایت ویژه به مجموعه انتشارات
علمی دانشگاه دارند؛ و همچنین حمایت‌های مدیر محترم پژوهشی
جناب آقای مهندس پوره‌اشمی، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

غلامعلی مدیح

دبیر شورای انتشارات دانشگاه

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	تاریخچه تنیس روی میز
۲	تاریخچه تنیس روی میز در ایران
۳	قوانین و مقررات
۳	میز پینگ پنگ
۵	نور
۷	توپ
۷	راکت
۸	اصطلاحات و تعاریف
۱۱	سرویس
۱۳	بازگشت توپ
۱۳	ترتیب بازی
۱۴	گیم
۱۴	مسابقه
۱۵	سیستم تسریع
۱۶	وقفه های قانونی
۱۶	انتخاب راکت
۱۷	سیر تکامل راکت
۱۸	خصوصیات تخته راکت
۱۹	ابر یا اسفنج
۱۹	اברה از نظر فشردگی
۲۱	خصوصیات لاستیک راکت
۲۳	طریقه گرفتن راکت
۲۶	انواع توپ

۲۸	حالت آماده طریقه پشت میز ایستادن
۲۹	مراحل ضربه زدن به توپ
۳۰	زمان ضربه زدن به توپ
۳۲	زاویه راکت
۳۳	تئوری چرخش توپ
۳۵	بیج
۳۸	سرکس
۴۲	طریقه زدن ضربه فورهند
۴۶	طریقه زدن ضربه بک هند
۴۸	کانت
۵۳	لوپ یا تاپ اسپین
۵۸	فورهند درایولوپ
۵۸	بک هند درایولوپ
۵۹	طریقه بلوکه کردن ضربه ها
۶۲	درایر بال
۶۳	دراب شات
۶۴	طریقه انداختن پاس بلند