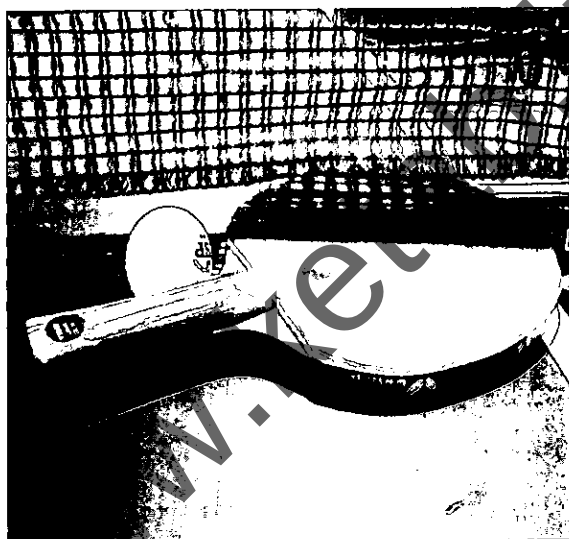


دانشتنی‌های پینگ‌پنگ

علمی - آموزشی



تألیف و تدوین: غلامرضا توپچی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات نوید شیراز



سرشناسه	: توتونچی، غلامرضا، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: دانستنی‌های پینگ پنگ/تالیف و تدوین غلامرضا توتونچی.
مشخصات نشر	: شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص:مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۳۵۸-۹۷۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: تنیس روی میز
موضوع	: تنیس روی میز -- تعلیم
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ۷۹۶/۳۴۶
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۸۱۸۷۰



دانستنی‌های پینگ پنگ

علمی - آموزشی

تألیف و تدوین: غلامرضا توتونچی

(کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی)

طرح جلد: سعید فضلی □ لیتوگرافی و چاپ: واصف □ تیراز: ۲۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۰ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۲۲۲۶۶۶۱ نمابر ۰۷۱۱-۲۲۲۹۶۷۶ □ ص.پ: ۷۱۳۶۵/۶۶۶

دفتر تهران - تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵ نمابر ۲۱-۸۸۹۲۱۵۲۲

پست الکترونیکی: info@navideshiraz.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۵۸-۹۷۴-۵ ISBN: 978-964-358-974-5

۳۵۰۰ تومان

فهرست

صفحه	عنوان
۷	فصل اول : وسایل و تجهیزات
۲۵	فصل دوم : نکته‌ها
۴۳	فصل سوم : آمادگی جسمانی
۵۳	فصل چهارم : ذهن و روان
۷۷	فصل پنجم : سرویس و دریافت
۸۳	فصل ششم : تکنیک
۹۱	فصل هفتم : کوچینگ
۱۰۱	فصل هشتم : چرخش توپ
۱۰۹	فصل نهم : استعداد یابی و پیش بینی
۱۲۷	فصل دهم : المپیک
۱۳۳	فصل یازدهم : جام جهانی

تشکر و قدردانی

سپاس خداوند متعال را که توفیق نگارش این کتاب را به من داد و با تشکر از دوستان گرانقدر بخصوص اساتید ارجمند آقایان امیر عمیدی، دکتر محمدجواد نوتونچی، محمدرضا اسدمنش که با مطالب و راهنمایی‌های خود موجبات هر چه بهتر شدن کتاب را فراهم کردند.

همچنین از پدر و مادر و همسر که همیشه و در همه حال مشوق و حامی من بوده‌اند، سپاسگزاری می‌کنم.

مادر، نام تو را بر لوح زرین نوشتم
نام پاکت مادرم بر تاج سرباید نوشت
من که نتوانم کنم حقت ادا ای مادر
در مقامت شوی را با کبر باید نوشت

«روشن شد»

مقدمه

ورزش در دنیای امروز تنها یک مهارت نیست و ضرورت به کارگیری علم در ورزش ثابت شده است و همان طور که می بینیم سکوهای قهرمانی و مدال ها در میدان های بین المللی از آن کشورهایی است که از نظر علمی مقامی برتر دارند و نمی توان منکر ارزش روش های علمی در بالا بردن سطح تکنیک و تاکتیک و بطور کلی کیفیت بازی شد. در رشته تنیس روی میز، اجرای صحیح مهارت ها وابسته به رعایت اصول و قوانینی علمی منکی بر اصول مکانیکی و بیومکانیکی است. دقت و سرعت عکس العمل نیز از عواملی هستند که در این رشته جذاب نقش مهمی را ایفا می کنند.

ارائه کتاب حاضر به منظور همراهی با افرادی است که برای شکوفایی رشته تنیس روی میز در ابعاد مختلف تلاش می کنند. و امید است گامی هر چند ناچیز جهت اشاعه و پیشرفت این رشته ورزشی برداشته شده باشد. این کتاب شامل یازده فصل است که دانستنی های ضروری جهت رشته تنیس روی میز به تفکیک در هر قسمت ارائه شده است.

غلامرضا توتونچی