

آموزش گام به گام تنیس روی میز

ویژه‌ی دانش آموزان پایه پنجم
ابتدایی

مولفان

مسعود حمیدی راد - احمد احمدلو -

افسانه خزری - سمانه تقی نژاد

(دبیران تربیت بدنی ناحیه یک شیراز)

عنوان و نام پدیدآور	آموزش گام به گام تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی
مؤلفان	مولفان مسعود حمیدی راد، او دیگران
مشخصات نشر	شیراز: صبح انتظار، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۷۸ ص، مصور
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۰۳-۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفان مسعود حمیدی راد، احمد احمدلو، آسمانه خزری، سمانه تقی نژاد
یادداشت	کتابنامه
موضوع	تنیس روی میز، تنیس روی میز -- راهنمای آموزشی
شناسه افزوده	حمیدی راد، مسعود، ۱۳۴۲ -
رده بندی کنگره	GV ۱۰۰۵۱۴۱۸ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	۷۹۶۳۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۴۱۷۸۸

نام کتاب: آموزش گام به گام تنیس روی میز ویژه دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی
 مولفان: مسعود حمیدی راد، احمد احمدلو، آسمانه خزری، سمانه تقی نژاد
 صفحه آرا و طراح جلد: عظیمه زارع

تیراز: ۱۰۰۰

قطع: جیبی

ناشر: صبح انتظار

نوبت چاپ: اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۰۳-۳-۹

ارتباط با ناشر: ۰۲۱-۴۸۴۶۰۹۴ - ۰۹۳۶۳۲۳۵۰۰۲

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر بر اساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

صفحه	عنوان
۵.....	مقدمه
	فصل اول: تاریخچه تنیس روی میز
۱۳.....	تاریخچه تنیس روی میز
	فصل دوم: تجهیزات ورزشی
۱۷.....	تنیس روی میز
۱۸.....	میز
۱۹.....	تور
۱۹.....	توپ
۲۰.....	راکت
۲۲.....	سایر تجهیزات
۲۴.....	کفش و پوشاک
	فصل سوم: گام اول
۲۸.....	گام اول
۲۸.....	طریقه گرفتن راکت
۳۱.....	مهارتهای اولیه

۳۵..... نقاط توپ، زمان ضربه توپ و زاویه‌های راکت

۳۶..... نقاط توپ

۳۷..... زمان ضربه به توپ

۳۹..... زوایای راکت

۴۱..... حالت قرارگیری راکت

فصل چهارم: گام دوم

۴۴..... گام دوم

۴۴..... حالت آماده

۴۷..... فورهند و بک هند

۴۸..... فورهند

۵۱..... بک هند

فصل پنجم: گام سوم

۵۶..... گام سوم

۵۷..... چگونگی انجام بازی

۵۷..... سرویس

۶۰..... انواع سرویس

۶۳..... برگشت دادن سرویس (دریافت)

۶۵..... خطاهای سرویس

ترتیب سرویس، دریافت توپ و زمین ۶۶

فصل ششم: توضیحات تکمیلی

توضیحات تکمیلی ۷۰

امتیاز ۷۰

برنده ی گیم ۷۲

مسابقه ۷۲

تعاریف ۷۲

منابع ۷۳

مقدمه

تنیس روی میز از ورزشهای با راکت است و به طور معمول در مکانهای سرپوشیده بازی می‌شود. تنیس روی میز ورزشی است که می‌توان در هر سنی آن را انجام داد. این ورزش در حال حاضر یکی از محبوب ترین ورزشها در دنیا محسوب می‌شود. تنیس روی میز باعث افزایش سرعت و هماهنگی بین اعصاب و عضلات می‌شود. این ورزش به سرعت عمل زیاد، دقت، چابکی و واکنش سریع نیاز دارد. تنیس روی میز از جمله رشته‌های مورد علاقه جوانان به شمار می‌رود.

چند سالی است که آموزش برخی رشته‌های ورزشی بصورت هدفمند و برنامه ریزی شده در مدارس شروع شده است. یکی از این رشته‌ها تنیس روی میز است. طرح تنیس روی میز، طرحی است که در قالب ساعت ورزش مدارس اجرا می‌شود و جامعه ی هدف آن کلیه ی دانش آموزان پایه ی پنجم ابتدایی است.

اهداف طرح تنیس روی میز

✓ ارتقای سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان

✓ تقویت بعد آموزشی و بهره وری ساعت درس تربیت بدنی

✓ بهبود وضعیت بدنی و ارتقای آمادگی جسمانی دانش آموزان

✓ کمک به غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان

✓ تامین نیازهای حرکتی و پیشگیری از عوارض ناشی از

فقر حرکتی

✓ بهتربسازی مناسب جهت رشد و شکوفایی استعدادهای

ورزشی دانش آموزان

✓ توسعه ورزش تنیس روی میز بین دانش آموزان

در پایان دوره آموزشی به منظور تعیین وضعیت فراگیران،

آزمون اجرای مهارت‌های تنیس روی میز توسط دبیر ورزش

برگزار خواهد شد و برای دانش آموزان گواهینامه دوره

آموزشی در سه سطح به شرح زیر صادر می‌گردد:

سطح ۱ (بسیارخوب): موفق به کسب امتیاز ۱۸ و بالاتر

سطح ۲ (خوب): موفق به کسب امتیاز ۱۴ تا ۱۸

سطح ۳ (قابل قبول): موفق به کسب امتیاز ۱۰ تا ۱۴

دانش‌آموزانی که کمتر از ۱۰ امتیاز کسب کنند موفق به دریافت گواهینامه نخواهد شد و باید با هماهنگی دبیر ورزش وانجمن تئیس روی میز اداره آموزش و پرورش مربوطه، بار دیگر در آزمون شرکت کنند.

دانش‌آموزانی که به علت نقص عضو و یا مشکلات جسمانی قادر به شرکت در جلسات آموزشی نباشند از انجام تمرینات معاف خواهند بود.

لازم به ذکر است که در این کتاب سعی شده است تا مطالب به شکل ساده و مختصر ارائه شود تا برای دانش‌آموزان پایه‌ی پنجم ابتدایی قابل فهم باشد. دانش‌آموزان می‌توانند برای مطالعه بیشتر به کتابهایی که در این زمینه وجود دارد مراجعه نمایند.

در پایان لازم میدانیم از راهنماییهای جناب آقای توتونچی مسئول کمیته آموزش هیئت تئیس روی میز استان فارس و جناب آقای مسعود رجبی، مربی سابق تیم بزرگسالان شیراز تشکر و سپاسگذاری نماییم.

مولفان - زمستان ۹۲