

تنیس روی میز

مقدماتی تا پیشرفته



مهندس کاظم اسدی کیا

سرشناسه: اسدی کیا، کاظم، ۱۳۵۸ -
 عنوان و نام پدیدآور: تنیس روی میز: مقدماتی تا پیشرفته/ کاظم اسدی کیا.
 مشخصات نشر: قم: ماه حرا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص؛ مصور (بخش رنگی).
 شابک: ۷-۱۰-۲۶۸۷-۹۶۴-۹۷۸: ۴۵۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: تنیس روی میز — تعلیم.
 موضوع: ccesses Table tennis – Training
 رده‌بندی کنگره: GV ۱۰۰۵/۴
 رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۳۴۶
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۳۷۳۵۹
 اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیپا
 تاریخ درخواست: ۱۴۰۰/۰۵/۰۳
 تاریخ پاسخگویی:
 کد پیگیری: ۸۴۳۵۳۰۶



تنیس روی میز مقدماتی تا پیشرفته

نویسنده: مهندس کاظم اسدی کیا

چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: ماه حرا

قیمت: ۱۵/۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۱۰-۲۶۸۷-۹۶۴-۹۷۸

نشانی: قم - صندوق پستی: ۳۹۳۶ - ۳۷۱۸۵

تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۸۴۰۵۶۵

هر گونه برداشت و کپی‌برداری حتی بدون ذکر منبع آزاد است.

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۵	 تنیس روی میز
۱۶	 تاریخچه
۱۷	 تاریخچه پینگ پنگ در ایران
۱۸	 نگاهی گذرا به پیشرفت پینگ پنگ جهان
۱۹	 تجهیزات ورزشی پینگ پنگ
۲۳	 روبه راکت
۲۳	 انواع روکش های لاستیک
۲۵	 خصوصیات ابر راکت (اسفنج راکت)
۲۶	 خصوصیات لاستیک راکت
۲۷	 سایر تجهیزات
۲۸	 راکت گیری
۳۲	 نکاتی در مورد راکت، توپ و زمان ضربه به توپ
۳۲	 بازی های ابتدایی (بازی های مقدماتی)
۳۶	 تئوری چرخش توپ
۳۷	 منطقه های بازی
۳۷	 حالت آماده (READY POSITION)
۳۹	 سرویس
۳۹	 انواع ضربات
۴۰	 انواع زوایای راکت و نقاط مختلف روی توپ
۴۰	 مراحل ضربه زدن به توپ
۴۱	 تئوری چرخش توپ
۴۲	 پیچ



۴۴	 سرویس
۴۵	 انواع سرویس
۴۶	 نکاتی در مورد سرویس
۴۸	 تکنیک فورهند ساده
۴۹	 مراحل اجرای تکنیک
۴۹	 اصول اجرای تکنیک فورهند ساده
۵۰	 تکنیک بک‌هند ساده
۵۲	 اصول اجرای تکنیک بک‌هند ساده
۵۲	 روش‌های تمرینی فورهند و بک‌هند
۵۵	 تئوری حرکت پا
۵۷	 حمله تک یا اسمش (SMASH)
۵۷	 اسمش فورهند
۵۸	 اسمش بک‌هند
۵۸	 پوش
۵۸	 پوش بک‌هند
۵۹	 پوش فورهند
۶۰	 کات
۶۰	 کات فورهند
۶۱	 کات بک‌هند
۶۲	 لیفت
۶۳	 لوپ یا تاپ‌اسپین
۶۳	 لوپ آرام
۶۳	 لوپ آرام فورهند
۶۴	 لوپ با سرعت
۶۴	 لوپ سریع فورهند



- ۶۵.....لوپ سریع بک‌هند.....
- ۶۶.....بلوک.....
- ۶۷.....فیلیپ یا فیلپ.....
- ۶۸.....درآپ‌شات.....
- ۶۹.....لاب.....
- ۶۹.....هاف والی.....
- ۷۰.....دریافت با پیچ پهلویی (ساید اسپین).....
- ۷۲.....انواع سرویس از نظر چرخش توپ.....
- ۷۵.....تمرین فورهند.....
- ۷۵.....تمرین بک‌هند.....
- ۷۷.....تغییر وضعیت در بک‌هند.....
- ۷۷.....بک‌هند پوش.....
- ۷۸.....انواع کات.....
- ۷۹.....بک‌هند هاف والی.....
- ۷۹.....بک‌هند چاب (CHOP).....
- ۸۰.....انوع پیچ.....
- ۸۰.....نکاتی در مورد کلیه تکنیک‌های تنیس روی میز.....
- ۸۱.....قوانین و مقررات.....
- ۸۲.....قانون تسریع.....
- ۸۳.....وقفه در بازی.....
- ۸۴.....بازی (گیم).....
- ۸۴.....یک مسابقه.....
- ۸۴.....ترتیب سرویس، دریافت توپ و زمین.....
- ۸۵.....شرایط بازی.....
- ۸۶.....قوانین دونفره.....

مقدمه

در مورد ورزش و لزوم انجام آن و فواید آن بسیار شنیده‌ایم. اما تاکنون کمتر به این بحث پرداخته شده که چه ورزشی برای ما مناسب است. وقتی صحبت از ورزش به میان می‌آید اکثر مردم فعالیت بدنی و تحرک عمومی به ذهنشان متبادر می‌گردد لکن هر تحرک بدنی و هر اصطلاحاً ورجه بورجه ای ورزش نیست بلکه تعریف ورزش به قرار زیر است:

فعالیت فیزیکی همراه با فعالیت ذهنی که فرد، به صورت منظم و سازمان‌یافته انجام می‌دهد و از آن برای بهبود تناسب اندام، تقویت روحی و ذهنی بهره می‌برد که البته منجر به تفریح نیز می‌گردد.

برپایه تعریف فوق ورزش باید برپایه رشته قوانینی که مورد توافق متخصصین آن است به صورت علمی و منظم صورت گیرد.

بنابراین هرچه ورزش برپایه قواعد و اصول صحیح انجام گیرد باعث نتیجه بهتر و سریع‌تر خواهد گردید و ورزش چه به صورت حرفه‌ای و چه به صورت نیمه حرفه‌ای و یا غیرحرفه‌ای باشد، در هر حال باید اصول آن رعایت گردد زیرا عدم رعایت اصول مناسب و صحیح ممکن است باعث بی‌میلی به ورزش، آسیب‌های جدی، آسیب‌های مادام‌العمر، ضرر به بدن، کاهش اعتماد به نفس و... گردد.

در بین ورزش‌های موجود، ورزش تنیس روی میز، علاوه بر فواید جسمی و فواید روحی، تأثیر شگرفی بر ذهن و قوای حاکم درونی دارد و به اذعان کارشناسان، قدرت‌های مختلفی را در انسان بیدار نموده و یا افزایش می‌دهد.