



مربیگری سطح سه و مدرسی بین‌المللی
(سطح یک و مدرسی ملی)

(جلد دوم)

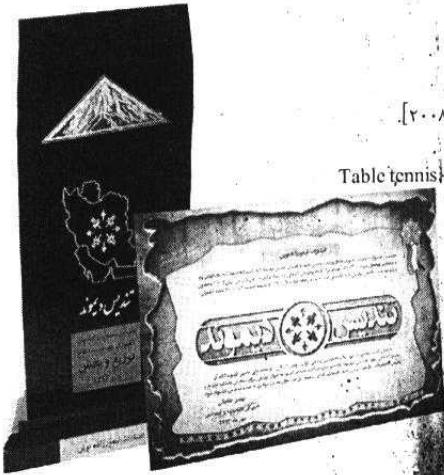
www.ketab.ir

نویسنده

فیلیپ مالادزوف

مترجم

فاطمه کیوانی



- سرشناسه : مالادزوف، فیلیپ، Molodtsov, Philippe
عنوان و نام پدیدآور : مربیگری سطح ۳ و مدرسی بین المللی / نویسنده فیلیپ مالادزوف : مترجم فاطمه کیوانی
مشخصات نشر : تهران : تیمورزاده نوین، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری : ۲ ج.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۱-۸۵-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی : Advanced coaching manual, [۲۰۰۸].
موضوع : تنیس روی میز -- مربیگری -- دستنامه‌ها
موضوع : Table tennis -- Coaching -- Handbooks, manuals, etc.
موضوع : مربیگری (سطح یک و مدرسی ملی)
موضوع : (Athletics) Coaching
شناسه افزوده : کیوانی، فاطمه، ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کنگره : GV۱۰۰۵
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۴۶
شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۶۰۰۷۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

اولین کتابها ناشر دارند تنیدیس دیموند در حوزه توزیع و پخش کتب پزشکی در کشور

نام کتاب	مربیگری سطح سه و مدرسی بین المللی (سطح یک و مدرسی ملی) (جلد دوم)
مترجم	فاطمه کیوانی
ناشر	تیمورزاده نوین
صفحه آرا	پروین عینی
طراح جلد	عاطفه کرمانیان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۱-۸۵-۰
نوبت چاپ	اول-تابستان ۱۴۰۰
شمارگان	۱۰۰۰

کتابخانه

لیتو گرافی - صحافی
تثانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی - پلاک ۳
تلفن: ۸۸ ۳۲ ۳۱ ۳۱ - ۸۸ ۳۲ ۳۴ ۳۴
دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹
پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com
اولین مرکز کتب تخصصی USMLE در ایران

بهاء : ۱۸۵.۰۰۰ تومان



گفتار نویسنده



اولین واکنش من به گلن تپر پس از مطالعه کتاب مربیگری سطح یک کتابی که به بررسی غالب مباحث مهمی که باید در یک کلاس مطرح شود می پردازد 'آرزوی موفقیت برای او برای نوشتن کتاب و پرسش در رابطه با این بود که چه موضوعاتی قابلیت اضافه شدن به کتاب را دارند.

چهار سال بعد باید به سوال خودم پاسخ میدادم. باعث افتخار من است که مسئولیت نوشتن این کتاب که به پیشرفت ملل مختلف در سراسر جهان کمک می کند بر عهده من گذاشته شد. در همین بخش می خواهم از فدراسیون جهانی تنیس روی میز بابت اعتمادی که به من در زمینه نوشتار این کتاب داشتند قدردانی کنم.

نوشتار این کتاب به طور قطع امری چالش برانگیز و دلهره آور است چرا که هدف آن در اختیار گذاشتن تمامی اطلاعات جزئی است که مربیان برجسته خواهان دانستن آن هستند. من تمامی توانایی ام را در راستای محقق کردن این هدف به کار گرفته ام و همواره از راهنمایی های متخصصان خصوصا در زمینه های فیزیولوژی و روانشناختی بهره جسته ام.

چالش دوم ایجاد سه سطح تصاعدی از کلاس و آزمون در راستای مطالب تئوری کتاب بود. امیدوارم که برگزارکنندگان دوره های فدراسیون جهانی تنیس روی میز 'مباحث و طراحی کتاب را حاوی المان های عملی لازم برای استفاده ی بهینه از آن ببینند.

آرزوی شخصی من آن است که این کتاب وسیله ای کارا برای پیشرفتی مداوم برای تمامی ملل باشد. تنیس روی میز خواهد توانست از دانش و محبوبیت همیشہ رو به فزونی خود به خاطر تلاش های بخش توسعه فدراسیون جهانی تنیس روی میز بهره برد.

فیلیپ مالادزوف

مربی ملی

فهرست مطالب

بخش ۲: تکنیک‌های تنیس روی میز در سطوح بالا.....	۱
۲-۵- ویژگی‌های لازم.....	۱
۱. سازگاری.....	۱
تمرین با رقیبان مختلف.....	۱
تنوع دوره‌های تمرینی.....	۱
تنوع طول جلسات تمرینی.....	۱
تنوع روش‌های تمرینی و محتوای جلسات مختلف.....	۱
قوانین برنامه‌های حرکتی.....	۲
سرعت.....	۴
لحظه تماس بین توپ و راکت.....	۴
سرعت دادن به توپ.....	۴
تکرار حرکت (ارتباط سریع ضربات).....	۵
سرعت واکنش.....	۵
سرعت حرکت.....	۵
دقت در جایی که توپ روی میز می‌خورد.....	۷
دقت در جهت مسیر توپ روی میز.....	۷
دقت تماس با توپ.....	۷
دقت جهت راکت.....	۷
دقت ریتم ضربات.....	۷
دقت.....	۷
پیش‌بینی.....	۸
یادگیری تفکر درباره نتایج ضربات خود.....	۸
دخیل کردن زمان‌های استراحت در دوره ی تمرین.....	۸
تمرکز روی حریف.....	۹
پیدا کردن سطح مؤثر فعالیت برای هر بازیکن.....	۹
تمرکز.....	۹
چابکی.....	۱۰
هماهنگی حرکتی.....	۱۰
دقت حرکتی.....	۱۰
صرفه جویی در مصرف انرژی.....	۱۰
اطمینان از اعمال حرکتی.....	۱۰
سرعت دستیابی به توان حرکتی.....	۱۰
۲-۶- جلسه تمرینی.....	۱۱
جلسه‌ی فردی.....	۱۱
تمرین فردی.....	۱۱
فردی سازی (منحصر به فرد) تمرین در یک جلسه‌ی جمعی.....	۱۱
جلسه تمرینی.....	۱۱

۱۲.....	جلسه مشترک و تیمی.....
۱۲.....	جلسه مشترک.....
۱۳.....	فن آموزش.....
۱۵.....	مطالب جلسه آموزشی.....
۱۵.....	متغیرها.....
۱۵.....	مطالب جلسه.....
۱۷.....	گرم کردن عمومی بدن.....
۱۹.....	گرم کردن اختصاصی.....
۲۰.....	محدوده های پوئن گرفتن.....
۲۱.....	سرویس و دریافت.....
۲۴.....	سرد کردن.....
۲۵.....	متغیرها.....
۲۶.....	روش های تمرینی.....
۲۷.....	سازگاری.....
۲۸.....	موضوعات و موارد تمرین.....
۲۸.....	گیم بک هند.....
۳۲.....	تمرینات دوبل.....
۳۲.....	۲-۷. تمرین دوبل ها.....
۳۲.....	یک واحد مهم.....
۳۳.....	یک زوج مکمل.....
۳۳.....	نقش رهبر تیم چیست؟.....
۳۳.....	اهمیت سه توپ اول.....
۳۳.....	توپ های اول.....
۳۵.....	رالی.....
۳۷.....	موقعیت اولیه زوج گیری.....
۳۷.....	جای گیری اولیه.....
۳۸.....	حرکات و جای گیری مجدد.....
۴۰.....	زوج راست دست.....
۴۲.....	برای زوج میکس دوبل.....
۴۳.....	محل فرود توپ.....
۴۴.....	تمرین دوبل ها.....
۴۷.....	۲-۸. تمرین توپ زیاد.....
۴۷.....	تجهیزات.....
۴۷.....	تمرین توپ زیاد.....
۴۸.....	توپ اندازی.....
۴۹.....	تمرین تکنیکی.....
۴۹.....	تمرین حرکت پا.....
۴۹.....	متفاوت تمرین.....
۴۹.....	نوع تمرینات.....
۵۰.....	تمرین ریتم.....
۵۰.....	تمرین سرعت.....
۵۰.....	تمرین تمرکز.....