

مجموعه شرکت

تنیس روی میز

نویسنده: لاری هاجز

مترجمان:

وجیهه گیاهی - علیرضا اسمعیلی

هاجر، لاری، ۱۹۶۰ - م
مجموعه حرکات تنیس روی میز/ (لاری، هاجر): مترجمان وجیهه
گیاهی، علیرضا اسمعیلی. - مشهد: سنبله، ۱۳۸۴.
۱۷۷ص: مصور.
ISBN: 964-392-248-0
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:
۱. تنیس روی میز. الف. گیاهی، وجیهه، مترجم.
ب. اسمعیلی، علیرضا، مترجم. ج. عنوان.
۷۹۶/۳۴۶ GV۱۵۵۵/۵۲۳۳
۱۳۸۴
کتابخانه ملی ایران ۳۰۰۱۶ - ۸۴ م



نشر سنبله

مجموعه حرکات تنیس روی میز

مترجمان:	وجیهه گیاهی، علیرضا اسمعیلی
ناشر:	سنبله
تیراژ:	۳۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۸۵
قیمت:	۲۸۰۰۰ ریال
امور فنی و چاپ:	دقت ۳۴۱۹۵۶۰
شابک:	۹۶۴ - ۳۹۲ - ۲۴۸ - ۰

حق چاپ محفوظ است.

مقدمه‌ای بر مراحل

یک راهنمای قابل درک می‌باشد. کتابچه *Instructional Design for Teaching physical Activities* (ویکرز-۱۹۹۰)، مدل یا طرح قدمهای موفقیت را تشریح می‌کند، که همانا پایه این کتاب است. مربیان مدرسین آینده می‌توانند از کتابچه فوق‌الذکر جهت کلاسهای آماده‌سازی استفاده نمایند تا معلمین و مربیان آینده را در آموختن چگونگی طرح برنامه‌های آموزشی مؤثر در مدارس، مراکز تفریحی یا مجامع آموزشی و مربی‌گری، هرچه بیشتر یاری دهند.

پس از تشخیص لزوم متون مختلف، ما مدل آموزشی «قدمهای موفقیت» را تنظیم نمودیم و نمونه‌ای را نیز خلق کردیم. پس از تنظیم این نمونه‌ها، نویسندگانی را انتخاب کردیم که نه تنها خود با رشته ورزشی آشنا بودند، بلکه سالها تجربه در امر تدریس نیز داشتند. هر نویسنده به عنوان یک معلم دهنده علم ورزش که نه تنها تعلیم ورزش را شناخته بلکه هر لحظه قادر به بکار بردن این مدل‌های موفقیت است، معرفی می‌گردد و سپس تیم خوب ما همراه با ورزشکاران هنرمند و عالی، یک سری از کتابهای مفید و سطح بالا را خلق نمودند.

نتیجه: کتاب مراحل تمرینی موفقیت، مجموعه آموزشهای ورزشی پیشرو موجود در زمان حال است. خلق کتاب حاضر بدون یاری افراد ذیل امکان‌پذیر نبود:

- دکتر رانیز مارتنز - ناشر
- دکتر ژان ویکتر - متخصص طرح آموزشی
- کارکنان «ناشران هیومن کنتیکس»
- شاگردان، معلمین، مربیان، مشاوران، تربیت مدرسین، متخصصین و مسؤولینی که عقاید و آرزوهای خود را با ما در میان گذاردند.

جودی پترسون رایت
ویراستار سری مراحل

مجموعه حرکات قدم‌هایی که منجر به موفقیت می‌گردند، در واقع گریزی است در دستورالعمل‌های مهارتی از طریق توسعه پیشرفتهای کامل آموزشی که همانا قدمهای موفقیت است. این قدمها به افراد کمک می‌کند تا هرچه سریعتر، فنون پایه را بطور موفقیت آمیز اجرا کرده و آنها را برای آموختن مهارت‌های پیشرفته‌تر، آماده کند. هر قدم، افراد را به آموختن مطلب با سرعت خودشان یاری داده و آنها را در گرد آوردن فنون جدیدشان در یک بوته عمل کمک می‌نماید.

خصوصیات منحصر به فرد قدمهای مراحل تمرینی که منجر به موفقیت می‌گردند، همانا نتیجه پیشرفت قابل درک از طریق تجزیه و تحلیل کتابهای تمرینی موجود، متشکل نمودن آخرین تحقیقات علوم ورزشی و مشورت با شاگردان، تعلیم دهندگان، تربیت مدرس و مسؤولین است. این کار، نیاز به سه نوع متفاوت از کتابها را برای تعلیم گیرندگان، تعلیم دهندگان و تربیت مدرسین آشکار می‌سازد که ما با خلق این مأخذها و گذاشتن آنها در کنار یکدیگر، مراحل تمرینی را که منجر به موفقیت می‌گردند بوجود آوردیم.

کتاب حاضر جهت تعلیم گیرندگان: تنیس روی میز قدمهای موفقیت، راهنمای قدم به قدمی است که می‌توانید به عنوان یک ابزار تعلیمی مورد استفاده قرار دهید. خصوصیات منحصر بفرد این کتاب عبارت است از:

- اشکال متناوب که تکنیک درست را نشان می‌دهد،
 - پیشنهادات مفید برای یافتن و تصحیح اشتباهات،
 - تمرینات عالی با جوابها برای ارزش گذاری نحوه انجام آن و
 - لیست کنترل برای ارزش گذاری تکنیک‌ها.
- بسیاری از فعالیتهای قدمهای تمرینی موفقیت آمیز نیز دارای

مقدمه مترجمین

دلیل بقاء، ورزش هایی که از قدمت تاریخی شان ده ها سال می گذرد و روزه روز نیز میزان گسترش نفوذشان در جامعه را شاهد هستیم، را مجزا از درك و فهم جوامع در خصوص ضرورت ورزش به عنوان ابزاری برای سالم سازی جامعه، در زیبایی ها و پیچیدگی هایی که در اجرای مهارت ها از ورزشکاران بروز داده می شود، می توان جستجو نمود. به بیان دیگر هرچه زیبایی و پیچیدگی اجرای مهارت ها بیشتر، نفوذ و گستره ورزش در جوامع بیشتر ورزش مفرح و زیبایی تنیس روی میز نیز از این قاعده مستثنی نمی باشد. آنچه که به اختصار می توان در مورد تاریخچه ورزش تنیس روی میز از ابتدا تاکنون بیان نمود را در دو بخش نحوه خلق آن و سپس در توسعه آن در جوامع به بحث گذاشت. تنیس روی میز در سال ۱۸۸۱ میلادی توسط یک افسر انگلیسی که با استفاده از برش چوب پنبه توپی را ساخت و با استفاده از جعبه های سیگار پشت و روی چوبی را پوشانده و با استفاده از ردیف کردن تعدادی کتاب بر میانه میز، پایه خلق بازی تنیس روی میز را بنا نهاد. از آن زمان شاهد پیشرفت بسیاری در مهارت ها، قوانین و بالتبع هویدا شدن زیبایی های بیشتر مهارت ها در ورزش مذکور هستیم.

ورزش مفرح تنیس روی میز از جمله ورزش هایی است که هر فردی با هر سن و سالی امکان لذت بردن از آن را در اجرا احساس می نماید. از همین رو از ابتدای خلق آن تا قبل از آن که ورزش مذکور در حد ورود این رشته در مسابقات (دهه ۱۹۳۰) قهرمانی مطرح باشد و حتی بعد از آن نیز بسیاری از افراد به عنوان بازی برای گذراندن اوقات فراغت و تفریح بوده شناخته شده و می شود. با همه این احوال، لذت بردن از ورزش تنیس روی میز همچون اکثر قریب به اتفاق ورزش ها زمانی میسر است که ورزشکاران از قابلیت اجرای مهارت های مرتبط با برخوردار باشند که تحقق این خواسته از مجرای آموزش اصولی مهارت ها می گذرد.

کتاب حاضر را می توان به عنوان یکی از نادرترین کتاب های

خودآموز به نگارش درآمده در رشته ورزشی تنیس روی میز دانست که در آن شرایط یادگیری مهم ترین مهارت ها و روش های بازی به صورت مرحله به مرحله فراهم شده است. ضمن آن که با افزایش سطح مهارت، ورزشکار می تواند با استفاده از روش های ارائه شده خود را برای شرکت در سطح پیشرفته و حتی قهرمانی نیز آماده نماید.

این کتاب توسط یکی از بازیگران رشته تنیس روی میز که به عنوان معلم و مربی کارآزموده شناخته می شود به رشته تحریر درآمده است. او با توجه به تجربیات وسیعی که در مربیگری این رشته و با عنایت به حضور مؤثرش در انجمن تنیس روی میز آمریکا، به تألیف این کتاب با نگرشی جدید به ارائه توصیه های مفیدی در هر دو زمینه روش و تاکتیک ها همت گماشته است. ضمن آن که در دو حوزه بسیار مهم دیگر آماده سازی قلبی روحی ورزشکاران و کار با پاها که کمتر به آن توجه شده، پرداخته است. او همچنین در این کتاب، مراحل رسیدن به موفقیت در رشته ورزشی تنیس روی میز را در ۱۵ گام در هر دو بعد مفهومی و مهارتی ارائه نموده است. از همین منظر با مروری بر عناوین کتاب می توان ساختار اصلی آنچه که می تواند نیاز علاقمندان فراگیری اصولی مهارت ها و تکنیک های ورزش مفرح تنیس روی میز را و یا مربیانی که در سطوح مختلف در حال آموزش و یا تقویت تیم های ورزشی هستند را مرتفع نماید، مشاهده نمود.

با مطالعه این کتاب، می توان به پاسخ هایی در زمینه های مختلفی چون این که چرا مهارت ها یا مفهوم مهم می باشد، تعیین کلیدهای اصلی تکنیک های صحیح، دستیابی به روش های اصلاح خطاهای عام در اجرای تکنیک ها و مهارت ها، چگونگی اتخاذ روشی که با آن بتوان به تمرین و تقویت هر مهارت از جنبه علمی و واقعی آن تحقق ببخشیم، تعیین اهداف اختصاصی برای اجرای هر مهارت، نحوه ارزیابی از میزان پیشرفت در انجام هر

گرفتن را یافته است.

مناسب است در انتها برای توصیف بهتر این کتاب اشاره به سخن دو تن از بهترین بازیکنان جهانی آمریکایی بنام تاد سویرز^۱ و دایاناگی^۲ اشاره نماییم. سویرز معتقد است که این کتاب یکی از بهترین منابعی که تا به حال در رابطه با نحوه نشان دادن تکنیک ها و معرفی روش های مناسب در انجام مهارت های مختلف مطرح در ورزش تنیس روی میز انتشار یافته است و دایاناگی بازیکن تیم المپیک آمریکا در سال های ۱۹۸۸ و ۱۹۹۲ می گوید: این کتاب توسط یکی از مجرب ترین و با دانش ترین مربیان آمریکایی تهیه شده است که رازهای پنهان آنچه که از چین و سوئد در رابطه با ورزش تنیس روی میز وجود دارد را آشکار ساخته است. با این امید و آرزو که مطالب این کتاب بتواند مورد استفاده دانشجویان و علاقمندان به ورزش تنیس روی میز را فراهم نماید، خوانندگان محترم را به مطالعه کتاب دعوت می نمایم.

وجیهه گیاهی
علیرضا اسماعیلی

تکنیک دست یافت. به علاوه این که، با استفاده از کتاب حاضر می توان به چگونگی یادگیری انتخاب سرویس ها و برگشت دادن توپ ها که پاسخگویی آن را برای حریف مقابل مشکل ساز نماید، اضافه نمودن تهییج به بازی با ضربه یا چرخش های بالا، چرخش پایی و یا چرخش پهلوی به توپ، انتخاب بهترین ضربه با توجه به ویژگیهای فردی، نیازها براساس شرایط بازی سرعتی، قدرتی، گول زننده و یا تفریحی، گرم کردن مؤثر قبل از بازی نیز دسترسی پیدا نمود.

کتاب تنیس روی میز، مراحل تادسترسی به موفقیت، ترکیبی از ۱۲۰ تمرین و ۱۴۰ تصویر می باشد و به عنوان کتابی مفید که بر پایه آن دانشجویان می توانند چگونگی آغاز فراگیری، ثبات در پیشرفت آموزش های فراگرفته شده، تمرینات برای کسب آمادگی در مسابقات، اصلاح مشکل ها و خطاها را همزمان با بهبود اجرای مهارت، را بدست آورند، قابلیت توصیه به مورد استفاده قرار

1- Todd Sweeris

2- Diana Gee

مقدمه نویسنده

این کتاب برای مبتدیان، بازیکنان متوسط و پیشرفته تنیس روی میز می باشد. این کتاب هم برای آن اشخاصی است که آرزوی قهرمانی را در سر می پروراندند و هم برای کسانی که اکثراً برای تفریح به دنبال این ورزش می باشند. بالاتر از همه، این کتاب به منظور کمک به شما برای بهره گیری حداکثر از توانایی تان، بدون توجه به سطح مهارت است. خلاصه این که، کتاب برای شماست.

در این صفحات، شما مراحل را خواهید یافت که برای تبدیل شدن به یک بازیکن خوب تنیس روی میز، باید آنها را بکار ببندید، بعضی از این مراحل ساده و تعدادی نیز مشکل می باشد، اما همه آنها به نوعی شما را یاری خواهند داد.

کتاب حاضر این فرصت را برایم ایجاد نمود تا تمام تکنیکهای بازی را که در طی سالها آموخته ام، بر روی کاغذ بیاورم. اکثر فهرست مطالب موجود نتیجه سالها مشاهده و تدریس در مرکز آموزش المپیک و مرکز ملی تنیس روی میز با دوستان مربی ام چنگ یینگوا و جک هواآنگ، است، همچنین، مطالب زیادی نیز حاصل مباحث طولانی و حتی بحث های داغ با مربیان سطح بالا و بازیکنانی که با آنها کار کرده ام، بویژه «شان اونیل» و «دان سیمپلر» (برنده ۱۰ عنوان قهرمانی انفرادی مردان ایالات متحده)، که هر دو کمکهای شایانی در ارائه نکات ظریف بازی به من کردند، می باشد.

تکنیکهای آموزش داده شده در این کتاب، حرف آخر در بازی تنیس روی میز نیستند. همیشه در بین مربیان هر ورزشی، حتی در بین بهترین مربیان جهان اختلاف نظر وجود دارد. این کتاب شامل یک سری از تکنیکهای صحیح و موفقیت بخش است که اکثراً آموزش داده می شود. آنچه که این کتاب را از دیگر کتابها متمایز می کند، روش آموزش آن است.

این کتاب، خواننده را به یک سفر تنیس روی میز می برد که

برنامه ریزی آن چندین سال وقت می برد.

بطور کلی، توالی مطالب از مباحث مقدماتی (از قبیل: راکت گیری، پیچ و سرویس ها) به مباحث حالت آماده و حرکات پا و تا خود ضربات و بالآخره استراتژی های درگیر در بازی، کشیده می شود. در توالی ضربات آهنگ منطقی وجود دارد که از ضربات ساده شروع شده و به نمونه هایی مشکل خاتمه می یابد. هر مرحله چگونگی بکارگیری دستورات را در یک وضعیت واقعی مسابقه نشان می دهد. هر مرحله ترکیبی است از آنچه که از قبل آموزش داده شده است و آنچه که در همان لحظه آموزش داده می شود. هر مرحله شامل تمریناتی برای فراگیری بهتر آنچه که آموزش داده می شود، است.

این کتاب دارای جنبه های منحصربه فرد زیادی است. مطالب این کتاب بر اهمیت حرکات پا از شروع آن تأکید می کند، همچنین نکات ظریف راکت گیری، راکت گیری به روش دست دادن (Shake hand) و راکت گیری پن هولدره ای و چینی را تعلیم می دهد؛ سرویس های پیشرفته و تکنیکهای آن، برگشت دادن سرویس، که شامل فلیپ و تو میزی کوتاه (پوش) است را نیز می توان در این کتاب یافت. هر بخش (و هر آنچه که در این کتاب است) توسط یک هیأت ویراستار مرکب از ۷ مربی سطح بالا، بازخوانی و تأیید شده است. این کتاب اولین کتابی است که حاوی استراتژی های بازی می باشد، که واقعاً در بسیاری از کتابها یک کمبود است. بالآخره، هر مرحله دارای تمریناتی نیز است که برای تبدیل شدن به یک بازیکن خوب (سطح بالا) باید انجام داد. بیش از ۱۲۰ تمرین در این کتاب آمده است.

یک روش انقلابی برای دستیابی به حرکات پا در این کتاب بکار گرفته شده است. در اکثر کتابهای راهنمای تنیس روی میز، حرکات پا در پایان کتاب به عنوان یک پس زمینه آموزش داده شده است. در اینجا، حرکات پا در جایی آموزش داده می شوند که

نظر گرفته شده اند. اگر چپ دست هستید، تنها کافی است که حرکات را برعکس انجام دهید و از این که مستقیماً شما را در متن نگنجانده ام، پوزش می طلبم.

در اینجا لازم می دانم از ناشران هیومن کیتیکس (بویژه دکتر جودی پترسون رایت، ویراستار و برابان هولدینگ کسی که مشوق من در شروع کار بود)، بخاطر کمک و نصایحی که به من نمودند، تشکر کنم. بدون کمک آنها، این کتاب بوجود نمی آمد. از پیری مالوف، الین هاجز، دکتر لین و دونا ساکایی، بخاطر تهیه عکسهایی که اشکال براساس آنها کشید شده اند و نیز شان اونیل، لورالین و جنیفر نیول که مدل عکسهای کتاب بودند، تشکر نمایم. همچنین از شان، بخاطر ویرایش مضاعف و اظهارنظراتی که در مراحل آغازین کتاب انجام داد، تشکر کنم. از تنیس روی میز Butterfly، بخاطر حمایتشان از این پروژه، متشکرم. و نیز از انجمن تنیس روی میز ایالات متحده و ریاست آن آقای دان سیمیلر، بخاطر کلیه کمکها و حمایت آنها و بویژه هیأت ویراستاری USTA، که کتاب حاضر را بازبینی کرده و توصیه هایی را نمودند، کمال تشکر را دارم.

باید باشند. شما چگونه می توانید ضربه مناسب بزنید، زمانی که یاد گرفته اید به سوی وضعیت مناسب حرکت کنید؟

افراد بسیاری به بخش استراتژی این کتاب نظر مساعد داده اند. کتاب های دیگر در مورد تنیس روی میز موجود می باشد، اما هیچ کدام بقدر کافی این موضوع را تحت پوشش قرار نداده است. من هرگز دلیل آن را نفهمیده ام، زیرا استراتژی قسمتی اعظم از بازی است و در مقایسه با دیگر ورزش ها، دارای اهمیت بیشتری است. بخش مشکل کار، محدود کردن مطالبم تنها به دو فصل بود، به علاوه چندین پیشنهاد تاکتیکی در قسمتهای دیگر. امیدوارم روزی بتوانم یک کتاب کامل در مورد تاکتیک های بازی بنویسم. همانطور که پیداست، قسمتهای استراتژی بازی از یک کتاب کامل در مورد بازی تنیس روی میز نیز، قطورتر است!

بخش مربوط به سرویس های پیشرفته، تا آنجایی که من می دانم، اولین تعریف واقعی چاپ شده در مورد سرویس های پیشرفته است. برگشت دادن سرویس نیز بخوبی از ابتدا تا انتها از قبیل فلیپ و پوش (تومیزی) کوتاه تحت پوشش قرار گرفته است. در این کتاب، تکنیکهای آموزشی برای افراد راست دست در

لاری هاجز

هیأت ویراستاری USTA

- جورج برادوایت، عضو اسبق تیم ایالات متحده و قهرمان ۹ عنوان قهرمانی ایالات متحده
- نای هوف، مربی تنیس روی میز، دانشکده آگوستا، جورجیا.
- کریستین لیلیروس، مربی ملی مکزیک
- پل نورمندین، مربی اسبق تنیس روی میز دانشکده آندرسون.
- شان اونیل، قهرمان ۵ عنوان ملی مردان، عضو تیم المپیک در سالهای ۱۹۸۸ و ۱۹۹۲.
- دیوماساکایی، قهرمان ۲ عنوان آمریکای شمالی، عضو تیم پان آم در سال ۱۹۷۹، رئیس اسبق هیأت ملی مربی گری.
- دان سیمیلر، رئیس USTA (جامعه تنیس روی میز ایالات متحده)، مربی اسبق تیم مردان آمریکا و قهرمان ۵ عنوان ملی مردان.