

راهنمای تمرین‌های گوناگون تنیس روی میز

نویسنده: استاد پژمان ایوانی

۱۳۹۷

انتشارات کرمانشاه

سرشناسه	: ایوانی - پژمان ، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدید آورنده	: راهنمای تمرین های گوناگون تنیس روی میز / نویسنده پژمان ایوانی ،
مشخصات نشر	: کرمانشاه : انتشارات کرمانشاه ، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۳۸ ص ،
شابک	: ۲۰۰۰۰۰ ریال ۸ - ۹۷ - ۷۰۸۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تنیس روی میز - تعلیم
موضوع	: Table tennis -- Training :
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۲ الف / ۴ / G ۷۱۰۰۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶ / ۳۴۶
شماره کتابشناسی	: ۵۲۰۱۴۹۲



انتشارات کرمانشاه

نام کتاب : راهنمای تمرین های گوناگون تنیس روی میز

نویسنده : پژمان ایوانی

صفحه بندی و حروف چینی و طراحی جلد : جلال احسانی

شر : انتشارات کرمانشاه

نوبت چاپ : چاپ اول ۱۳۹۷

چاپخانه : ایوانی

قطع کتاب : ۱۰/۱۰

تعداد صفحات : ۱۳۸

تیراژ : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۲۳۵۰۰ تومان

شماره شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۸۷-۹۷-۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است .

انتشارات کرمانشاه : خیابان آیت اله کاشانی (دبیراعظم) پاساژمقدم طبقه دوم

همراه : ۰۹۱۸۸۳۶۳۰۶۴

مقدمه

تقدیم به روح پاک پدر و مادر عزیزم
با شکر گذاری به درگاه خداوند منان برای اینکه توفیق داد تا کتاب حاضر را به مرحله چاپ و توزیع برسانم. تمرین و تکرار با زندگی ما آمیخته شده و ما در طول روز به طور خود آگاه و ناخود آگاه؛ چه بخواهیم و چه نخواهیم از این کلمات استفاده می کنیم مانند:

تمرین کن که رست راه بروی، تمرین کن که درست بنشینی و ...

هر کدام از ما انسان ها با تمرین های گوناگون در ارتباط هستیم مثل:

تمرین درسی، تست رکنک، تمرین رانندگی، تمرین خوشنویسی، تمرین تایپ و کامپیوتر، تمرین خوانندگی و نوازندگی و حتی تمرین مسائل روحی روانی - معنوی و دینی نباید از نظر دور داشت که تمرین و تکرار در هر زمینه ای از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

دو نفر که در زمینه ای با یکدیگر رقابت دارند، طور معمول برتری از آن کسی است که تمرین بیشتر، درست تر و مؤثرتری را انجام داده است.

قدما و بزرگان گفته اند: مهارت یعنی تمرین و تمرین یعنی مهارت

کار نیکو کردن از پر کردن است درس یک، تکرار و تمرین هزار بار

به میزانی که تکرار و تمرین بالا رود سرعت و تسلط انجام دادن مهارت بالا رفته و قدرت عکس العمل ها،

بهبود می یابد و خلاصه اینکه با تمرین، می توانیم، به جایی که می خواهیم، برسیم.

تمرین در رشته پینگ پنگ نیز از اهمیت ویژه و فوق العاده ای برخوردار است.

زیرا پینگ پنگ را به عنوان سومین ورزش سرعتی دنیا (بعد از بدمیتون و اسکواش) قلمداد نموده اند.

زیرا برگشت ضربات حمله ای کمتر از دهم ثانیه است، بازیکن بایستی در این زمان کم و کسر از ثانیه

عکس العمل سریع، صحیح و مؤثری را روی توپ داشته باشد.

پینگ پنگ جزو سخت ترین رشته های ورزشی (به همراه دو رشته دیگر، اسکی و پرش ارتفاع با نیزه)

معرفی شده است.

به دلایل زیر:

- تکنیک‌های زیاد (بیش از بیست تکنیک فورهند و بکهند)
- نیاز به تکرار و تمرین زیاد، برای یادگیری و کسب مهارت
- نیاز به زمان زیاد، برای تسلط و هماهنگی تکنیکی و تاکتیکی

مهارت چیزی نیست که هرکسی بتواند بدون تمرین به آن دستیابی پیدا کند، محال است، باید ورزشکار سخت تمرین کند و با تمرین فراوان است که وی حاصل تلاش و زحمتش را خواهد دید. به همین خاطر بر آن شده تا کتابی را در زمینه تمرین‌ها و دسته‌بندی آن‌ها گردآوری و تألیف نموده و در اختیار علاقه‌مندان بگذارم.

کتاب حاضر نجار پ سالن ریاد است که با استفاده مستقیم یا غیرمستقیم، از اساتید و مربیان بزرگی چون: استاد پرویز فروری، استاد حشمت اله شریفی، استاد وکیلی، استاد جاسمی، استاد هرمزی، استاد سعدوندی، استاد شاهین یوری، استاد ناصر فرهادی، استاد قبادی، استاد شهروز بهروزی، استاد بهرام کنجوری استاد کیانوش جهانی، استاد اقبال لطف اله نسب، استاد جمیل لطف اله نسب، استاد خلیج، استاد حجازیان، استاد میر الماسی، استاد یارام زاده رضوی، استاد میر صادقی، استاد مرحوم دکتر علی اکبر آرمند، استاد علی قارداشی، استاد علی ابریفان و ...

و مخصوصاً مدرس گرانقدر فدراسیون پینگ‌پنگ ج.ا.ا. استاد ارجمند جناب آقای امیر عمیدی که برای این رشته ورزشی و اینجانب زحمت بسیار کشیده‌اند، کمال تشکر و قدردانی دارم.

همچنین از دوست صمیمی و گرانقدرم جناب آقای حاج محمدباقر ساداتی که زمانی نه‌چندان نزدیک تمرین‌های پینگ‌پنگ را با ایشان همراه بودیم و ایشان حق بسیار بر گردن ما دارند، کمال قدردانی را دارم.

در پایان می‌بایست از مدیریت محترم چاپخانه ایوانی جناب آقای علی ایوانی (پسر عموی عزیزم) و همچنین جناب آقای جلال احسانی (دوست عزیزم) به خاطر تمامی زحماتی که برای چاپ این مجموعه کشیده‌اند کمال تشکر و قدردانی را از ایشان ابراز نمایم؛ و از مساعدت‌ها و زحمات جناب آقای رامتین شریفان و مدیریت خانه کامپیوتر کرمانشاه ممنون و متشکرم.

شادی روح پرفروغ عموی گرانقدرم مرحوم شادروان حاج عین اله ایوانی بنیان‌گذار چاپخانه ایوانی (تأسیس ۱۳۳۲) صلوات (اللهم صلی علی محمد و آل محمد)

مدعی نیستم که کتاب حاضر کامل بوده و بدون نقص باشد. لذا از همه عزیزان انتظار دارم، در صورت داشتن نظرات، پیشنهادات و انتقادات اینجانب را در تکمیل و اصلاح آن برای چاپ های بعدی، یاری رسانید.

انشاء الله موفق و مؤید باشید.

استاد پڑمان ایوانی

تو خشنود باشی و ما رستگار

یارب تو چنان کن که سرانجام کار

www.ketab.ir