

علم و تجربه در تنیس روی میز

Science & experience In Table Tennis

تألیف و تدوین:

غلامرضا توتونچی

(کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی)

(مدرس فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران)

انتشارات نوید شیراز



سرشناسه	توتونچی، غلامرضا، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	علم و تجربه در تنیس روی میز / تالیف و تدوین غلامرضا توتونچی. Science & experience In Table Tennis
مشخصات نشر	شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۳۲ص: مصور (برخی رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۰۹۳-۶ :
وضعیت فهرست نویسی	فیبا :
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	تنیس روی میز -- مربیگری
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۱۳۹۴/ت ۱۰۰۵ GV
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۴۴ :
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۲۹۵۴۷ :



علم و تجربه در تنیس روی میز

تألیف و تدوین: غلامرضا توتونچی

طرح جلد: کانون آگهی و تبلیغات سی راه □ لیتوگرافی و چاپ: واصف

تیراز: ۱۰۰۰ جلد □ چاپ اول: ۱۳۹۴ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز- تلفن ۶۲-۳۲۲۲۶۶۶۱-۳۲۲۲۹۶۷۶ نمابر ۰۷۱-۳۲۲۲۹۶۷۶

دفتر تهران- تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵۹۴۵ نمابر ۰۲۱-۸۸۹۲۱۵۲۲

پست الکترونیکی: Navideshiraz.Pub@Gmail.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۰۹۳-۶ ISBN: 978-600-192-093-6

۱۲۰۰۰ تومان

فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۷	پیشگفتار
۱۳	بخش اول: مبانی پایه
۱۴	فلسفه مربیگری در تنیس روی میز
۱۸	پایه و اساس تنیس روی میز
۲۱	تمرین زدگی در ورزشکاران
۲۹	آسیب‌ها و پیشگیری از صدمات در پینگ پنگ
۳۵	چگونگی گرم و سرد کردن در تمرینات
۴۳	ماساژ، دوپینگ بی خطر
۴۷	آزمون‌های استاندارد آمادگی جسمانی تنیس روی میز
۶۵	بخش دوم: مربیگری
۶۶	مربیگری ورزشکاران جوان
۷۸	اطلاعات کاربردی در یک مسابقه
۸۳	برنامه‌ریزی تمرینات
۸۶	تمرینات چینی یا تمرینات با توپ زیاد
۹۱	چگونگی انتخاب یک استعداد در تنیس روی میز

بخش سوم: مبانی روانی	۱۰۹
روان‌شناسی ورزشی	۱۱۰
تمرکز	۱۱۳
هوش هیجانی EQ	۱۱۸
خشم و عصبانیت	۱۲۳
افزایش اعتماد بنفس برای موفقیت در مسابقات ورزشی	۱۲۹
بخش چهارم: مبانی تجربی	۱۳۳
۲۱ راهتمایی برای موفقیت در تنیس روی میز	۱۳۴
چگونه مربی ورزشکاران تنیس روی میز در سطح جهانی باشیم	۱۴۰
بررسی ضربات بازیکنان حرفه‌ای تنیس روی میز	۱۵۳
راز اقتدار چینی‌ها در تنیس روی میز	۱۵۸
دستاوردهای المپیک آتن	۱۶۴
بخش پنجم: مبانی علمی	۱۷۷
علم تمرین و طراحی تمرین	۱۷۸
فاکتورهای آمادگی جسمانی در تنیس روی میز	۲۰۱
زمان واکنش در تنیس روی میز	۲۰۸
چگونه سرعت پای خود را در مسابقات افزایش دهیم	۲۱۵
فیزیولوژی تنیس روی میز	۲۱۸
منابع انرژی برای بازیکنان تنیس روی میز	۲۲۵
منابع و مأخذ	۲۲۹

پیشگفتار

ای نام تو بهترین سرآغاز
بی نام تو نامه کی کنم باز
ای یاد تو مونس روانم
جز نام تو نیست بر زبانم

پس از تألیف دو کتاب «آموزش تکنیک و تاکتیک در تنیس روی میز» و «دانشنی‌های پینگ پنگ (علمی - آموزشی)» بر آن شدم که مطالبی در سطح پیشرفته و علمی جهت مربیان و علاقه‌مندان به علم روز پینگ پنگ تألیف نمایم. در جامعه ورزشی ایران، هستند افرادی که به کتاب و مطالعه در صحنه‌های ورزشی اعتقادی ندارند و مربیگری علمی را نمی‌پذیرند و به قول معروف تنها تجربه را ملاک کار می‌دانند. اگر چه نظر پیشکسوتان ورزش همیشه و همه جا راهگشای بسیاری از مشکلات بوده و هست، اما باید اذعان داشت که امروزه همه چیز با علم و تحقیق علمی پیوند خورده است و تربیت‌بدنی و ورزش نیز نمی‌تواند از علوم گوناگونی چون فیزیک، شیمی، بیومکانیک، فیزیولوژی، آناتومی، تغذیه، روان‌شناسی

و... بی‌نیاز باشد. اگر مربی ورزش بخواهد تنها با تکیه بر تجربیاتی که در سال‌های گذشته از مربیان خود آموخته است اکتفا کند، نمی‌تواند موفق باشد. رشته‌های ورزشی منجمله تنیس روی میز با چنان سرعتی توسعه می‌یابند که اگر مربیان ورزش در جریان تغییر و تحولات و تازه‌های مربوط به آن نباشد، بی‌شک از قافله ورزش نوین عقب خواهند ماند.

کتابی که اینک پیش روی شماست، از مجموعه کتاب‌های آموزشی مفید برای فراهم آوردن زمینه و گسترش ورزش تنیس روی میز در حد پیشرفته می‌باشد کتاب «علم و تجربه در تنیس روی میز» همه جوانبی را که برای بالا بردن سطح کمی و کیفی مربیان و بازیکنان مورد توجه است، در بر دارد.

در هر بخش با ارائه جدیدترین یافته‌های علمی و تجربی کوشیده تا مربیان و بازیکنان را با دانش تخصصی بینگ پنگ هر چه بیشتر آشنا کند. شاید مهم‌ترین ویژگی این کتاب تنوع و گستردگی مطالب آن است و به همین دلیل کلیه موضوعات مربوط به حوزه کار مربی و بازیکن را در بر می‌گیرد.

هر چند مخاطب اصلی این کتاب مربیانی هستند که سر و کارشان با جوانان و نوجوانان می‌باشد، ولی از آن چنان جامعیتی برخوردار است که هر کس که به نوعی با این رشته مرتبط می‌شود، می‌تواند از آن بهره کافی را ببرد.

اینجانب امیدوارم با انتشار چنین کتاب‌هایی، مدرسان، معلمان، مربیان و علاقه‌مندان رشته تنیس روی میز را در گذر از تدریس سنتی و مرسوم به تدریس مبتنی بر اصول علمی یاری نمایم.

غلامرضا توتونچی

اردیبهشت ماه ۱۳۹۴