

آموزش گام به گام

تنیس روی میز

By : Larry Hodges

مترجم: معصومه عبادی

هاجر، لاری، ۱۹۶۰-م.

Hodges, Larry

آموزش گام به گام تنیس روی میز / مؤلف لاری هاجر؛ مترجم
معصومه عبادی؛ ویراستار: عذرا روغنگیرها - تهران: گلستان کتاب.
۲۷۲ ص: مصور، جدول، عکس

ISBN 964-6540-21-X ۲۳۰۰۰ ریال

Table Tennis :step to success ,C1993

عنوان اصلی:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فنی.

۱. تنیس روی میز. الف. عبادی، معصومه، ۱۳۳۲ - مترجم.

ب. عنوان: ج. عنوان: تنیس روی میز

۷۹۶/۳۴۶ GV ۱۰۰۵/۰۲۱۸

م۸۳-۳۸۴۳۳

کتابخانه ملی ایران

م۸۲-۲۶۷۳۷

عنوان: آموزش گام به گام تنیس روی میز

ناشر: انتشارات گلستان کتاب

مؤلف: Larry Hodges

مترجم: معصومه عبادی

ویراستار: عذرا روغنگیرها

تیراژ: ۳۳۰۰ جلد

لیتوگرافی: اردلان

چاپ: ایمان

نوبت چاپ: چاپ اول

صفحه آرای و طرح روی جلد: گلستان کتاب

بازنگری و ناظر چاپ: علیرضا پلوئی

قیمت: ۲۳۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۶۵۴۰-۲۱-X

انتشارات گلستان کتاب: تهران، خیابان ولی عصر، بین میدان منیریه و چهارراه امام

خمینی، رویروی خیابان البرز، پلاک ۱۲۳، تلفن: ۶۴۶۴۵۲۴

مندرجات

۴	مقدمه مجموعه کتابهای گام به گام
۶	مقدمه
۹	گام‌هایی به سوی پله کان موفقیت
۱۱	تنیس روی میز امروز
۱۸	وسایل مورد نیاز تنیس روی میز
۲۵	گرم کردن خود برای نیل به موفقیت
۳۲	گام ۱ نحوه گرفتن و کنترل راکت
۴۹	گام ۲ پیچ و زاویه‌های راکت: بازی پیش‌پیشی
۶۱	گام ۳ حالت آمادگی و درایوهای فورهند و بک هند
۷۶	گام ۴ سرویس‌های شروع: در دست گرفتن ابتکار عمل
۹۲	گام ۵ موضع‌گیری و حرکت پا: چگونگی حرکت به سمت توپ
۱۰۴	گام ۶ پوش: مهم‌ترین ضربه پیچ زیر
۱۱۶	گام ۷ بلوک: دفاع نزدیک به میز
۱۲۴	گام ۸ لوپ: حمله پیچ بالا
۱۴۵	گام ۹ فلیپ (ضربه میج): شیوه حمله به توپ‌های کوتاه
۱۵۴	گام ۱۰ کات: دفاع پیچ زیر
۱۶۴	گام ۱۱ لایب: طرز برگشت دادن حملات
۱۷۸	گام ۱۲ سرویس‌های پیشرفته: به دست گرفتن ابتکار عمل به صورت واقعی
۱۹۷	گام ۱۳ سبک‌های بازی و تاکتیک‌های رالی
۲۳۶	گام ۱۴ استراتژی سرویس و دریافت پیشرفته
۲۴۹	گام ۱۵ بازی جسمی و ذهنی
۲۵۹	بازی در تورنمنت‌ها
۲۶۴	رده‌بندی کل پیشرفت شما
۲۶۶	واژه‌نامه
۲۷۲	درباره مؤلف

مقدمه مجموعه کتابهای گام به گام

مجموعه گام‌هایی به سوی فعالیت موفقیت‌آمیز، پیشرفتی غیر منتظره در آموزش مهارت‌ها از طریق بهره‌جستن از دوره‌های کامل آموزشی-گام‌هایی به سوی موفقیت-می‌باشد. این گام‌ها در اجرای سریع و موفقیت‌آمیز مهارت‌های اساسی به افراد کمک کرده و آنان را در جهت کسب حتمی مهارت‌های پیشرفته‌تر آماده می‌سازند. در هر گام، افراد تشویق می‌گردند کار یادگیری را با سرعتی که توانائی آن را دارند، انجام دهند و مهارت‌های جدیدشان را به کل فعالیت عملی‌شان بیفزایند.

جنبه‌های منحصر به فرد «مجموعه گام‌هایی به سوی فعالیت موفقیت‌آمیز» نتیجه فعالیت‌های همه جانبه می‌باشد که از طریق تجزیه و تحلیل کتابهای موجود در باره آن فعالیت، به هم پیوستن جدیدترین تحقیقات مربوط به علوم ورزشی و مشاوره با دانشجویان، مربیان، کسانی که معلمان را آموزش می‌دهند و مدیران به دست آمده است. این کار اساسی، نیاز به سه نوع کتاب متفاوت داشت، کتاب برای شرکت‌کنندگان، کتاب برای مربیان، و کتاب برای آموزش دهندگان به معلمان که ما آنها را تهیه نموده و در قالب «مجموعه گام‌هایی به سوی فعالیت موفقیت‌آمیز» با هم ارائه می‌کنیم.

کتاب شرکت‌کنندگان تنیس روی میز: گام‌هایی به سوی موفقیت، یک راهنمای منطبق بر سرعت فرد و گام به گام است که می‌توان از آن به عنوان یک وسیله آموزشی استفاده نمود. جنبه‌های منحصر به فرد این کتاب که برای بازیکنان نوشته شده شامل موارد زیر می‌باشد:

- تصاویر متوالی که به وضوح تکنیک صحیح را نشان می‌دهند،
- پیشنهادات مفید در مورد کشف و اصلاح اشتباهات،
- دوره‌های تمرینی عالی همراه با اهداف موفقیت به منظور سنجش اجرا، و
- چک‌لیست‌هایی برای تکنیک رده بندی.

بسیاری از فعالیت‌های ارائه شده در «مجموعه گام‌هایی به سوی فعالیت موفقیت‌آمیز»

شامل یک راهنمای جامع برای مربیان نیز می‌باشند. هرچند این راهنما هنوز برای تنیس روی میز تهیه نشده است.

کتاب درسی این مجموعه، طراحی آموزشی برای تدریس فعالیت‌های فیزیکی (ویکرز، ۱۹۹۰)، به توضیح در باره مدل گام‌هایی به سوی موفقیت می‌پردازد که اساس «مجموعه گام‌هایی به سوی فعالیت موفقیت‌آمیز» می‌باشد. آموزش دهندگان به معلمان می‌توانند از کتاب درسی این مجموعه در کلاسهای آمادگی حرفه‌ای خود استفاده کنند و به این وسیله به معلمان و مربیان آینده در فراگیری شیوه طراحی برنامه‌های مؤثر در مورد فعالیت جسمانی در هنگام تدریس و مربی‌گری در مدارس، مراکز تفریحی یا همگانی کمک نمایند.

بعد از تشخیص نیاز به متن‌های مختلف، مدل طراحی آموزشی گام‌هایی به سوی موفقیت را اصلاح نموده و نمونه‌های اصلی را تهیه نمودیم. زمانی که این نمونه‌های اصلی کاملاً تنظیم شدند، با دقت مؤلفانی را برای این فعالیت‌ها انتخاب نمودیم که نه تنها به طور کامل به آن ورزش‌ها آشنائی داشتند بلکه از تجربه سالها تدریس آن ورزش‌ها نیز برخوردار بودند. هر یک از مؤلفین می‌بایست به عنوان یک مربی با استعداد شهرت داشته و دارای آن چنان درک کاملی از ورزش باشد که بتواند بدون تردید مدل گام‌هایی به سوی موفقیت را بکار گیرد. سپس، کلیه نسخه‌های اولیه به منظور مطابق بودن با قوانین عمومی مدل گام‌هایی به سوی موفقیت به دقت تهیه شدند. پس از آن، گروه تولید، همراه با هنرمندان برجسته، مجموعه کتابهای بسیار دیدنی و سهل‌الاستفاده‌ای را بوجود آوردند.

نتیجه: «مجموعه گام‌هایی به سوی فعالیت موفقیت‌آمیز» امروزه، بهترین مجموعه موجود در زمینه آموزش ورزش به شمار می‌رود.

این مجموعه بدون مشارکت افراد زیر موجودیت نمی‌یافت:

● دکتر رینر مارتنز، ناشر

● دکتر جون ویکرز، کارشناس طراحی آموزشی

● کارکنان انتشارات هیومن کیتیکس، و بسیاری از دانشجویان، معلمان، مربیان،

مشاوران، آموزش دهندگان به معلمان، متخصصین، و مدیران اجرایی که از ایده‌هایشان - و تخیلاتشان - بهره گرفتیم.

جودی پاترسون رایت

ویراستار مجموعه

مقدمه

این کتاب برای بازیکنان مبتدی، متوسط، و پیشرفته تنیس روی میز تهیه گردیده است، برای آنانی که آن آرزوی نهانی، ولیکن واقعی را برای قهرمان شدن در دل می‌پرورانند، و برای آنانی که به خاطر سرگرمی به آن رو آورده‌اند. بالاتر از همه، این کتاب به قصد کمک به شما در استفاده حداکثر از توانائی هایتان، در هر سطح مهارتی که هستید تهیه شده است. خلاصه بگوئیم، این کتاب برای شماست.

در این صفحات، شما گامهای بسیاری را که برای رسیدن به حد یک بازیکن خوب تنیس روی میز ضروری است خواهید یافت. برخی از گام‌ها آسان‌اند، بعضی مشکل‌اند، اما همه آنها به طریقی به شما کمک خواهند کرد.

این کتاب به من فرصت داده است تمامی تکنیک‌های بازی را که طی سالها آموخته‌ام روی کاغذ بیاورم. بخش زیادی از محتوای این کتاب حاصل سالها مشاهده و تدریس در مرکز آموزشی المپیک، و مرکز ملی تنیس روی میز، به همراه مربیان همکارم چنگ یینگ هوا و جک هوانگ می‌باشد. بخش باز هم بیشتری از آن، نتیجه بحث‌های طولانی و حتی مشاجرات تند بین مربیان و بازیکنان سطح بالائی است که با آنها کار کرده‌ام، به ویژه سین اونیل و دان سی میلر (که ده عنوان قهرمانی مسابقات انفرادی ایالات متحده را در بین آنها کسب کرده‌اند)، که هر دو در معرفی ریزه‌کاری‌های بازی بسیار کمک کردند.

تکنیک‌هایی که در این کتاب آموزش داده می‌شوند، حرف آخر در تنیس روی میز نمی‌باشند. همیشه در میان مربیان در هر ورزشی، حتی در میان بهترین مربیان جهان،

اختلاف عقیده وجود دارد. این کتاب، مجموعه‌ای صحیح و بسیار موفق از تکنیک‌هاست، رایج‌ترین تکنیک‌هایی که آموزش داده می‌شوند. آن چه که این کتاب را منحصر به فرد می‌کند، شیوه آموزش تکنیک‌هاست.

این کتاب، خواننده را به یک سفر تنیس روی میز که سالها در برنامه بوده است، می‌برد. به طور کلی، این دوره از اصول مقدماتی (مثلاً "نحوه گرفتن راکت، پیچ و سرویس‌ها) شروع شده و به موضع‌گیری و حرکت پا، به خود ضربه‌ها، و سرانجام به استراتژی‌های مربوطه می‌رسد. یک دوره منطقی برای ضربه‌ها وجود دارد که با ضربه‌های ساده آغاز شده و به ضربه‌های مشکل می‌رسد. هر گام نشان می‌دهد که چگونه می‌توان از اجزاء آن در یک مسابقه واقعی استفاده کرد. هر گام، آنچه را که در حال آموزش دادن است به آنچه که قبلاً آموزش داده شده پیوند می‌زند. هر گام شامل تمریناتی است تا آنچه را که آموخته‌اید تمرین کنید.

این کتاب دارای جنبه‌های منحصر بفرد بسیاری است. درست از همان آغاز، بر اهمیت حرکت پا تأکید می‌کند، و هم حرکت پای دو قدمی و هم حرکت پای ضربداری را آموزش می‌دهد، ریزه‌کاریهای نحوه گرفتن راکت را تدریس می‌کند؛ به علاوه گرفتن راکت به شیوه سی میلر و شیوه‌های قلمی کره‌ای و چینی را نیز می‌آموزد، به سرویس‌های پیشرفته و تکنیک‌های آنها می‌پردازد، برگشت سرویس را در بر می‌گیرد که شامل اجرای فلیپ (ضربه مج) و کات‌های کوتاه می‌شود. توصیف هر ضربه (و هر چیز دیگری در این کتاب) توسط هیات تحریریه متشکل از هفت تن از مربیان سطح بالا مورد بررسی قرار گرفته و تأیید گردیده است. این کتاب، اولین کتابی است که استراتژی را به شکل وسیعی پوشش می‌دهد، مسأله‌ای که فقدان آن واقعاً در کتابهای بسیاری به چشم می‌خورد. و بالاخره، در هر گام از مسیر، تمرینات فراوانی را یاد خواهید گرفت که اگر بخواهید بازیکنی عالی شوید باید آنها را انجام دهید. بیش از ۱۲۰ تمرین در این کتاب آموزش داده می‌شود.

در این کتاب روشی انقلابی در مورد حرکت پا اتخاذ شده است. در اغلب کتابهایی که راجع به تنیس روی میز نوشته شده، حرکت پا در آخرین بخش آموزش داده می‌شود و تقریباً مانند آن است که پس از پایان مطلب به آن اضافه شده باشد. در اینجا، حرکت پا همان طوری که باید باشد، هرچه نزدیک‌تر به آغاز مطلب تدریس می‌شود. قبل از آن که قرار گرفتن در حالت آمادگی را بیاموزید، چگونه می‌توانید ضربه‌ای را درست بزنید؟

بسیاری، در حمایت از فصل‌های استراتژی که در اینجا آموزش داده می‌شود به اظهار نظر پرداخته‌اند. کتابهای دیگری در مورد تنیس روی میز وجود دارد، ولی هیچ کدام به اندازه کافی به این موضوع پرداخته‌اند. من هیچوقت درک نکردم چرا چنین است، زیرا استراتژی، تا اندازه بسیار زیادی بخشی از بازی محسوب می‌شود - حتی بیشتر از تقریباً هر ورزش دیگری. بخش مشکل آن بود که خود را تنها به دو فصل، به علاوه پیشنهادات تاکتیکی بسیار در بخش‌های دیگر محدود نمایم. امیدوارم روزی، کتابی کامل در مورد تاکتیک‌ها بنویسم. از قرار معلوم، بخش‌های استراتژی این کتاب، طولانی‌تر از کل برخی کتابهای راجع به تنیس روی میز می‌باشند.

بخش مربوط به سرویس‌های پیشرفته تا آنجا که می‌دانم، نخستین توصیف واقعی چاپ شده از سرویس‌های پیشرفته می‌باشد. به برگشت سرویس، به صورت گسترده، از آغاز تا ضربه‌های پیشرفته‌تر از قبیل فلیپ و کات کوتاه پرداخته شده است.

در سرتاسر این کتاب، تکنیک‌ها برای افراد راست دست آموزش داده می‌شوند. در صورتی که چپ دست هستید، مطابق با آنها و صرفاً بر عکس عمل کنید، و لطفاً عذرخواهی مرا از این که مستقیماً شما را مخاطب قرار نداده‌ام بپذیرید.

مایلم از ناشرین هیومن کیتیکس (به ویژه دکتر جودی پاترسون رایت، ناشر مجموعه و برایان هولدنینگ، که یاریگر من در شروع کل کار بود)، به خاطر کمک‌ها و توصیه‌هایی که به من کردند تشکر نمایم. بدون کمک آنان، این کتاب موجودیت نمی‌یافت. مایلم از پری مالوف، ایلین هاجز، دکتر لین، و دونا ساکائی به خاطر گرفتن عکس‌هایی که طرح‌های کتاب براساس آنها تهیه گردیده، و از سین اونیل، لورالین، جینفر نیوال، که مدل بسیاری از عکس‌ها بودند تشکر کنم. همچنین میل دارم از سین به خاطر ویرایش و نقد گسترده‌ای که در نسخه‌های اولیه کتاب انجام داد تشکر نمایم. مایلم از تنیس روی میز باترفلای به خاطر حمایت از این پروژه تشکر کنم و میل دارم از انجمن تنیس روی میز ایالات متحده و ریاست آن، دان‌سی میلر به خاطر تمامی کمک‌ها و حمایت‌هایشان و به ویژه از هیات تحریریه USTTA که کتاب را مورد بررسی قرار داده و توصیه‌هایی ارائه نمودند، تشکر کنم.

لاری هاجز.