

# ورزش (۱)

تألیف

رضا حسنی زاده

مهرداد افخمی

سرشناسه: حسنی زاده، رضا ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور: ورزش ۱/ تألیف رضا حسنی زاده، مهرداد افخمی  
مشخصات نشر: اصفهان: دانش و پژوهش معاصر، ۱۳۹۵.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۰ص: مصور جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۷۲-۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع: Physical education and training - Study and teaching (Higher)

موضوع: ورزش - راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع: Sport - Study and teaching (Higher)

شناسه افزوده: افخمی، مهرداد، ۱۳۶۴.

رده بندی کنگره: ۴۱۱/۴۳۱/۳۶۱ GV۳

رده بندی دیویی: ۶۱۰/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۵۱۰۵۴



عنوان کتاب: ورزش ۱  
نویسنده: رضا حسنی زاده - مهرداد افخمی  
ناشر: دانش و پژوهش معاصر  
مدیر تولید: مهرداد افخمی  
طراحی جلد: مینا شاهین نژاد  
نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۷  
قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰ نسخه  
قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۷۲-۷-۹  
تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۷۸۳۵۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

## فهرست مطالب

| عنوان                              | صفحه |
|------------------------------------|------|
| <b>فصل اول والیبال</b>             | ۹    |
| تاریخچه والیبال                    | ۱۰   |
| تجهیزات و اصطلاحات                 | ۱۲   |
| اصطلاحات بازی والیبال              | ۱۷   |
| حالت ادل در والیبال                | ۲۴   |
| راه های بازی والیبال               | ۲۵   |
| خطاها                              | ۳۰   |
| پاس روی سر                         | ۳۲   |
| پاس ساعد                           | ۳۵   |
| چگونگی اجرای سرویس زیر بندی        | ۳۷   |
| چگونگی اجرای سرویس شناور روی ساند  | ۳۹   |
| چگونگی اجرای سرویس چرخشی           | ۴۱   |
| چگونگی اجرای سرویس چرخشی مدور      | ۴۲   |
| دریافت سرویس                       | ۴۵   |
| مهارت آبشار (اسپک)                 | ۴۶   |
| مهارت دفاع روی تور                 | ۵۱   |
| مهارت توپ گیری                     | ۵۷   |
| <b>فصل دوم تنیس روی میز</b>        | ۶۵   |
| تاریخچه پینگ پنگ (تنیس روی میز)    | ۶۶   |
| تاریخچه پینگ پنگ در ایران          | ۶۷   |
| نگاهی گذرا به پیشرفت پینگ پنگ جهان | ۶۸   |
| وسایل و تجهیزات تنیس روی میز       | ۶۹   |
| راکت گیری                          | ۷۲   |
| ضربه فورهند و بک هند               | ۷۳   |

- ۷۴..... نکاتی در مورد راکت، توپ و زمان ضربه به توپ
- ۷۶..... چرخش توپ
- ۷۶..... حالت آماده و ایستادن در پشت میز
- ۷۷..... سرویس
- ۸۱..... برگشت سرویس
- ۸۲..... فورهند
- ۸۳..... بک
- ۸۵..... کات
- ۸۶..... ضربه حمله ای (تک)
- ۸۷..... حرکت پا
- ۸۸..... نکاتی در مورد کلیه تکنیک های بیس روی میز
- ۸۹..... قوانین و مقررات تنیس روی میز
- ۹۷..... منابع
- ۹۸..... پیوست ها

## پیشگفتار

در جامعه ما علم تربیت بدنی علم رو به رشدی است که در آن میان رشته های ورزشی نیز از این قاعده مستثنا نیستند حال با توجه به بخشنامه اخیر وزارت علوم مبنی بر تغییر نام درس تربیت بدنی ۲ به ورزش ۱ و تعیین سر فصل های جدید بر آن شدیم که با توجه به فضای ورزشی اکثر دانشگاه ها کتاب حاضر را در دو رشته تنیس روی میز و والیبال در سطح مقدماتی، ویژه دانشجویان عزیز و ورزشکاران مبتدی نگارش کنیم. امید است که بتواند علاوه بر پر کردن خلاء موجود در افزایش دانش ورزش دانشجویان عزیز سودمند بوده و ان شاء الله شاهد پیشرفت روزافزون ورزش کشور باشیم. بدیهی است مانند سایر آثار این کتاب نیز خالی از اشکال نمی باشد و همین جا صمیمانه از کلیه متخصصان و صاحب نظران تقاضا می کنیم ما را از نقطه نظرات خود محروم نسازند.

رضا حسنی زاده و مهرداد افخمی

زمستان ۱۳۹۵