

آموزش تکنیک و تاکتیک

در

تنیس روی میز

تألیف و تدوین:

غلامرضا قوتونچی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات نوید شیراز



سرشناسه
عنوان و پدیدآور : آموزش تکنیک و تاکتیک در تنیس روی میز / تألیف و تدوین غلامرضا توتونچی
مشخصات نشر : شیراز: نوید شیراز، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری : ۲۱۲ ص.: مصور.
شابک : ISBN : 964-358-506-9
یادداشت : فیبا
یادداشت : کتابنامه : ص. ۲۱۱-۲۱۲.
موضوع : تنیس روی میز.
موضوع : تنیس روی میز -- قواعد.
رده‌بندی کنگره : ۹۲۸/۴/۷۱۰۰۵ GV
رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۳۴۶
شماره کتابخانه ملی : ۸۵-۳۹۰۲۳ م



آموزش تکنیک و تاکتیک در تنیس روی میز

تألیف و تدوین : غلامرضا توتونچی

□ طرح جلد: کانون تبلیغات کلید □ ویراستار دکتر محمد جواد توتونچی، فاطمه راهبی

□ گرافیک: واصف □ چاپ: ستاره □ تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

□ چاپ اول: ۱۳۸۶ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۲۲۲۶۶۶۱ نمایر ۷۶-۲۲۲۹۶۷۶-۰۷۱۱ □ ص.پ: ۷۱۳۶۵/۶۶۶

دفتر تهران - تلفن/ نمایر ۵۹۲۵-۸۸۹۰-۰۲۱

پست الکترونیکی: navidshiraz@navidshiraz-pub.com

وب سایت : www.navidshiraz-pub.com

ISBN : 964-358-506-9

شابک: ۹-۵۰۶-۳۵۸-۹۶۴

امروز تحولات شکفت آوری که هر لحظه در جهان به وقوع می‌پیوندد، موجب بروز تغییرات همه جانبه‌ای در جوامع بشری شده که تأثیر عمیقی در زمینه‌های فرهنگی، ورزشی، و... بر جای نهاده است. طبعاً ورزش تنیس روی میز نیز جدا از این تحولات نمی‌باشد.

تنیس روی میز رشته‌ای زیبا، مفرح و نشاط آور است که بر پایه آخرین دستاوردهای علمی دنبال می‌شود و امروزه یکی از پر طرفدارترین ورزش‌هاست.

این ورزش جزء ورزش‌هایی است که مورد توجه مردم سراسر جهان واقع شده است. راز این استقبال همگانی را در ویژگی‌های این ورزش نظیر «جاذبه خاص»، «آسانی» و دسترسی مناسب می‌توان جستجو کرد. هم چنین افراد در سنین مختلف، از کودک تا بزرگسال می‌توانند به این ورزش بپردازند.

تنیس روی میز در عین سادگی، به یک ورزش دشوار، سریع و پیچیده در حد قهرمانی تبدیل شده است. بی شک این تغییر ماهیت با پیشرفت تکنولوژی وسایل ورزشی مرتبط است و افزایش توان علمی و عملی مربیان و بازیکنان با بهره‌گیری از علوم مختلف ورزشی به این دگرگونی کمک فراوانی خواهد کرد.

رسیدن به سطح قابل قبول، در گرو اصول بنیادی و منسجم است که یکی از مهم‌ترین آنها، آموزش صحیح تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها توسط مربیان می‌باشد. بدون تردید اگر این آموزش‌ها بر اصول درست منطبق باشد، راه پیشرفت بازیکنان و اجرای تکنیک‌های برتر هموار خواهد شد.

در این کتاب سعی شده با تألیف و گردآوری مطالب و نکات ضروری برای مربیان و دبیران ورزش و حتی بازیکنان پیشرفته، گامی هر چند ناچیز جهت ارتقاء و پیشبرد این ورزش برداشته شده باشد: بی‌گمان از نقص‌ها و لغزش‌ها بدور نخواهد بود.

در خاتمه از زحمات و راهنمایی دوستان بزرگوارم آقایان سید احمد صدیقی، محمود رهیده، سید عبدالرسول میرپور، شهرام محضری، محمود تهرانی، مهدی ترابی، بابک کاوه، ساسان توتونچی، حسین بهرمان، پیمان ابوالحسنی و از قهرمانان پینگ پنگ استان فارس و کشور آقایان سعید مسعود، مسعود یعقوبی، آروین روئین تن، سینا زارع، همامش آموزگار، عارف ایزدی، محمد رضا توتونچی و تمامی کسانی که مرا در چاپ و تدوین و گردآوری این کتاب یاری نمودند کمال تشکر را دارم.

با احترام

فلامرضا توتونچی

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: فلسفه مربیگری و نقش مربی

۱۷	چگونه یک مربی موفق شویم
۱۸	تدوین یک فلسفه مربیگری
۱۸	اهداف یک مربی
۲۰	روش مربیگری
۲۱	ارزشیابی روش مربیگری
۲۳	چه چیز یک مربی موفق می‌سازد
۲۵	ویژگی‌های یک مربی خوب
۲۵	چهار ویژگی مهم یک مربی در مسابقات
۲۵	وظایف مربی در سطح پیشرفته

فصل دوم: تکنیک آموزش کارآمد مهارت‌های ورزشی

۲۷	کام اول: معرفی مهارت.....
۲۸	کام دوم: نمایش و توضیح مهارت.....
۲۹	کام سوم: تمرین مهارت.....
۲۹	کام چهارم: اصلاح مهارت.....

فصل سوم: تاریخچه تنیس روی میز

۳۱	تاریخچه تنیس روی میز در ایران.....
----	------------------------------------

فصل چهارم: تئوری چرخش توپ (پیچ)

۳۷	تئوری چرخش توپ.....
۳۹	پیچ.....
۳۹	پیچ رویی.....
۴۰	پیچ زیری.....
۴۲	پیچ پهلویی.....
۴۲	بدون پیچ.....
۴۳	چگونگی ایجاد پیچ.....
۴۳	اشتباه‌ها در برابر پیچ.....

فصل پنجم: سرویس و دریافت

۴۵	اهمیت سرویس.....
۴۶	ویژگی‌های سرویس.....
۴۷	عوامل کارآمد در اجرای سرویس.....

۴۸	در اصل مهم در سرویس
۴۸	ویژگی یک سرویس خوب
۴۹	انواع سرویس از نظر پیچ
۵۱	انواع سرویس از لحاظ برد
۵۲	حالت بدن در زمان زدن سرویس
۵۳	عوامل کارآمد در یادگیری و پیشرفت سرویس
۵۳	تمرین‌هایی برای آموزش سرویس
۵۴	نکته‌های قابل توجه در تمرین‌های سرویس
۵۴	چگونگی تشخیص توپ سرویس
۵۵	روش تمرین تشخیص سرویس
۵۵	دریافت سرویس
۵۶	نکته‌های قابل توجه برای دریافت سرویس
۵۶	حالت‌های گوناگون ایستادن در پشت میز
۵۷	روش ایستادن بازیکنان پیشرفته

فصل ششم: تکنیک‌ها و مهارت‌های تنیس روی میز

۵۹	تکنیک اول: گرفتن راکت
۶۰	تکنیک دوم: ضربه فورهند
۶۱	تکنیک سوم: ضربه بک هند
۶۲	تکنیک چهارم: پوش
۶۳	پوش‌های پیشرفته
۶۳	پوش پیچشی

۶۴	پوش سرعتی.....
۶۴	پوش کوتاه.....
۶۵	تکنیک پنجم: کات (دفاع پیچ زیر).....
۶۶	کات کشیدن با گام کوتاه.....
۶۶	کات با فورهند.....
۶۷	کات با بک هند.....
۶۷	تکنیک ششم: لوپ.....
۶۸	ضربه لوپ با فورهند.....
۶۹	استفاده از فورهند لوپ در برابر توپ‌هایی با پیچ رویی.....
۷۰	استفاده از فورهند لوپ در برابر توپ‌هایی با پیچ زیر.....
۷۱	انواع سه گانه ضربه لوپ.....
۷۲	ضربه لوپ با بک هند.....
۷۲	ضربه لوپ بک هند در برابر توپ‌هایی با پیچ رویی.....
۷۲	ضربه لوپ بک هند در برابر توپ‌هایی با پیچ زیر.....
۷۳	ضربه لوپ در برابر لوپ (انجام ضد لوپ).....
۷۳	کم توانی لوپ و رفع اشکال بازیکن لوپ زن.....
۷۳	نکته‌های قابل توجه در زدن تکنیک لوپ.....
۷۴	درایو لوپ.....
۷۵	های لوپ.....
۷۵	روش‌های تمرین لوپ.....
۷۵	نکته‌های مهم در تمرین‌های لوپ.....
۷۶	چگونگی افزایش سرعت لوپ.....
۷۶	تکنیک هفتم: بلوک.....

۷۷	چرا بلوک اهمیت دارد
۷۸	بلوک در برابر لوپ
۷۸	بلوک در برابر ضربه تک (آبشار)
۷۹	تکنیک هشتم: ضربه آمسته مرزی (دراپ شات)
۷۹	تکنیک نهم: ضربه پاس بلند (لاب)
۸۰	ضربه لاب با فورهند
۸۰	ضربه لاب با بک هند
۸۱	چرا لاب اهمیت دارد
۸۱	حمله کردن به لاب
۸۲	حمله در برابر لاب
۸۲	تکنیک دهم: ضربه سریع مچ دست (ضربه فیلپ)

فصل هفتم: تئوری حرکت پا

۸۸	حرکت پا و مسایل فنی
۸۸	حرکت پا و مسایل بدن سازی
۸۸	موارد مهم در هنگام حرکت پا
۸۹	انواع حرکت پا
۸۹	حرکت تک قدم
۸۹	حرکت یک قدم بلند
۸۹	حرکت پای جهشی
۹۰	حرکت پای چرخشی
۹۰	حرکت پای ضربدري

فصل هشتم: سبک‌های بازی و تاکتیک‌های رالی

۹۲	 بازیکنان لوپ زن
۱۰۰	 بازیکنان ضربه زن (تک زن)
۱۰۶	 بلوک کننده ها
۱۰۹	 بازیکنان کات زن
۱۱۳	 بازیکنان لاپ زن
۱۱۷	 رویه ضد پیچ و رویه دون
۱۱۹	 رویه دون بلند
۱۲۳	 رویه دون کوتاه

فصل نهم: بازی‌های دو نفره (دوبل)

۱۲۸	 نکته‌های مهم در بازی‌های دوبل
۱۲۸	 شکل‌های مختلف جهت هماهنگ نمودن بازیکنان دوبل
۱۳۱	 سرویس و دریافت در بازی‌های دوبل
۱۳۱	 تاکتیک عمومی در بازی‌های دوبل

فصل دهم: برنامه نویسی و روش تهیه برنامه تمرینی

۱۳۷	 برنامه ریزی یک جلسه تمرین
۱۳۹	 برنامه روزانه
۱۴۰	 برنامه ماهانه
۱۴۱	 برنامه تمرینی دایره‌ای
۱۴۲	 اصول طرح ریزی کارآمد در شرایط تمرین

فصل یازدهم: تاکتیک و استراتژی مربیگری

چند تاکتیک مختلف.....	۱۳۶
کوچینگ.....	۱۳۷
تجزیه و تحلیل مربی، پس از پیروزی بازیکن.....	۱۳۷
نکته‌هایی را که قبل از مسابقه و ضمن آن باید بازیکنان به یاد بسپارند.....	۱۳۸
تکنیک‌های ذهنی.....	۱۳۹
تمرین ذهنی.....	۱۵۰
فوائد تکنیک‌های تصویر سازی ذهنی.....	۱۵۱

فصل دوازدهم: توسعه برنامه تمرین‌های ورزشی

نکته‌های کلیدی که باید به یاد سپرد.....	۱۵۳
نکته‌های قابل توجه در تغذیه ورزش کاران.....	۱۵۴
تمرین‌های فیزیکی و فعالیت‌های بدنی در تنیس روی میز.....	۱۵۵

فصل سیزدهم: تست‌های تخصصی در تنیس روی میز

نکته‌های مهم در تمرین‌های سرعتی، چابکی و چالاکي.....	۱۶۰
روش گزینش یک بازیکن تنیس روی میز.....	۱۶۱

فصل چهاردهم: برنامه‌های تمرینی مقدماتی، متداول و پیشرفته

برنامه تمرینی مقدماتی.....	۱۶۳
تمرین‌های ابتدایی یا عادت به توپ.....	۱۶۳
تمرین‌های با راکت و توپ.....	۱۶۳
تمرین‌های مربوط به بازی با دیوار.....	۱۶۳
تمرین با یار.....	۱۶۵

۱۶۵	تمرین با یار و تور
۱۶۵	تمرین اضافی
۱۶۶	تمرین‌های با توپ زیاد (مولتی بال)
۱۶۷	نکته‌های قابل توجه در تمرین‌های با توپ زیاد
۱۶۸	برنامه‌های تمرینی متداول و پیشرفته: ۵۸ مورد

فصل پانزدهم: خلاصه‌ای از قوانین و مقررات تنیس روی میز

۱۹۵	میز
۱۹۶	مجموعه تور
۱۹۶	توپ
۱۹۶	راکت
۱۹۷	تعاریف
۱۹۸	سرویس صحیح
۱۹۹	برگشت صحیح
۱۹۹	ترتیب بازی
۱۹۹	موارد لغت
۲۰۰	امتیاز
۲۰۱	گیم
۲۰۱	مسابقه
۲۰۱	انتخاب سرویس، برگشت و زمین
۲۰۲	سرویس، برگشت و زمین، خارج از نوبت
۲۰۳	سیستم تسریع

فصل شانزدهم: اصطلاحات تنیس روی میز

۲۱۱	منابع
-----	-------