

# آموزش مقدماتی تنیس روی میز در مدرسه

تالیف: سعدی سامی، ناصح کریمیانی

www.ketab.ir

|                     |                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۵۰۱-۱                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۶۹۷۲۹۱                                                               |
| عنوان و نام پدیدآور | : آموزش مقدماتی تنیس روی میز در مدرسه / مولفین سعدی سامی، ناصر کریمیان. |
| مشخصات نشر          | : تهران: راز نهان، ۱۳۹۳.                                                |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۴۴ ص.                                                                |
| موضوع               | : تنیس روی میز -- راهنمای آموزشی                                        |
| رده بندی دیویی      | : ۷۹۶/۲۲۶                                                               |
| رده بندی کنگره      | : GV۱۰۰۵/۲/س۲۱۸ ۱۳۹۳                                                    |
| سرشناسه             | : سامی، سعدی، ۱۳۶۱ -                                                    |
| شناسه افزوده        | : کریمیان، ناصر، ۱۳۶۱ -                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                                                   |



|            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| عنوان کتاب | : آموزش مقدماتی تنیس روی میز در مدرسه |
| مؤلف       | : سعدی سامی، ناصر کریمیان             |
| صفحه‌آرا   | : فرشته زند                           |
| نوبت چاپ   | : اول ۱۳۹۳                            |
| شمارگان    | : ۱۰۰۰ نسخه                           |
| ناشر       | : راز نهان                            |
| قیمت       | : ۱۰۰۰۰ تومان                         |
| شابک       | : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۵۰۱-۱                   |

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۰۱۸۴۱

## فهرست مطالب

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| فصل اول.....                                            | ۹  |
| اهداف تربیت بدنی در مدرسه .....                         | ۹  |
| فصل دوم.....                                            | ۱۹ |
| آشنایی با تنیس روی میز و تاریخچه پیدایش و تکامل آن..... | ۱۹ |
| فصل سوم.....                                            | ۲۳ |
| راهنمای بازی.....                                       | ۲۳ |
| فصل چهارم.....                                          | ۲۹ |
| راکت گیری و آشنایی با توپ.....                          | ۲۹ |
| فصل پنجم.....                                           | ۵۴ |
| حالت آماده، وضعیت ایستادن و حرکات پا.....               | ۵۴ |
| فصل ششم.....                                            | ۶۲ |
| مراحل اجرای تکنیک فوروهند و بک هند.....                 | ۶۲ |
| فصل هفتم.....                                           | ۷۰ |
| مراحل اجرای تکنیک کات.....                              | ۷۰ |
| فصل هشتم.....                                           | ۷۴ |

|     |       |                                                  |
|-----|-------|--------------------------------------------------|
| ۷۴  | ..... | مراحل اجرای تکنیک لوب                            |
| ۷۹  | ..... | فصل نهم                                          |
| ۷۹  | ..... | سرویس                                            |
| ۸۷  | ..... | فصل دهم                                          |
| ۸۷  | ..... | ضرورت استفاده از طرح درس در مدرسه                |
| ۹۳  | ..... | فصل یازدهم                                       |
| ۹۳  | ..... | آماده شدن برای تمرین                             |
| ۱۰۳ | ..... | فصل دوازدهم                                      |
| ۱۰۳ | ..... | قوانین و مقررات                                  |
| ۱۲۱ | ..... | بخش ویژه معلمان تربیت بدنی و مربیان تنیس روی میز |
| ۱۳۳ | ..... | فرهنگ اصطلاحات                                   |
| ۱۳۹ | ..... | منابع                                            |

## مقدمه

تربیت‌بدنی جزئی لاینفک از برنامه‌های آموزش و پرورش بوده که آموزش همگانی برای تمام دانش‌آموزان مطرح است و در آموزش تربیت‌بدنی در مدارس صحبت از ورزشکاران نخبه، کار مداوم و خسته‌کننده برای رسانیدن آنان به درجهٔ قهرمانی در یک رشتهٔ ورزشی خاص مطرح نیست. اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، در دوره‌های مختلف تحصیلی، باید براساس نگرش صحیح دانش‌آموزان به فعالیتهای ورزشی تنظیم و طراحی گردد. چنانچه برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش بخواهد نقش مهم و ارزنده‌ای در آموزش و پرورش داشته باشد، لازم است که جایگاه واقعی خود را در بین مجموعهٔ دروس، به عنوان یک درس آموزشی مؤثر، به دست آورد. اولین تجربهٔ شرکت در یک فعالیت ورزشی، برای رشد و پیشرفت مداوم ورزشکار اهمیت بسیاری دارد. اگر این تجربه مثبت باشد، کودک احتمالاً به مشارکت خود در ورزش ادامه می‌دهد و اگر تجربه منفی باشد ممکن است ورزش را رها کرده و علاقهٔ خود را نیز به شرکت در فعالیتهای جسمانی از دست بدهد. ورزش تنیس روی میز با هدف ارتقای سطح سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان، تقویت بعد آموزشی و بهره‌وری ساعات درس تربیت‌بدنی، بهبود وضعیت بدنی و ارتقاء آمادگی جسمانی دانش‌آموزان، کمک به غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان، تامین نیازهای حرکتی و پیشگیری از عوارض ناشی از فقر حرکتی، بستر سازی مناسب جهت رشد و شکوفایی استعدادهای ورزشی دانش‌آموزان در سنین پایین و تقویت تیم‌های ملی دانش‌آموزی و توسعه‌ی ورزش تنیس روی میز بین دانش‌آموزان به مدارس کشور ورود پیدا کرد. در این کتاب

سعی کرده ایم با توجه به اهداف تعریف شده برای این طرح در پایه پنجم مقطع ابتدایی مطالب را به شیوه ای آسان و متناسب به زمان آموزش با استفاده از دستورالعمل های ساده و روشن ارائه دهیم تا معلمان تربیت بدنی بتوانید تکنیک های این ورزش را با بهترین شیوه به دانش آموزان انتقال دهند. امروزه استعداد یابی در دنیای ورزش جایگاه ویژه ای پیدا کرده است. کشف دانش آموزان مستعد، گزینش و کمک به آنها در رسیدن به بالاترین سطح از مهارت، در سالهای ابتدایی مدرسه باید صورت گیرد. لذا مطالبی در ارتباط با استعدادیابی در بخش ویژه مربیان آورده شده که امیدواریم مورد استفاده مربیان و دبیران تربیت بدنی در مدارس قرار گیرد. همچنین بخشی با عنوان آسیب های رایج در ورزش تنیس روی میز برای راهنمایی معلمان تربیت بدنی و مربیان جهت پیشگیری از آسیب های ورزشی در پایان کتاب در نظر گرفته شده است.