

به نام خداوند بخشنده و مهربان

تنیس روی میز

(تکنیک، تاکتیک، تمرین)

همراه با قوانین ۲۰۱۶

تألیف:

دکتر یوسف یاری

دکتر مهدی بشیری

دکتر رسول فرجی

اعضاء هیئت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

انتشارات طنین دانش

۱۳۹۴

سرشناسه	: یوسف یاوری، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور	: تنیس روی میز (تکنیک - تاکتیک - تمرین) همراه با «قوانین بین‌المللی تنیس روی میز ۲۰۱۶» / تألیف: یوسف یاوری، مهدی بشیری، رسول فرجی
مشخصات نشر	: تبریز، طنین دانش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۶۵-۶-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه، ص ۱۵۹
موضوع	: تنیس روی میز
موضوع	: تنیس روی میز - قواعد
شناسه افزوده	: سیری، مهدی، ۱۳۶۳
شناسه افزوده	: فجی، رسول، ۱۳۶۳
رده بندی کنگره	: ۳۹۴ ت۹ ی/ GV۱۰۰۵
رده بندی دیویی	: ۹۶/۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۴۰۰۳

تنیس روی میز (تکیک، تاکتیک، تمرین) همراه با قوانین بین‌المللی تنیس روی میز ۲۰۱۶

تألیف: دکتر یوسف یاوری، دکتر مهدی بشیری، دکتر رسول فرجی

اعضاء هیأت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۶۵-۶-۳

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

انتشارات طنین دانش

کلیه حقوق اثر مزبور برای انتشارات طنین دانش محفوظ است.

مقدمه مؤلفین

تنیس روی میز در واقع ورزشی برای تمام عمر است. تنیس روی میز به دلیل این که ورزشی ایمن، مفرح، سالم است، به بازیکنان تمام گروه های سنی از ۸ تا ۸۰ سال پیشنهاد می شود. شاید برای بچه های کم سن و سال تنیس روی میز بهترین ورزش برای ایجاد هماهنگی سریع چشم و دست بوده و برای رشد جسمانی بعدی مهم است. تنیس روی میز برای ورزشکار رقابتی مناسب بوده و طیف وسیعی از مسابقات محلی تا بازی های المپیک را ارائه می کند. ورزشکاران حرفه ای این ورزش را بهترین راه برای روی فرم بودن هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی می دانند. در ورزش تنیس روی میز سطح مهارت مهم تر از سن، سایز بدن و توانایی است. این کتاب روش گام به گام منحصربه فردی را برای یادگیری ورزش تنیس روی میز ارائه می دهد. مراحل ارائه شده به گونه ای است که می توان هنگام تدریس در کلاس ها مورد استفاده قرار گیرد. هر مرحله بر اساس اصول مرحله قبلی آرایه شده است. اگر شما در تنیس روی میز تازه کار هستید، از مرحله اول شروع کرد. و به کمک کتاب تمرین کنید و در صورتی که یک ورزشکار با تجربه هستید، می توانید مستقیماً به سطح آموزش به پیش مورد علاقه شماست، بروید.

هم مبتدیان و هم بازیکنان متوسط و نیز مدرسان و مربیان می توانند از اطلاعات این کتاب بهره مند شوند. مبتدیان یک پایه قوی از تکنیک درست حرکت را یاد می گیرند، سبک بازی خودشان را می سازند و می آموزند که از مؤثرترین روش های تمرین استفاده کنند. بازیکنان متوسط همراه با بازنگری مباحث پایه، طیف گسترده ای از مباحث پیشرفته را برای ارتقاء سطح بازی شان پیدا خواهند کرد. در این کتاب مسیر پیشرفت ثابتی برای ورزشکاران تنیس روی میز ترسیم شده است. تمرینات اولیه مهارت های دست را پرورش می دهد و پس از گذر از این تمرینات، همه حرکات پایه و مهارت های اساسی را مورد توجه قرار می دهد. این کتاب از طریق اسفاده از آرایش های روان، توضیحات مبتکرانه و استفاده از عکس، استفاده از پا و تمرین تأثیرگذار مربوط به هر حرکت را به بازیکن آموزش می دهد. پس از تسلط بر این اصول اولیه، بازیکن می تواند برای مراحل بازی شروع ترکیب حرکات کند. این کتاب برای بازیکنان متوسط، توضیح کامل تری از حرکات را ارائه می دهند. توضیح به مرحله اصلی هر حرکت شامل چگونگی آماده شدن برای ضربه زدن به توپ، زمانی که باید به وضوح ضربه زده شود و جایی که باید ادامه حرکت داد، به بازیکنان کمک خواهد کرد که تصحیح اشتباهات را بیاموزند و همچنین به سمت بازی در سطحی بالاتر رشد کنند. کتاب تنیس روی میز حاضر، برای مدرسان و مربیان یک بسته آموزشی کامل شامل طرح آموزش گام به گام، تمرینات و اصلاح اشتباهات رایج را فراهم می کند. همچنین این کتاب شامل تاریخچه مختصری از این رشته، اطلاعات تجهیزات و شرح آخرین قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی تنیس روی میز (۲۰۱۶) است.

کتاب حاضر با تلاش بسیار، با استفاده از منابع معتبری که در این زمینه وجود داشت و همچنین با توجه به تجربه علمی و عملی چندین ساله مؤلفین در این زمینه، نگارش شده است. سعی بسیاری شده

۴ □ تنیس روی میز (تکنیک، تاکتیک، تمرین) همراه با قوانین ۲۰۱۶

است. تا کتاب حاضر خالی از ایراد باشد. با این حال، هیچ کتابی خالی از نقص و اشتباه نیست. خوشحال خواهیم شد تا نظرات خود و همچنین ایرادات کتاب را به مولفین گوشزد نمایید.

یوسف یاوری

مهدی بشیری

رسول فرجی

زمستان ۱۳۹۴

www.ketab.ir

فهرست مطالب

بخش اول: تاریخچه و تجهیزات تنیس روی میز

تاریخچه تنیس روی میز	۸
تجهیزات مورد نیاز تنیس روی میز	۱۰

بخش دوم: شیوه‌های راکت‌گیری، استقرار پشت میز و مراحل ضربه زدن به توپ

شیوه‌های راکت‌گیری	۲۲
نحوه قرارگیری پشت میز	۲۵
مراحل ضربه زدن به توپ	۲۶
زمان ضربه زدن به توپ	۲۶
نقاط مختلف توپ که به آن ضربه زده می‌شود	۲۷
کاربرد نقاط مشخص شده روی توپ	۲۷
انواع زوایای راکت	۲۷
تئوری چرخش توپ	۲۹
انواع پیچ‌ها	۳۱
نحوه پاسخ به توپ با پیچ رویی، پیچ زیری و پیچ پهلوی	۳۵

بخش سوم: انواع تکنیک‌های تنیس روی میز

سرویس	۴۰
انواع سرویس‌ها	۴۱
تکنیک‌های مورد نیاز در تنیس روی میز	۴۹
ضربه فوره‌ند	۴۹
ضربه بک‌هند	۵۱
ضربه کات	۵۳
ضربه لوپ یا تاپ اسپین	۵۷
بلوک کردن	۶۵
تک یا درایو بال (حمله)	۶۶
دراپ شات	۶۷

۶ □ تنیس روی میز (تکنیک، تاکتیک، تمرین) همراه با قوانین ۲۰۱۶

- ضربه فلیپ ۶۷
- لاب یا پاس بلند ۶۸
- حرکات پا در تنیس روی میز ۶۸
- شیوه‌های حرکت پا ۶۹

بخش چهارم: تاکتیک‌های تنیس روی میز

- تاکتیک ۷۴
- تاکتیک در مقابل بازیکنان حمله‌ای ۷۶
- تاکتیک در مقابل بازیکنان کنترلی ۷۷
- تاکتیک در مقابل بازیکنان دفاعی ۷۷
- تاکتیک در مقابل بازیکنان با راکت رویه صاف و ضد پیچ ۷۸
- تاکتیک در مقابل بازیکنان با راکت با رویه دون بلند ۷۸
- انتخاب بازیکن در تنیس روی میز ۷۹
- برنامه‌های تمرینی ۸۰

بخش پنجم: قوانین تنیس روی میز ۲۰۱۶

- قوانین تنیس روی میز ۲۰۱۶ ۱۲۲
- منابع ۱۵۹