

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# تنیس روی میز (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۷

۷۹۶	اکبری آرمند، علی
۳۴۲/	تنیس روی میز (۱)/ مؤلفان: علی اکبری آرمند، محمد شکیب رهنما - تهران: شرکت
ت ۴۱۴ الف	چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۹۲
۱۳۹۲	۱۹۱ ص: مصور - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۷)
	متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.
	برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتاب های
	درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش
	وزارت آموزش و پرورش
	۱ تنیس روی میز الف شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران ب ایران
	وزارت آموزش و پرورش دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش
	ج عنوان د فروست

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های  
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب گاه (وب سایت)

## وزارت آموزش و پرورش

### سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب : تنیس روی میز (۱) - ۴۸۴/۲

مؤلفان : مرحوم دکتر علی اکبری آرمند با همکاری دکتر محمد شکیب رهنما

عضای کمیسیون تخصصی : دکتر محمد خبیری ، علی شاه محمدی ، حمیده نظری تاج آبادی، عزت الزمان بزیاری،

فربیا حسین آبادی و معصومه سلطان رضوانفر

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شه لی - سه ختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۲۱-۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : www.chap.sch.ir

رسم : هدیه بتدار

صفحه آر : صغری عابدی

طرح جلد : علیرضا رضائی کُر

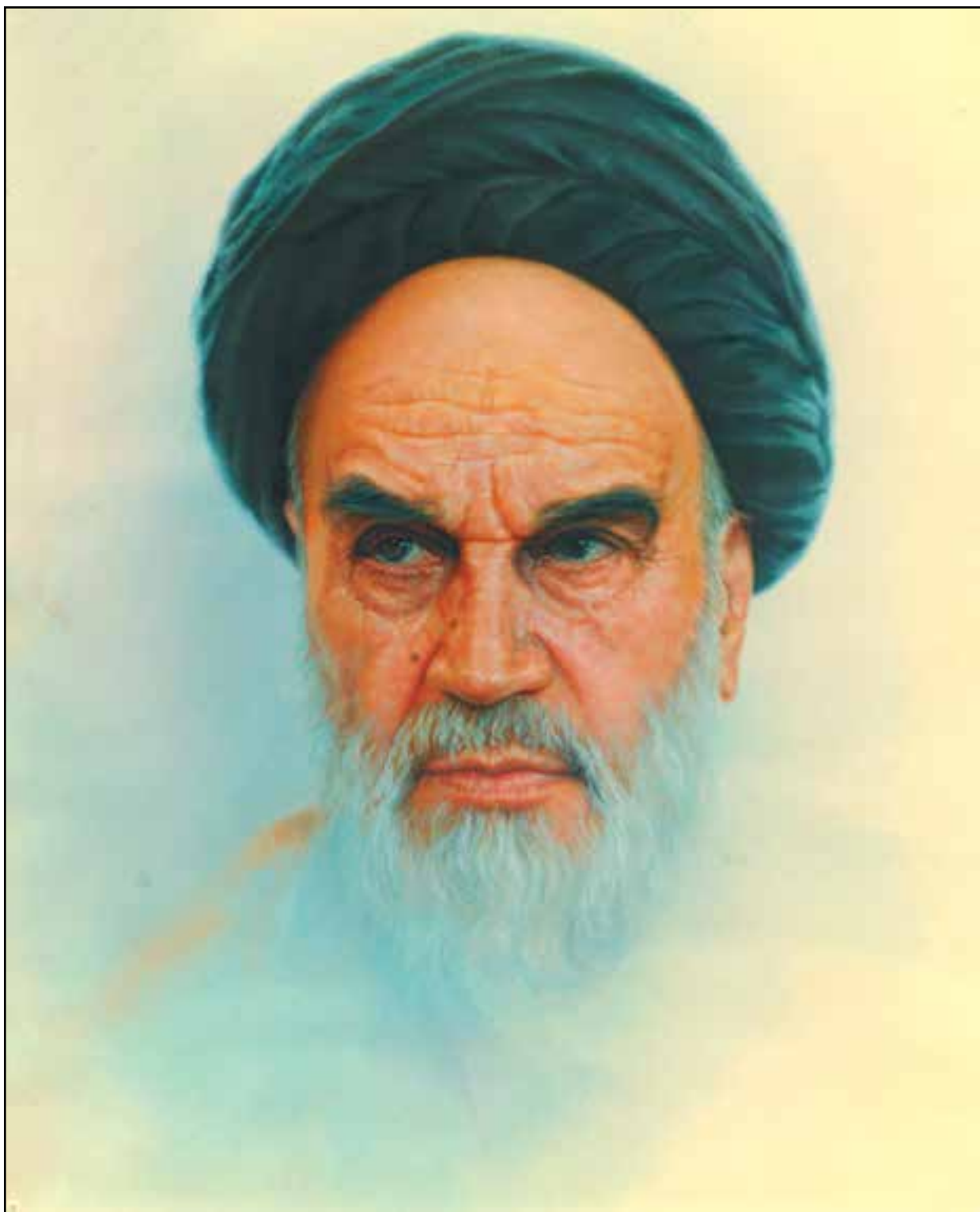
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن : ۰۲۱-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۲۱-۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

جایخانه : سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ یازدهم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.




ورزش همان طور که بدن را تربیت می کند و سالم می کند عقل را هم سالم می کند.  
امام خمینی «ره»

## فهرست مطالب

مقدمه


### بخش اول - آشنایی با تکنیک‌های پایه و نحوه اجرای آن‌ها

۳	فصل اول : تاریخچه تنیس روی میز	
۳	آشنایی با تنیس روی میز	
۵	تاریخچه تنیس روی میز در جهان	
۸	تاریخچه تنیس روی میز در ایران	
۹	زمان شروع اجرای تنیس روی میز	
۱۳	فصل دوم : آشنایی با وسایل و تجهیزات تنیس روی میز	
۱۵	خصوصیات راکت	
۱۵	چوب راکت	
۱۷	ابر یا اسفنج	
۱۸	لاستیک	
۱۹	لاستیک ضد پیچ	
۱۹	راکت ترکیبی	
۲۰	نگهداری راکت	
۲۱	توپ	
۲۲	انتخاب توپ خوب	
۲۲	میز	
۲۴	لباس بازیکنان	
۲۴	نکات ایمنی	
۲۴	قدرت، سرعت، دقت و چرخش	


۲۹	..... فصل سوم : راکت‌گیری 
۲۹	..... ۱- راکت‌گیری به روش قلمی
۳۰	..... ۲- راکت‌گیری به روش دست دادن
۳۱	..... بازی‌های مقدماتی
۳۴	..... حالت آماده
۳۶	..... مراحل ضربه زدن به توپ
۳۷	..... نقاط مشخصه توپ
۳۷	..... زمان ضربه زدن به توپ
۳۸	..... زوایای راکت


۴۱	..... فصل چهارم : آموزش فنون اساسی تنیس روی میز 
۴۱	..... آموزش ضربه فورهند
۴۳	..... حرکات غلط در ضربه فورهند
۴۳	..... روش‌های تمرینی ضربه فورهند
۴۸	..... آموزش ضربه بک‌هند
۴۹	..... حرکات غلط در ضربه بک‌هند
۴۹	..... روش‌های تمرینی ضربه بک‌هند
۵۳	..... تتوری چرخش توپ
۵۳	..... محورها
۵۶	..... پیچ (چرخش)
۵۷	..... ۱- پیچ زیری
۵۷	..... ۲- پیچ رویی
۵۷	..... ۳- پیچ پهلویی
۶۱	..... سرویس
۶۲	..... انواع سرویس
۶۷	..... انواع سرویس ترکیبی
۶۸	..... انواع سرویس از نظر برد (سرعت)
۶۸	..... سرویس کوتاه
۶۸	..... سرویس بلند
۶۹	..... سرویس یو
۶۹	..... سرویس پرتاب بلند
۷۲	..... دریافت


آموزش کات ..... ۷۶  
روش های تمرینی کات ..... ۸۰


فصل پنجم : روش های تمرینی  ..... ۸۴  
تمرینات یک بازیکن، یک مربی ..... ۱۰۱

### بخش دوم : آشنایی با تکنیک ها و تاکتیک های پیشرفته و آموزش آن ها


فصل ششم : فنون حمله ای پیشرفته تنیس روی میز  ..... ۱۰۶  
ویژگی های اصلی فنون حمله ای ..... ۱۰۶  
آموزش لوپ : های لوپ و درایو لوپ ..... ۱۰۷  
آموزش فن ساید اسپین (مطالعه ای آزاد) ..... ۱۱۳  
آموزش تک «حمله» ..... ۱۱۴  
آموزش ضد حمله ..... ۱۱۵  
فلیپ ..... ۱۱۷


فصل هفتم : آموزش فنون دفاعی پیشرفته  ..... ۱۲۰  
آموزش بلوک : انعکاسی و کج ..... ۱۲۰  
هاف والی ..... ۱۲۱  
آموزش دراپ شات ..... ۱۲۲  
پاس بلند ..... ۱۲۵


فصل هشتم : تاکتیک (مطالعه آزاد)  ..... ۱۲۸  
تاکتیک در مقابل بازیکنان حمله ای ..... ۱۲۹  
تاکتیک در مقابل بازیکنان دفاعی ..... ۱۳۳  
تاکتیک در مقابل بازیکنان کنترلی ..... ۱۳۶  
تاکتیک در مقابل بازیکنانی که راکت ترکیبی دارند ..... ۱۳۷  
عناصر محیطی ..... ۱۳۹


فصل نهم : بازی دو نفره  ..... ۱۴۳  
سرویس در بازی دو نفره ..... ۱۴۴  
تاکتیک بازی دو نفره ..... ۱۴۴

۱۴۸	فصل دهم : حرکات پا	
۱۴۸	حرکت تک قدمی کوتاه	
۱۴۹	حرکت تک قدمی بلند	
۱۴۹	حرکت جهشی	
۱۴۹	حرکت ضربدري	

۱۵۳	فصل یازدهم : برنامه های تمرینی برای بازیکنان پیشرفته	
۱۵۳	تمرینات برای بازیکنان حمله ای	
۱۶۰	تمرینات برای بازیکنان دفاعی	
۱۶۵	تمرینات تقویت سرویس	
۱۶۶	تمرینات مشترک بازیکن و مربی	
۱۷۲	تمرین با توپ زیاد (مطالعه آزاد)	

۱۷۵	فصل دوازدهم : آمادگی جسمانی (مطالعه آزاد)	
۱۷۵	آمادگی جسمانی عمومی	
۱۷۶	آمادگی جسمانی در تنیس روی میز	
۱۷۶	تمرینات ایستگاهی	

۱۸۰	فصل سیزدهم : انواع و نحوه برگزاری مسابقات	
۱۸۰	انواع مسابقات	
۱۸۰	نحوه برگزاری مسابقات	

۱۸۵	فصل چهاردهم : خلاصه ای از قوانین و مقررات تنیس روی میز	
۱۹۱	منابع و مأخذ	

## مقدمه

با رشد و گسترش تربیت بدنی و توجه بیشتر مردم به ورزش، نیاز به چاپ و انتشار مطالب مربوط به رشته‌های مختلف ورزشی به خوبی حس می‌شود. خوشبختانه، امروزه شاهد طبع و نشر کتب مختلف و نسبتاً زیادی در سطح کشور در زمینه مسایل تربیت بدنی و رشته‌های تخصصی ورزشی هستیم.

دو ویژگی عمده‌ی «تحرک» و «جذابیت» تنیس روی میز، همچنین «مدرسه‌ای بودن» این ورزش، که تقریباً در اکثر مدارس کشور در مقاطع مختلف تحصیلی، حداقل یک دستگاه میز تنیس روی میز برای فعالیت دانش‌آموزان، معلمان و مسئولان وجود دارد و نیز این که این بازی، به دلیل کم‌خطر بودن، نیاز به مرتبی و مراقب ندارد، انتشار کتب متعدد را در این رشته طلب می‌کند. متأسفانه تاکنون کتاب‌های فارسی اندکی در این زمینه منتشر شده و غالباً منابع خارجی، مورد استفاده کارشناسان و علاقه‌مندان این رشته بوده است.

کتاب حاضر که توسط دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش تهیه شده است عمدتاً بر فنون پایه و پیشرفته تنیس روی میز تأکید دارد. مطالب این کتاب حاصل قریب به سه دهه مطالعه، تلاش و تجربه مستمر مؤلف است که به رشته تحریر درآمده است.

مربیان، معلمان و دانش‌آموزان عزیز که مخاطب اصلی این کتاب‌اند به خوبی آگاهند که مطالب و موضوعات مربوط به این رشته، از وسعت و گستردگی و در بعضی موارد از پیچیدگی‌های زیادی برخوردار است. هدف این اثر، به هیچ وجه طرح تمام موضوعات و مطالب تخصصی تنیس روی میز نیست، بلکه بیشتر سعی شده است فنون بنیادی و پیشرفته این رشته (همراه با تصاویر قهرمانانی که در جهان حایز مقام بوده یا می‌باشند) آموزش داده شود تا آن شاءالله دانش‌آموزان، علاقه‌مندان و معلمان عزیز بدون مراجعه یا با حداقل مراجعه به مربیان، کارشناسان و اهل فن بتوانند مطالب آن را به آسانی فراگیرند و اجرا نمایند. در پایان از پیش‌کسوتان، صاحب‌نظران و کارشناسان تنیس روی میز کشور درخواست می‌شود برای رفع اشکالات احتمالی کتاب، از هیچ‌گونه انتقاد؛ هدایت و راهنمایی دریغ نفرمایند.

والسلام — مؤلف

### هدف کلی کتاب

آشنایی با تکنیک‌های پایه و پیشرفته و نحوه اجرای آن در تنیس روی میز