

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تهران

انتشارات، شماره ۴۶۱

تنیس روی میز پیشرفته

مهارت‌ها، تمرینات و راهبردهای بازی

تالیف:

دان سیمپلر - مارک هولوجاک

ترجمه:

دکتر مهدی سهرابی - الهام حکاک

Seemiller, Dan

سیمیلر، دن، ۱۹۵۴ - م.

تنیس روی میز پیشرفته: مهارت‌ها، تمرینات و راهبردهای بازی / تألیف دن سیمیلر، مارک هالوچاک؛
ترجمه مهدی سهرابی، الهام حکاک. - مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۸۴.
۲۰۴ ص. - مصور. - (انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد؛ شماره ۴۶۱)

ISBN: 964-386-118-X

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Winning table tennis, C 1997.

عنوان اصلی:

چاپ قبلی این کتاب با ترجمه مهدی شیرینی تحت عنوان «آموزش پیشرفته تنیس روی میز: مهارت‌ها،
تمرین‌ها و استراتژی‌ها» توسط وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی، دفتر تحقیقات و
توسعه منتشر شده است.

۱. تنیس روی میز. الف. هالوچاک، مارک، ۱۹۵۸ - م، Mark, Holowchak. ب. سهرابی،
مهدی، ۱۳۴۷ - ، مترجم، ج. حکاک، الهام، ۱۳۵۳ - ، مترجم. د. دانشگاه فردوسی مشهد. ه. عنوان.
و. عنوان: آموزش پیشرفته تنیس روی میز: مهارت‌ها، تمرین‌ها و استراتژی‌ها.

۷۹۶/۳۴۶

GV ۱۰۰۵/۹۲۸

۱۳۸۴

م ۴۴-۴۷۴۴

کتابخانه ملی ایران



انتشارات، شماره ۴۶۱

تنیس روی میز پیشرفته

تألیف

دن سیمیلر - مارک هالوچاک

ترجمه

دکتر مهدی سهرابی - الهام حکاک

ویراستار علمی

دکتر سید رضا عطارزاده حسینی

وزیری، ۲۰۴ صفحه، ۱۰۰۰ نسخه، چاپ دوم، بهار ۱۳۹۰

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۲۸۰۰۰ ریال

ISBN: 964-386-118-X

شابک X-118-386-964

فهرست

۴	پیشگفتار
۶	مقدمه مترجمان
۸	تقدیر و تشکر
۹	درباره نویسندگان
۱۱	مقدمه
۱۳	بخش اول: سرعت بخشیدن به مهارت تان
۱۵	فصل ۱: ضربات استاندارد و انواع پیشرفته آنها
۵۴	فصل ۲: سرویس و دریافت سرویس
۷۸	فصل ۳: حرکات پا
۸۹	بخش دو: آماده‌شدن برای بازی
۹۱	فصل ۴: انتخاب وسایل مناسب
۹۸	فصل ۵: آماده‌شدن برای تمرین و مراقبت‌های ویژه
۱۱۷	فصل ۶: تمرینات آماده‌سازی
۱۳۳	فصل ۷: آمادگی همه جانبه
۱۴۷	بخش سوم: رقابت برای پیروزی
۱۴۹	فصل ۸: آمادگی برای مسابقه
۱۶۲	فصل ۹: تاکتیک مسابقه
۱۸۷	فصل دهم: فکرکردن مانند یک برنده
۲۰۲	ضمیمه

پیشگفتار

کتابی که پیش روی خود گشوده‌اید حاصل کار یکی از قهرمانان نامدار تنیس روی میز دنی سیمیلر می‌باشد و این تنها یکی از دلایلی است که خواندن این اثر را برای بازیکنان این رشته ورزشی جذاب می‌کند و از جمله موفقیت‌های نویسنده این کتاب علاوه بر عضویت در مجموعه نام‌آوران تنیس روی میز آمریکا، پنج بار قهرمانی در مسابقات انفرادی مردان آمریکا است.

این کتاب جدی‌ترین و مناسب‌ترین کتاب مربوط به تنیس روی میز است که من در طول مدت زمان ۴۰ سال بازی و مطالعه در این ورزش به آن برخورده‌ام. من فردی بازنشسته و ۶۵ ساله‌ام و عضو انجمنی هستم که اعضای ۸۰ ساله این انجمن هنوز به‌طور منظم در تورنمنت‌های سطح بالا بازی می‌کنند؛ این جانب از مطالعه این کتاب نکته‌های فراوان آموختم و امیدوارم دیگر علاقه‌مندان این رشته نیز از نکات مطرح در آن استفاده نمایند.

دنی در زمان خود بازیکنی در سطح جهانی بوده و با این ورزش زندگی کرده است و اخلاق‌کاری وی با هر کدام از صفحات این کتاب آمیخته است. چه جوان باشید و چه پیر، چنانچه خواهان پیروزی در یک تورنمنت تنیس روی میز هستید باید با شیوه‌ای که در کتاب نوشته شده است تمرین کنید. برای این‌که ورزشکار موفق باشید بازی او را به‌عنوان ورزشکاری با آمادگی عالی تماشا کنید. تعجب آور نیست که او بر عوامل آمادگی جسمانی تأکید کرده و چگونگی رسیدن به آن را به شما می‌آموزد. او این کار را با ارائه پیشنهادهایی درباره تمام موارد ممکن از تغذیه گرفته تا کفش مناسب انجام داده است.

نوشته‌های او درباره نگرش او صحبت می‌کند. این یک کتاب جمع‌بندی شده، بدون پرداختن به موارد حاشیه‌ای و جانبی است که با همکاری مارک هولوجاک نوشته شده است. خواننده در این کتاب آمادگی بی‌هوازی، تمرینات هوازی و تجربه رقابت کردن را به‌طور دقیق آموزش می‌دهد.

دنی، بعد از ۸ دوره قهرمانی جهان، همه نوع بازیکنی را دیده و قابلیت‌های آنان را تجزیه و تحلیل کرده است (و در اغلب مسابقات برنده بوده است). او با استفاده از آن تجربیات، انواع تاکتیک‌هایی که بتوان در مسابقه به کاربرد را توضیح می‌دهد. همچنین او نیک می‌داند هرچه بازی سنگین‌تر باشد به زمان

برگشت به حالت اولیه ذهنی و جسمی بیشتری نیاز است. او توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان اوج عملکرد را در ارتباط با اهداف بلندمدت زمان‌بندی کرد.

دنی در رابطه با «روش مرد متفکر» خود صحبت می‌کند و به شرایط قبل و هنگام رقابت و مسابقه تأکید می‌ورزد. در این کتاب نکات مشخصی برای استفاده بهتر از حواس و نصایح ارزشمند دیگران در تکنیک‌ها و راهبردهای مورد استفاده توسط بازیکن ارائه شده است.

پسرهاى من، اسکات واریک که قهرمانان انفرادی مردان امریکا هستند، بخش زیادی از موفقیت خودشان را مدیون سالها حضور در کمپ‌های تمرینی سیمیلر هستند و از تواضع و تجربیات دنی استفاده زیادی برده‌اند. سیمیلرها (دنی و ریکی) و بوگان که دوست و هم‌تیمی بوده‌اند مسابقات بسیار زیبا و خاطره‌انگیزی برگزار کرده و روزهای خوبی باهم داشته‌اند. در مسابقات سنگین من احساساتی می‌شدم و به هنگام بازی پسرایم در مقابل دنی داد و فریاد زیادی به راه می‌انداختم ولی او به هیچ‌روی از رفتار من آزرده خاطر نگردید. دنی در حال حاضر قهرمان تیس روی میز دونفره و انفرادی بالای ۳۰ سال مردان امریکا است. در واژه‌واژه‌سطور این کتاب می‌توان عشق او به ورزش را احساس کرد. من خواندن این اثر را مؤکداً به شما توصیه می‌کنم و مطمئن هستم که یک بازیکن سطح بالا پس از مطالعه این کتاب از بازی لذت بیشتری خواهد برد. در پایان این کتاب می‌آموزید که چگونه پیروز شوید و همان‌طور که می‌دانیم پیروزی، خود، بزرگترین لذت حاصل از بازی است.

تیم بوگان^۱

رئیس ITTFVice

رئیس سه دوره قبل USATT

مقدمه مترجمان

انسان‌ها موجوداتی هستند که زیبایی را دوست دارند و از آن لذت می‌برند. یکی از جلوه‌های زیبایی، خلق حرکات موزون و هماهنگ توسط بدن می‌باشد که از دیر باز مورد توجه جوامع مختلف بوده است. این حرکات موزون و هماهنگ را که با حداکثر اطمینان در جهت دستیابی به یک هدف با صرف حداقل انرژی و زمان به اجرا در می‌آید، «مهارت» گویند.

از یک طرف مهارت، حرکتی است که صاحب آن را از سایرین متمایز می‌نماید و از طرف دیگر رشته‌های مختلف ورزشی نیز خود مهارت‌هایی هستند که برای اجرای آن باید به قول جانسون: دقت، سرعت، شکل و سازگاری را در اوج خود به نمایش بگذارد. به درستی چه اجرایی و چه کسی می‌تواند این مولفه‌هایی را که جانسون بر می‌شمارد به تمام و کمال به اجرا در آورد؟ بدون شک فردی که به عواملی همچون تمرین و تکرار مطلوب و مفید، استفاده از تجارب و دستور العمل‌های یک مربی شایسته، استفاده از امکانات مختلف آموزشی و کمک آموزشی و غیره، ارزش و توجه خاصی مبذول نماید. رشته‌های مختلف ورزشی به فراخور ماهیت آن، به عوامل فوق نیازهای متفاوتی خواهند داشت. تنیس روی میز از معدود رشته‌هایی است که فاصله نزدیک به حریف و اجرای مهارت در سطح بالاتر، نسبت به سایر رشته‌های ورزشی، جذابیت خاصی به این رشته ورزشی داده است. همچنین نیاز بسیار زیادی به دقت و سرعت به عنوان دو مولفه بسیار مهم دارد. از همه مهم‌تر دسترسی آسان همه افراد به این رشته ورزشی، حتی در منازل و محل کار، علاقه به آموزش و فراگیری مهارتی آن را مضاعف نموده است. بنابراین کتاب حاضر یکی از معدود کتاب‌هایی است که در این راستا می‌تواند به ورزشکاران این رشته به‌ویژه در سطح پیشرفته و قهرمانی کمک شایانی نماید. متأسفانه کتاب‌های آموزشی در این زمینه بسیار اندک است. همین امر مترجمان این اثر مهم را که توسط یکی از بزرگترین بازیکنان این رشته ورزشی که خود مبدع سبک جدیدی از راکت‌گیری به نام سیمیلر می‌باشد؛ برانگیخت تا در جهت ارتقاء سطح دانش مربیان و ورزشکاران عزیز گامی هر چند اندک بردارند.

شایسته است که از زحمات همکار ارجمندمان جناب آقای دکتر عطارزاده که ویرایش علمی این کتاب را بعهده داشتند، همچنین سرپرست حوزه پژوهش دانشکده و معاونت پژوهشی دانشگاه و نیز انتشارات دانشگاه کمال تقدیر و تشکر را بنمائیم. در پایان متذکر می‌شویم که هیچ اثری تکمیل و بهبود پیدا نخواهد کرد مگر با راهنمایی و پیشنهادات اهل فن و متخصصان مربوطه، به همین دلیل از همه اساتید، مربیان و ورزشکاران محترم تقاضا داریم، به ما کمک نمایند تا نواقص احتمالی این اثر را در آینده برطرف نماییم.

الهام حکاک

دکتر مهدی سهرابی

اعضای هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشگاه فردوسی مشهد

www.ketab.ir

تقدیر و تشکر

لازم می‌دانم از افرادی که در موفقیت من به‌عنوان یک بازیکن تنیس روی میز نقش مهمی ایفا کرده‌اند تشکر نمایم.

خانواده من خصوصاً دو برادرم، ریک و رندی^۱ که همواره در طول تمرین در کنار من حضور داشتند. دو مربی من دل سویریس^۲ و هوشنگ بزرگ‌زاده^۳ که به من یاد دادند کار سخت هیچ‌گاه بدون پاداش نمی‌ماند. همچنین کمپانی تاماسو^۴ سازندگان تجهیزات باترفلای در تنیس روی میز و توزیع‌کنندگان امریکایی آنها، مارتین کیل پاتریک^۵ و همکارانش از کارولینای شمالی، که بدون حمایت مالی آنها مطمئناً نمی‌توانستم تمام این سالها، این ورزش را ادامه دهم.

همچنین لازم می‌دانم از آقای مارک هولوچاک^۶، همکار نویسنده، که در انجام دادن این کار مرا تشویق نمودند تشکر کنم. دانش و اطلاعات ایشان در زمینه روان‌شناسی ورزشی، کمک قابل توجهی در تألیف کتاب نمود.

1. Rick & Randy
2. Dell Sweeris
3. Houshang Bozorgzadeh
4. Tamasu company
5. Martin-Kilpatrick
6. Mark Holowchak

درباره نویسندگان

دنی سیمیلر تنیس روی میز را می‌شناسد و این شناخت ناشی از سال‌های مدیریت شرکت وی در مسابقات حرفه‌ای، مربیگری در سطح بین‌المللی و عشق او به این بازی است. سیمیلر از سال ۱۹۷۳ تا ۱۹۸۳ نفر اول تیم تنیس روی میز آمریکا بود. او ۵ دوره در مسابقات انفرادی و ۱۱ دوره در رقابت‌های دونفره آمریکا قهرمان بود و مدت ۸ سال در یک سطح مسابقه داده و همیشه پیروز بوده است. در سال ۱۹۷۷ او و یار دبلش به مرحله یک چهارم نهایی مسابقات قهرمانی جهان رسیدند - اولین تیم از ایالات متحده که در مسابقات جهانی تا این درجه پیشرفت داشته است. در طول دوران بازی، سیمیلر به رده نوزدهم جهان رسید.

سیمیلر که تیم ملی تنیس روی میز مردان آمریکا را در سال ۱۹۸۸ و ۱۹۸۹ مربیگری کرده است، بیش از ۲۰ سال کار آموزش تنیس روی میز را در کلینیک‌ها و کمپ‌ها به عهده دارد. او ابداع‌کننده روش «راکت‌گیری سیمیلر» آمریکایی که دو روش رایج را برای کنترل بهتر راکت ترکیب می‌کند می‌باشد.

سیمیلر، که رئیس سابق انجمن تنیس روی میز آمریکا (USTA) از سال ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۵ بود، در سال ۱۹۹۵ در USTA شهرت خاصی یافته بود. او به سراسر جهان سفر کرده و هم‌اکنون نیز به حرفه مربیگری اشتغال دارد. همچنین او در حال ایجاد کلینیک‌های تنیس روی میز و تولید نوارهای آموزشی این رشته در سطح جهان می‌باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کلینیک‌ها و نوارهای آموزشی سیمیلر، با آدرس مقابل مکاتبه کنید.

Dan at P.O.Box 608, New Carlisle, Indiana 46552

سیمیلر در کنار همسرش والرئ و فرزندان سارا و دانیل زندگی می‌کند. وی به فعالیت‌های گلف، سافت‌بال و کار در خانه علاقه‌مند است.

همکار نویسنده او مارک هولوچاک علاقه شدید در اجرای ورزشی را با اشتیاقی عالی در تنیس روی میز ترکیب می‌کند. او از سال ۱۹۷۳ تا کنون با علاقه بسیار بازی تنیس روی میز را دنبال می‌کند و از سال

۱۹۸۸ مربی وزنه برداری دانشگاه پیتزبورگ بوده است.

هولوچاک مقالات زیادی درباره آمادگی، تغذیه، تمرینات قدرتی، فلسفه و روانشناسی ورزشی برای مجلات تنیس روی میز و وزنه برداری نوشته است. او دارای درجه فوق لیسانس فلسفه از دانشگاه ایالت واین در دترویت و درجه فوق لیسانس در تاریخ و فلسفه علم از دانشگاه پیتزبورگ است. همچنین عضو USTTA بوده و در حال تکمیل PhD خود در تاریخ و فلسفه علم در دانشگاه پیتزبورگ می باشد. هولوچاک در پیتزبورگ پنسیلوانیا زندگی می کند و به فعالیت های وزنه برداری، مطالعه و سفر علاقه مند است.

www.ketab.ir

مقدمه

همکاری گردآورندگان این مجموعه، عمدتاً، تلاشی در جهت فراهم آوردن کتابی راهنما برای علاقه‌مندان تنیس روی میز به منظور پیشرفت و بهبود کیفیت بازی آنان در این رشته ورزشی به‌شمار می‌آید. فرض مؤلفان این است که خواننده اثر، تا حدودی با اصول بنیادین بازی آشنایی دارد و از این روی، گردآوری اطلاعات دقیق و مفید در رویارویی موفق با حریف، وجهه همت مؤلفان کتاب بوده است.

در این کتاب، جنبه‌های ذهنی و جسمانی آماده‌سازی برای بازی تنیس روی میز و عوامل مکمل آن از قبیل تغذیه، خواب، آمادگی و بازگشت به حالت اولیه مورد بررسی قرار گرفته است. جامعیت و تا حدود زیادی تازگی موضوعات مطرح در این کتاب، مطالعه آن را برای تمام بازیکنان تنیس روی میز، جذاب و ضروری و برای ورزشکاران دیگر رشته‌های ورزشی، مفید ساخته است. عاملی که برتری کتاب حاضر، نسبت به آثار مشابه آن را سبب گردیده، بهره‌گیری مؤلفان از تجربیات حرفه‌ای بهترین بازیکن تنیس روی میز آمریکا یعنی دنی سیمیلر (قهرمان ۵ دوره انفرادی و یازده دوره دوئل آمریکا، عضو تیم ملی آمریکا در فاصله سالهای ۱۹۷۲ تا ۱۹۸۵ و ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۳، رده نوزدهم جهان، مربی تیم ملی مردان آمریکا از سال ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۰ و رئیس انجمن تنیس روی میز ایالات متحده آمریکا از سال ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۸) و تحقیقات ورزشی دقیق در زمینه‌های روان‌شناسی و فیزیولوژی، تغذیه و مجلات و کتابهای پزشکی می‌باشد. امید است ترکیب این مطالب، عملکرد خواننده را در بازی به‌عنوان یک بازیکن مبتدی و یا حرفه‌ای، دقیق‌تر و هوشیارانه‌تر سازد.