

بخش اول:

تنیس روی میز



عنوان درس

مروری بر طریقه ی گرفتن راکت، مروری بر بازی های مقدماتی

هدف کلی

آشنایی با نحوه ی صحیح گرفتن راکت و اجرای بازی های مقدماتی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با نحوه ی صحیح گرفتن راکت
- آشنایی با بازی های مقدماتی
- آشنایی با نحوه ی زدن ضربه با روی راکت و پشت راکت
- آشنایی با چگونگی کنترل توپ و راکت
- آشنایی با تمرینات ترکیبی رو و پشت راکت.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند راکت را به طریقه ی صحیح در دست بگیرد؛
- دانش آموز بتواند با روی راکت بازی های مقدماتی را انجام دهد؛
- دانش آموز بتواند با پشت راکت بازی های مقدماتی را انجام دهد؛
- دانش آموز بتواند بازی های ترکیبی با روی راکت و پشت راکت را انجام دهد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه در اجرای ورزش تنیس روی میز
- تقویت دست در گرفتن راکت
- تقویت حس همکاری در جمع آوری توپ
- تشویق دانش آموزان در حفظ و نگهداری وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

راکت تنیس روی میز، توپ تنیس روی میز، سبد جمع آوری توپ، فضای ورزشی جهت



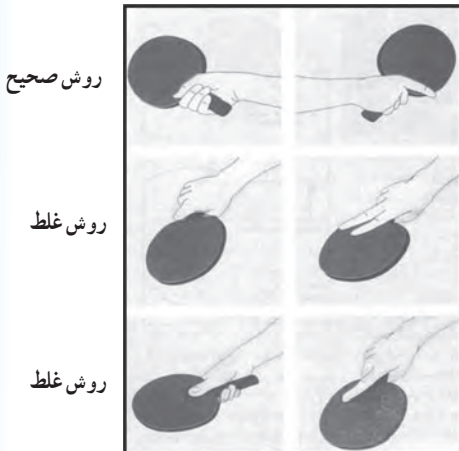
بازی‌های مقدماتی شامل تور، زمین صاف، کف پوش و

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

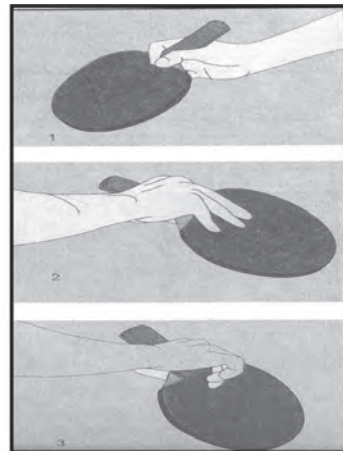
مربی ورزش باید با ورزش تنیس روی میز آشنا باشد و در جلسه‌ی اول ضمن معرفی وسایل مورد نیاز این رشته، طریقه‌ی گرفتن راکت را نیز مرور کند.

طریقه‌ی گرفتن راکت

به دو طریق راکت را در دست می‌گیرند: یکی، طریقه‌ی دست دادن^۱ یا شیک‌هند و دیگر، به روش قلمی^۲ که ما این روش را استفاده نمی‌کنیم و مخصوص کشورهای آسیایی مانند، چین، کره، ژاپن و . . . است. طریقه‌ی گرفتن راکت به صورت شیک‌هند، این گونه است که راکت را مانند دست دادن در دست می‌گیریم؛ به عبارتی، با راکت دست می‌دهیم، سه انگشت اولیه دور دسته پیچیده و انگشت سبابه و شصت در دو طرف راکت به موازات یکدیگر قرار می‌گیرند. راکت در دست نه زیاد سفت و نه زیاد شل باشد؛ زیرا سفت گرفتن راکت مانع از اجرای صحیح شده و شل گرفتن آن موجب رها شدن راکت از دست و برخورد آن با افرادی که در محوطه بازی قرار دارند، خواهد شد. در روش پن هولدر راکت را به شکل قلم در دست می‌گیریم که فقط با یک طرف راکت می‌توان بازی کرد و به مهارت زیادی نیاز است.



راکت گیری به روش دست دادن



راکت گیری به روش قلمی

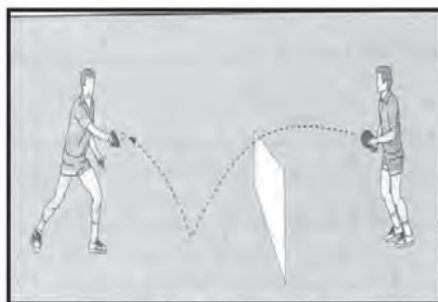
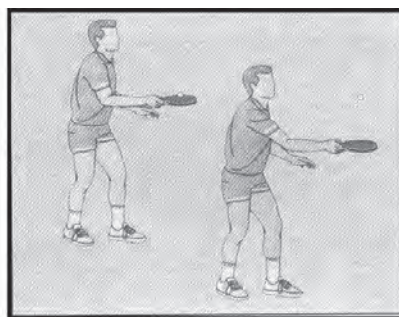
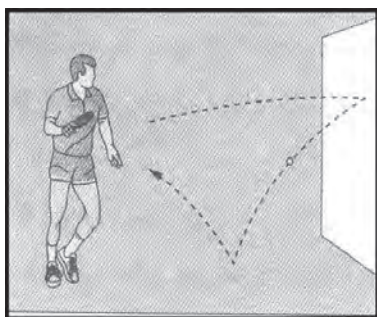
۱_ Shuke Hand

۲_ Pen Holder



لازم است معلم با انواع بازی‌های مقدماتی آشنا باشد تا آن‌ها را نیز در ادامه مرور کند؛ بازی‌هایی چون ضربه زدن با روی راکت، پشت راکت، به صورت متناوب، ضربه زدن با هر دو طرف راکت به سمت حریف بدون میز و ضربه به دیوار با روی راکت و پشت آن و بسیاری از بازی‌های مقدماتی دیگر که بستگی به خلاقیت معلم دارد.

در مقطع حرفه‌ای، دانش‌آموزان کم‌توان با توجه به این که به این مقطع راه پیدا می‌کنند، از توانایی بیش‌تری برخوردارند؛ لذا می‌توان از برخی از آنان توقع داشت تا بتوانند حرکات پیچیده‌تری را اجرا کنند و در برخی موارد بتوانند دو یا سه حرکت را به صورت ترکیبی انجام دهند.



روش اجرا

در کلیه‌ی جلسات، ابتدا معلم باید به حضور و غیاب و وضعیت آراستگی ظاهر دانش‌آموزان و لباس ورزشی آن‌ها توجه کند، سپس با پرس و جو در مورد وضعیت جسمانی و روانی دانش‌آموزان، از وضعیت آنان با خبر شود. مربی باید براساس وضعیت جسمی دانش‌آموزان، تمرینات را برنامه‌ریزی کند.



در شروع کلاس قبل از انجام تمرینات عملی، دانش‌آموزان ۱۰ دقیقه بدنشان را گرم می‌کنند؛ گرم کردن بدن از پاها شروع شده و با توجه به نوع تمرینات آن روز در نظر گرفته می‌شود؛ برای مثال، اگر تمرینات مربوط به عضلات بالاتنه باشد، پس باید گرم کردن بدن از پاها، شروع شود. معلم از دانش‌آموز بخواهد راکت را به صورت صحیح در یک دست بگیرد و به دست دیگر بدهد و این حرکت را چند بار انجام دهد تا احساس دست دانش‌آموز قوی شود.

سپس از دانش‌آموز خواسته شود توپ را روی راکت کنترل کند و نگذارد توپ به زمین بیفتد. این کار می‌تواند به صورت مسابقه بین دو یا سه نفر انجام شود. سپس از دانش‌آموز خواسته شود با روی راکت به توپ ضربه بزند و ضربه‌ها را بشمارد یا به تدریج ارتفاع توپ را کوتاه و بلند کند و بعد از آن، این حرکت را با راه رفتن انجام دهد. سپس با پشت راکت، توپ را کنترل کند و بعد به آن ضربه بزند و ضربه‌ها را کنترل کرده، ارتفاع توپ را کم و زیاد کند و حرکت را به صورت راه رفتن انجام دهد. سپس مربی می‌تواند دیگر بازی‌های مقدماتی مثل ضربه زدن راکت به توپ را با وضعیت نشسته، ایستاده و راه رفتن آموزش دهد.

معلم می‌تواند بسیاری از بازی‌های مقدماتی دیگر را طراحی کند؛ مثلاً از دانش‌آموز بخواهد با تیغه‌ی راکت به توپ ضربه بزند و ضربه با پشت راکت، روی راکت و تیغه‌ی راکت را به طور متناوب انجام دهد.

برای آموزش تنیس روی میز به دانش‌آموزان کم‌توان، باید به دو موضوع مهم توجه کرد: اول این که آموزش روش‌های تمرین از ساده به مشکل باشد؛ یعنی، ابتدا حرکات آسان و سپس حرکات ترکیبی آموزش داده شود.

دوم این که این ورزش همانند بسیاری از ورزش‌های دیگر بر تمرین و تکرار استوار است؛ لذا به رغم این که مطالب مورد نظر، در دوره‌ی پیش حرفه‌ای گفته شده است باید در این مقطع نیز گفته شود و توسط دانش‌آموزان چندین بار تمرین و تکرار شود تا بدین طریق آموخته‌های دانش‌آموزان ارزیابی شود.



عنوان درس

اجرای تکنیک سرویس ساده‌ی فورهند

هدف کلی

آشنایی با سرویس ساده‌ی فورهند.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم فورهند یا زدن ضربه با روی راکت
- آشنایی با اجرای سرویس فورهند ساده
- آشنایی با سرویس فورهند به عنوان شروع کننده‌ی بازی
- آشنایی با مقررات سرویس.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند به عنوان شروع کننده‌ی رالی، سرویس فورهند ساده بزند؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت دست را هنگام اجرای تکنیک نشان دهد؛
- دانش‌آموز به گونه‌ای سرویس بزند که پس از برخورد به نیمه‌ی میز خود، از روی تور عبور کرده، به میز حریف برخورد کند؛

- دانش‌آموز بتواند هنگام اجرای تکنیک، مقررات سرویس صحیح را اجرا کند.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه‌مندی به عنوان شروع کننده‌ی بازی
- همکاری با بازیکن مقابل هنگام اجرای سرویس (به نوبت سرویس زدن)
- کمک در حفظ و نگهداری وسایل و آسیب نرساندن به وسایل
- کمک به جمع‌آوری توپ‌ها و وسایل
- توجه به نکات ایمنی هنگام اجرای تکنیک (توجه به موانع اطراف).



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد مورد نیاز، راکت به تعداد کافی، سبد جمع‌آوری توپ، میز تنیس روی میز و تور و پایه‌ی آن و فضای مناسب برای گذاشتن میز به طوری که مانعی اطراف آن نباشد.

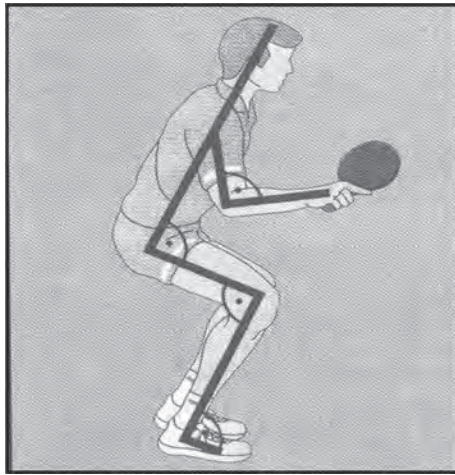
دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید وضعیت قرار گرفتن صحیح پشت میز را با جزئیات آن به دانش‌آموزان نشان دهد. بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود، شانه‌ها به طرف جلو قرار می‌گیرد، پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز می‌شود و ساعد به موازات یکدیگر در جلوی بدن قرار می‌گیرد و مرکز ثقل بدن را پایین می‌آورد و فرد با تمرکز برای دریافت توپ آماده می‌شود. مربی باید نحوه‌ی زدن سرویس فورهند را بداند و برای دانش‌آموزان توضیح دهد که هنگام اجرای سرویس، وضعیت ایستادن در ناحیه‌ی فورهند میز به گونه‌ای باشد که پای مخالف جلوتر از پای موافق قرار بگیرد و پنجه‌ی پای موافق به طرف فورهند میز متمایل باشد. برای راست دست‌ها، پنجه پای راست به سمت راست و برای چپ دست‌ها، برعکس است. صفحه‌ی راکت تقریباً عمود و زاویه‌ی ساعد و بازو کمی باز و میچ، راکت و ساعد در امتداد هم قرار بگیرد. توپ در کف دست آزاد است و خارج از نوار انتهایی میز و بالاتر از سطح میز قرار می‌گیرد و توپ را به طور تقریباً عمود به سمت بالا پرتاب می‌کنیم و زمانی که به سمت پایین می‌آید، با راکت به پهلوی توپ ضربه می‌زنیم و پس از برخورد به میز زننده، از روی تور عبور کرده، به میز مقابل برخورد می‌کند.

هم‌چنین، مربی باید به تمامی مقررات مربوط به سرویس آگاهی داشته باشد؛ برای مثال، توپ در کف دست برای داور یا کمک داور قابل رؤیت باشد. البته در صورتی که دست آزاد دانش‌آموزی دچار محدودیت حرکتی باشد، قوانین سرویس نیز قابل تعدیل است و مورد دیگر این که، توپ هنگام زدن سرویس بالاتر از سطح میز و خارج از میز باشد و دانش‌آموز توپ را ۱۶ سانتی‌متر به طور عمود به سمت بالا پرتاب کند. و پس از این که توپ از اوج به سمت پایین حرکت کرد، به آن ضربه بزند.

دانش‌آموزان با معلولیت جسمی حرکتی ممکن است توپ را با دست بازی (دستی که با آن بازی می‌کند) به سمت بالا پرتاب کنند یا با دست آزاد نتوانند ارتفاع قانونی را رعایت کنند که قابل چشم‌پوشی است (طبق قوانین جهانی فدراسیون تنیس روی میز).





روش اجرا

پس از ۱۰ دقیقه گرم کردن بدن و توضیحات مربی در خصوص چگونگی زدن سرویس، از دانش‌آموز خواسته می‌شود تعدادی توپ بردارد و به نوبت سرویس بزند. هنگام اجرای سرویس وضعیت ایستادن، زمان ضربه زدن و چگونگی حرکت دست باید مورد توجه مربی قرار گیرد.

جهت صرفه‌جویی در زمان و این که تعداد بیش‌تری از بچه‌ها بتوانند از میز استفاده کنند، بر سر هر میز از ۴ نفر خواسته شود که سرویس فورهند را بزنند؛ به گونه‌ای که دانش‌آموزانی که در ناحیه‌ی بک‌هند میز قرار می‌گیرند، با تغییر حرکت و چرخش، در وضعیت فورهند قرار گیرند. هر دانش‌آموز تعداد سرویس‌های صحیح دوست خود را بشمارد و به مربی گزارش دهد.

دانش‌آموزان کم‌توان در مقطع حرفه‌ای باید به گونه‌ای سرویس بزنند که توپ با ارتفاع کم از روی تور عبور کند و برد آن زیاد باشد؛ یعنی، به جای ضربه زدن به بالا و روی توپ، به پهلوی توپ ضربه بزنند و توپ را به طرف جلو حرکت دهند.

در اجرای سرویس برای دانش‌آموزان کم‌توان یا دانش‌آموزان جسمی – حرکتی، پرتاب صحیح توپ با دست آزاد بسیار مهم است؛ بنابراین، مربی باید از تک‌تک دانش‌آموزان بخواهد چندین بار توپ را با دست آزاد به سمت بالا پرتاب کند و بگیرد. کسانی که در دست آزاد محدودیت دارند (قطع عضو) و نمی‌توانند توپ را پرتاب کنند، می‌توانند توپ را به کمک راکت به سمت بالا پرتاب کنند و پس از فرود، به پهلوی توپ ضربه بزنند.

دانش‌آموزان کم‌توان در مقطع حرفه‌ای با توجه به این که در دوران پیش حرفه‌ای، این سرویس را یاد گرفته‌اند باید بتوانند اولاً از نقاط مختلف میز سرویس فورهند بزنند و دوم این که نقاط فرود توپ را تغییر بدهند.



عنوان درس

آموزش فورهند ساده

هدف کلی

آشنایی با تکنیک فورهند ساده.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی زدن ضربه‌ی فورهند
- آشنایی با وضعیت ایستادن هنگام اجرا
- آشنایی با مراحل ضربه در تکنیک فورهند
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرا
- آشنایی با بازی‌های مقدماتی فورهند ساده
- آشنایی با حرکت پا در پشت میز هنگام اجرای تکنیک.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند در مراحل قبل از ضربه، به درستی پشت میز بایستد؛
- دانش‌آموز بتواند بازی‌های مقدماتی فورهند در خارج از میز را بر روی میز به درستی انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند ضربه‌ی فورهند را اجرا کند؛
- دانش‌آموز بتواند هنگام اجرا، چرخش کمر و انتقال وزن را انجام دهد؛
- دانش‌آموز یادگیرنده در پشت میز ثابت نایستد و حرکت داشته باشد.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه‌مندی و انگیزه در اجرای تکنیک فورهند
- ایجاد تشویق و ترغیب در شمارش ضربه‌های صحیح
- تقویت روابط با دوستان هنگام اجرای تکنیک به عنوان یار تمرینی
- تقویت حس همکاری و ایجاد احساس مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع‌آوری وسایل.



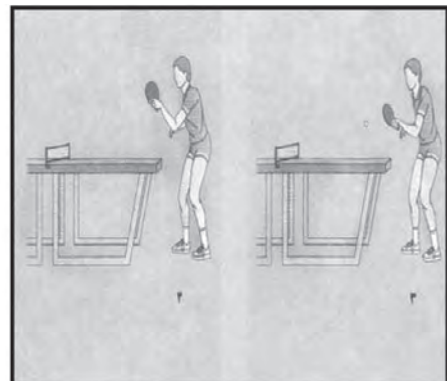
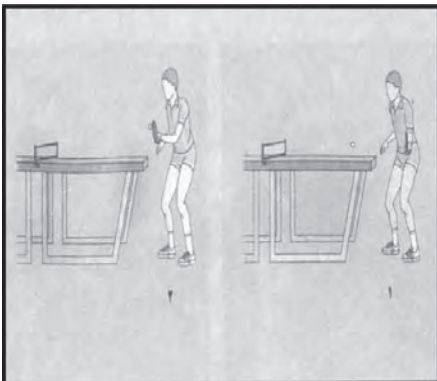
وسایل و امکانات مورد نیاز

راکت تنیس روی میز به تعداد مورد نیاز، توپ به تعداد مورد نیاز، دیوار صاف جهت تمرین بازی با دیوار، میز تنیس روی میز، تور با پایه‌ی آن و سبد جمع‌آوری وسایل.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

معلم باید با چگونگی اجرای تکنیک فورهند ساده آشنایی داشته باشد و به دانش‌آموزان توضیح دهد که این تکنیک در سه مرحله‌ی قبل و هنگام و بعد از ضربه انجام می‌شود. در مرحله‌ی قبل از ضربه که همان ایستادن پشت میز برای این تکنیک است، پای موافق به سمت فورهند چرخش دارد و با کمی چرخش کمر، بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود و به سمت فورهند متمایل می‌شود. صفحه‌ی راکت عمود یا خیلی کم بسته است و راکت، میچ و ساعد در امتداد یکدیگر قرار می‌گیرند، به طوری که سر راکت به طرف بالا یا پایین نباشد. زاویه‌ی ساعد و بازو کمی باز و زاویه‌ی زیر بغل کمی بسته است. حرکت دست در هنگام ضربه به سمت جلو، بالا و کمی مخالف است و در مرحله‌ی بعد از ضربه، با کمی چرخش کمر، وزن به پای جلو انتقال پیدا می‌کند. باید توجه داشت در هنگام اجرای این تکنیک نباید پشت میز ثابت بایستیم.

در مرحله‌ی بعد از ضربه، پس از این که وزن کاملاً به پای جلو منتقل شد، راکت در حدّ صورت و کمی مخالف قرار می‌گیرد. در این زمان، مربی باید تذکر بدهد که مرکز ثقل بدن هنگام اجرای ضربه پایین آورده شود؛ یعنی، همان خم شدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر به درستی و خوبی انجام گیرد. مربی باید با چندین بازی مقدماتی فورهند در خارج از میز و روی میز آشنایی داشته باشد تا بتواند اطلاعاتی را در این زمینه به دانش‌آموزان انتقال دهد.



روش اجرا

ابتدا پس از گرم کردن عمومی بدن، معلم توضیحات لازم در خصوص چگونگی زدن تکنیک فورهند را ارائه می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد قبل از رفتن به سر میز، مراحل تمرین ذیل را انجام دهند.

ابتدا دانش‌آموزان با ضربه‌ی فورهند یا روی راکت به توپ در مقابل دیوار ضربه بزنند و سعی کنند که رفت و برگشت با دیوار چندین بار انجام شود تا بتوانند توپ را کنترل کنند.

سپس از دانش‌آموزان بخواهید دو به دو مقابل هم بایستند و خارج از میز ضربه فورهند را تمرین کنند یا در مقابل هم بنشینند، پاها را باز کنند و با ضربه‌ی فورهند و به صورت قل دادن، توپ را برای هم بفرستند.

بعد از این مرحله، از دانش‌آموزان بخواهید بر سر میز بروند و در قسمت عرضی میز، دو به دو مقابل هم بایستند و توپ را به صورت قل دادن روی میز، برای هم بفرستند. ۸ نفر به‌طور هم‌زمان می‌توانند این حرکت را انجام دهند.

در مرحله‌ی بعد دو به دو پشت میز قرار گیرند و بازی را با سرویس آغاز کرده، فورهند ساده را اجرا کنند. معلم می‌تواند به منظور ایجاد انگیزه، از دانش‌آموزان بخواهد که رالی و رفت و برگشت‌های خود را بشمارند و هرکس بیش‌تر توانست بزند، او را مورد تشویق قرار دهد.

بهتر است مربی با توجه به توانمندی دانش‌آموزان، آن‌ها را به درستی دسته‌بندی کند و در مرحله‌ی اول راست دست‌ها با هم و چپ دست‌ها را مقابل هم قرار دهد. هم‌چنین در شروع کار، از آن‌ها بخواهد در قطر میز ضربه بزنند.

برخی از دانش‌آموزان کم‌توان یا معلولان جسمی-حرکتی (که از محدودیت حرکتی برخوردارند) ممکن است نتوانند تکنیک را به درستی انجام دهند ولی قادر به ارسال توپ به حریف باشند؛ لذا مربی باید توجه کند که محدودیت حرکتی این دانش‌آموزان نباید الگویی برای یادگیری غلط دیگر دانش‌آموزان باشد؛ پس در گروه‌بندی باید نهایت دقت انجام گیرد.

در خاتمه رالی‌های دانش‌آموزان شمارش تا بدین طریق ارزش‌یابی دانش‌آموزان توسط مربی انجام شود.



عنوان درس

روش های تمرین فورهند با حرکت پای مناسب

هدف کلی

آشنایی با روش های مختلف تمرین جهت اجرای تکنیک فورهند ساده با در نظر گرفتن حرکت پای صحیح در اجرای تکنیک.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با اجرای تکنیک فورهند در قطر میز
- آشنایی با اجرای این تکنیک از ناحیه ی یک هند میز با چرخش حرکت پا
- آشنایی با ارسال توپ به دو نقطه و در مرحله ی پیشرفته تر، به سه نقطه
- آشنایی با نحوه ی دریافت توپ از دو منطقه ی فورهند و وسط میز.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند در مرحله ی اول در قطر میز تکنیک فورهند ساده را اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند از ناحیه ی یک هند با چرخش حرکت، فورهند بزند؛
- دانش آموز بتواند توپ را به دو ناحیه ی فورهند و وسط میز بفرستد؛
- دانش آموز بتواند با حرکت پا توپ ناحیه ی فورهند و وسط میز را با فورهند اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به داشتن حرکت پا در هنگام بازی، تشویق و ترغیب در حفظ، نگهداری و جمع آوری

وسایل

- تشویق در جهت انجام حرکات صحیح
- تشویق در ارسال توپ های پی در پی.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ تنیس روی میز به تعداد کافی، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و دیوار مناسب جهت اجرای ضربه‌ی فوروهند.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

دقت و توجه مربی در گروه‌بندی دانش‌آموزان جهت تمرین بسیار مهم است. مربی باید با روش‌های تمرینی فوروهند آشنایی داشته باشد و حداقل بتواند ۴ یا ۵ روش تمرین فوروهند ساده را به خوبی اجرا کند؛ در این جهت توجه به چگونگی حرکت پا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این مرحله، مربی فقط باید دو نمونه حرکت پا آموزش دهد و اگر دانش‌آموزان از توانایی بهتری برخوردار بودند می‌تواند روش سوم حرکت پا را نیز به آنان آموزش دهد.

دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی که دچار محدودیت حرکت پا هستند ممکن است نتوانند این حرکات را به درستی انجام دهند یا آن‌هایی که بر روی ویلچر نشسته‌اند، باید بتوانند ویلچر خود را کنترل و حرکت دهند. البته گفتنی است که در کلاس‌بندی پزشکی، هر قدر معلولیت دانش‌آموزان جسمی – حرکتی که از ویلچر استفاده می‌کنند، شدیدتر باشد کلاس آنان پایین‌تر بوده، در نتیجه، قادر به حرکت دادن ویلچر نیستند. این‌ها اغلب کسانی‌اند که دچار ضایعه‌ی نخاعی از سطح گردن هستند.

در آموزش حرکت پا ابتدا باید به حرکت پای single Step (تک قدمی) اشاره کرد؛ این که در هنگام اجرای تکنیک بر روی توپ‌هایی که کوتاه و بلند ارسال می‌شود می‌توان یک پا را ثابت نگه داشت و پای دیگر را در جهات مخالف حرکت داد؛ مثلاً اگر بخواهیم در سمت راست میز حرکت کنیم، پای چپ ثابت و پای راست در سه جهت جلو، پهلو و عقب حرکت می‌کند.

اگر توپ طوری فرستاده شود که نتوانیم با یک گام به سمت توپ حرکت کنیم، در این صورت از حرکت پای Stride (کششی) استفاده می‌کنیم. در این نوع حرکت، یک پا به طرف توپ حرکت می‌کند و پای دیگر به دنبال آن کشیده می‌شود.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان، ۱۰ دقیقه گرم کردن عمومی بدن، مربی دانش‌آموزان را گروه‌بندی کرده، بر سر میز هدایت می‌کند. ابتدا از آنان خواسته می‌شود بازی را با سرویس ساده‌ی فوروهند در قطر میز شروع کنند. سپس دریافت با فوروهند ساده و در قطر میز انجام شود (Forehand).



(drive) و به صورت رالی تمرین و تکرار کنند. به دانش‌آموزان گفته شود چنانچه هنگام اجرا به توپ نرسیدند، می‌توانند یکی از پاها را در جهات مختلف بگذارند تا به توپ برسند و اگر فاصله زیاد بود، می‌توانند پای موافق را به طرف توپ حرکت دهند و پای دیگر را به دنبال آن بکشند. لزومی ندارد دانش‌آموزان کم‌توان با اسم حرکت پا آشنا شوند بلکه باید در حین تمرین با آن‌ها آشنا شوند و آن‌ها را یاد بگیرند.

پس از این که دانش‌آموزان تمرین را در قطر میز انجام دادند می‌توان از آن‌ها خواست تا به ناحیه‌ی بک‌هند میز بروند و از آن‌جا تمرین فورهند را انجام دهند. در مرحله‌ی بعد به صورت خطّ راست و موازی فورهند بزنند. سپس یک نفر از دانش‌آموزان به عنوان کمک‌کننده و دیگری به عنوان تمرین‌کننده، در نظر گرفته شوند و کمک‌کننده توپ را به دو ناحیه‌ی فورهند و وسط میز بفرستد و تمرین‌کننده با توجه به حرکت پا هر دو ناحیه را با فورهندخود به سمت فورهند میز حریف ارسال کنند.

برای تقویت حرکت پای دانش‌آموزان کم‌توان پیشنهاد می‌شود حرکت پا را بدون توپ و راکت پشت میز چندین بار اجرا کنند. هم چنین از آن‌ها خواسته شود در منزل مقابل آینه حرکت را تکرار کنند.



عنوان درس

آموزش سرویس بک هند و روش های تمرینی آن

هدف کلی

آشنایی با نحوه ی زدن سرویس بک هند ساده.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با وضعیت آماده باش هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با زمان ضربه هنگام سرویس
- آشنایی با مقررات صحیح سرویس
- آشنایی با چگونگی حرکت دست هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با نحوه ی تغییر نقطه ی فرود توپ در سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند هنگام اجرای سرویس بک هند به درستی پشت میز بایستد؛
- دانش آموز بتواند زمانی که توپ از اوج به پایین می آید به آن ضربه بزند؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را به درستی انجام دهد؛
- دانش آموز مقررات صحیح سرویس را بداند و بتواند اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند با تغییر حرکت دست خود، نقاط فرود توپ را در زمین حریف تغییر دهد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه مندی به اجرای سرویس در شروع بازی
- تمایل به تغییر نقاط فرود سرویس با تغییر مسیر حرکت دست
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت، نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

میز تنیس روی میز، راکت به تعداد کافی، توپ به میزان کافی و آرد یا پودر گچ برای مشخص کردن هدف.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با نحوه‌ی صحیح زدن سرویس آگاهی کامل داشته باشد و برای دانش‌آموزان توضیح دهد که این سرویس با پشت راکت زده می‌شود. راست دست‌ها در سمت چپ میز و چپ دست‌ها در سمت راست میز طوری می‌ایستند که پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز و به موازات یکدیگر و گاهی اوقات پای مخالف کمی جلوتر قرار می‌گیرد. البته این اختلاف پای عقب و جلو بسیار کم است و در منطقه‌ی بک‌هند میز طوری می‌ایستیم که بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم است و ساعد به موازات شکم در جلوی بدن قرار می‌گیرد.

توپ در کف دست آزاد طوری باید قرار گیرد که قابل رؤیت برای داور باشد. سپس باید آن را تقریباً عمود به سمت بالا پرتاب کرد و پس از آن که از اوج به پایین آمد، دست را به سمت جلو، بالا و مخالف حرکت داد و به پهلوی توپ ضربه زد. توپ پس از برخورد با میز باید از روی تور عبور کرده، به میز حریف برخورد کند.

مربی باید به دانش‌آموز توضیح دهد که اگر توپ هنگام اجرای سرویس با تور برخورد کرد و به میز حریف خورد، «نت» محسوب می‌شود و حرکت از نو و یا به جا داده می‌شود و محدودیتی در تعداد نت‌ها نیز وجود ندارد.

مربی باید به دانش‌آموزان آموزش دهد که با تغییر دادن جای خود در منطقه‌ی سرویس، می‌توانند فرود توپ را تغییر دهند و گاهی این تغییر فرود توپ با تغییر حرکت دست و مسیر آن امکان‌پذیر است.

دانش‌آموزان کم‌توان یا افراد با معلولیت جسمی – حرکتی ممکن است حرکت دست را با توجه به محدودیت‌های حرکتی نتوانند به درستی انجام دهند؛ لذا باید تمرین سرویس را در جلسات مختلف و خارج از ساعات مدرسه به صورت سایه زدن انجام دهند و مربی روبه‌روی آن‌ها بایستد و حرکت سرویس را به درستی انجام دهد.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و ده دقیقه گرم کردن عمومی بدن، دانش‌آموزان بر سر میز هدایت می‌شوند و توپ و راکت در اختیارشان قرار می‌گیرد و به مدت پنج تا ده دقیقه سرویس فورهند و رفت و برگشت فورهند تمرین می‌کنند.

سپس مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد در ناحیه‌ی بک‌هند میز قرار بگیرند و به گونه‌ای بایستند که پاها به اندازه‌ی عرض شانه یا کمی بیش‌تر باز و در امتداد هم قرار گیرد. ممکن است برخی پای مخالف را خیلی کم جلو بگذارند.

سپس بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم شود و شانه‌ها را کمی به سمت جلو بیاورند. ساعد، میچ و راکت در امتداد یکدیگر و در جلوی بدن در حد شکم قرار می‌گیرد. توپ را در کف دست آزاد بگذارند و به طرف بالا پرتاب کنند. زمانی که توپ به سمت پایین حرکت می‌کند، طوری به آن ضربه بزنند که یک بار روی میز خود و بعد روی میز حریف برخورد کند و به‌درستی از روی تور عبور کند. در مراحل بعدی تمرین، دانش‌آموز باید بتواند نقاط فرود توپ را تغییر دهد.

دانش‌آموزانی که دچار محدودیت حرکتی هستند، ممکن است در هنگام پرتاب توپ با مشکل مواجه شوند که در این صورت می‌توانند با دست بازی یا راکت خود، توپ را به بالا پرتاب کنند. هر قدر معلولیت دست دانش‌آموز بیش‌تر باشد، حوزه‌ی حرکتی کم‌تر خواهد بود.

البته دانش‌آموزان در دوره‌ی پیش‌حرفه‌ای این تکنیک‌ها را تا حدودی یاد گرفته‌اند و در دوره‌ی حرفه‌ای به تمرین و تکرار بیش‌تر و استفاده از روش‌های مختلف تمرین نیاز دارند.



عنوان درس

آموزش تکنیک بک هند ساده و روش های تمرینی آن (Drive hand Back)

هدف کلی

آشنایی با بک هند ساده و روش های تمرینی آن.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مراحل ضربه در اجرای بک هند
- آشنایی با وضعیت ایستادن هنگام اجرای مهارت
- آشنایی با حرکت دست هنگام ضربه
- آشنایی با روش های تمرینی بک هند
- آشنایی با حرکت پا هنگام اجرای روش های تمرینی.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز مراحل قبل و هنگام و بعد از ضربه را بشناسد و بتواند بگوید؛
- دانش آموز بتواند وضعیت ایستادن پشت میز را نشان دهد؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را به درستی انجام دهد؛
- دانش آموز بتواند چند روش تمرینی برای تقویت بک هند را انجام دهد؛
- دانش آموز بتواند هنگام اجرای روش تمرین، حرکت پای خود را به درستی انجام دهد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه به زدن ضربه با پشت راکت
- تمایل به بازی با یار تمرینی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت، جمع آوری و نگهداری از وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

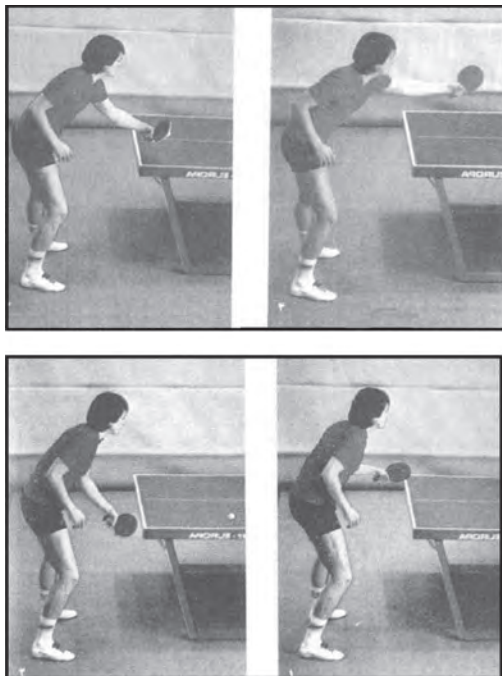
میز تنیس روی میز، توپ به میزان کافی، راکت به تعداد کافی و سبد جمع آوری توپ.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید از نحوه‌ی اجرای تکنیک بک‌هند آگاهی کامل داشته باشد و بداند که بک‌هند ضربه‌ای است که با پشت راکت زده می‌شود و برای اجرای آن، راست دست‌ها در سمت چپ میز و چپ دست‌ها در سمت راست میز می‌ایستند. برای قرار گرفتن در پشت میز کم‌تر از یک دست آزاد از میز فاصله می‌گیرند و در ناحیه‌ی بک‌هند طوری می‌ایستند که پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز و از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شوند و شانه‌ها به طرف جلو قرار می‌گیرد. گاهی ممکن است پای مخالف کمی جلوتر قرار بگیرد. البته فاصله‌ی دو پا بسیار کم خواهد بود. ساعد به موازات سطح میز و جلوی بدن قرار می‌گیرد و راکت، میچ و ساعد در امتداد یکدیگر است. در هنگام ضربه، دست به سمت جلو، بالا و کمی مخالف حرکت می‌کند و در این مرحله، دو حرکت هم‌زمان صورت می‌گیرد؛ یکی، چرخش میچ حول ساعد و دیگری، چرخش ساعد حول آرنج و بدین ترتیب، دست به سمت جلو حرکت می‌کند.

مربی باید توجه کند که زاویه‌ی ساعد و بازو قبل از ضربه، راست (قائم) و بعد از ضربه، کمی باز خواهد شد. در ضمن باید دقت کرد که حرکت دست فقط به سمت مخالف نباشد بلکه به سمت جلو و کمی مخالف حرکت کند و به پهلوی توپ ضربه زده شود.



روش‌های تمرینی بک‌هند، یعنی زدن بک‌هند در قطر میز، به صورت موازی در بخش میانی میز، ارسال توپ به دو ناحیه‌ی بک‌هند و وسط میز و حرکت پا در تنیس روی میز از دیگر مواردی است که مربی باید به آن توجه کند.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و ده دقیقه گرم کردن عمومی بدن، دانش‌آموزان بر سر میز می‌روند و هر کدام چند ضربه‌ی فورهند برای آماده شدن، روی میز می‌زنند و بعد چند تا سرویس بک‌هند تمرین می‌کنند.

از آن‌جا که آموزش بک‌هند برای دانش‌آموزان با معلولیت جسمی و کم‌توانان ذهنی کمی دشوار است، لذا ابتدا خارج از میز از دانش‌آموزان خواسته می‌شود حرکت بک‌هند را به صورت سایه‌زدن اجرا کنند و پس از آن دو به دو رو به روی هم قرار گیرند و حرکت بک‌هند را به صورت تمرین آینه رو به روی هم انجام دهند.

سپس تمرین قل دادن توپ روی میز و اجرای ضربه‌ی بک‌هند در عرض میز را انجام دهند و بعد از آن، مقابل دیوار بایستند و ضربه‌ی بک‌هند را مقابل دیوار اجرا کنند. از آن‌جا که دانش‌آموزان کم‌توان در دوره‌ی پیش حرفه‌ای این مهارت را یاد گرفته‌اند، در دوره‌ی حرفه‌ای نیز می‌توانند با تمرین و تکرار این مهارت را یادآوری و اجرا کنند.

اولین تمرین بک‌هند بر روی میز، تمرین در قطر میز است؛ یعنی، به صورت خط مورب از ناحیه‌ی بک‌هند زننده به بک‌هند گیرنده ضربه زده می‌شود و این رالی ادامه پیدا می‌کند.

در آموزش تکنیک‌ها، دانش‌آموزان کم‌توان یا معلولین جسمی باید به درستی گروه‌بندی شوند؛ یعنی، راست دست‌ها با هم و چپ دست‌ها با هم و گروه‌بندی دانش‌آموزان براساس توانمندی آن‌ها مورد توجه قرار گیرد.

بعد از این که تمرین در قطر میز را دانش‌آموزان انجام دادند، از آن‌ها خواسته می‌شود به قسمت میانی میز بروند و از وسط میز برای یکدیگر بک‌هند ارسال کنند.

تمرین دیگر این که یک نفر در ناحیه‌ی بک‌هند می‌ایستد و توپ را به دو ناحیه‌ی بک‌هند و وسط میز فرستاده، نفر مقابل از حرکت پا هر دو نقطه را با ضربه‌ی بک‌هند به ناحیه‌ی بک‌هند حریف می‌فرستد.



عنوان درس

آموزش روش های تمرینی فورهند و بک هند (۱)

هدف کلی

آشنایی با اجرای تکنیک فورهند و بک هند در روش های مختلف تمرین

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با اجرای تکنیک فورهند و بک هند در رالی به طور متناوب
- آشنایی با روش های مختلف ترکیبی فورهند و بک هند
- آشنایی با وضعیت حرکت پا در هنگام استفاده از تمرینات ترکیبی
- آشنایی با وضعیت برگشت به حالت اولیه پس از اجرای هر مهارت.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند ضربه ی فورهند و بک هند را به طور متناوب اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند در هنگام اجرای تمرینات ترکیبی از حرکات پای صحیح استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند چند روش تمرینی ترکیبی را بیان و اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را هنگام تغییر از ناحیه ی بک هند به فورهند و بالعکس به درستی انجام دهد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به اجرای تمرینات ترکیبی
- ایجاد علاقه به تمرین با یار تمرینی
- ایجاد علاقه به انجام فعالیت های گروهی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت، نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

میز تنیس روی میز، توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد کافی، سبد جمع‌آوری توپ.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با روش‌های تمرینی مختلف آشنایی کامل داشته باشد و خود نیز بتواند روش‌های جدیدی را ابداع کند.

در اجرای روش تمرینی به چند نکته باید توجه کرد :

اول این که روش‌های تمرینی باید هدفمند باشد.

دوم این که به تقویت حرکات پا و حرکات دست کمک کند.

سوم این که هر روش تمرینی باید حداقل ۱۵-۱۰ دقیقه انجام شود.

هم چنین باید توجه داشت در اجرای روش‌های تمرینی یکی از بازیکنان کمک‌کننده و دیگری

تمرین‌کننده، خواهد بود.

اولین روش تمرینی ترکیبی که مربی به دانش‌آموز آموزش می‌دهد، روش ضربدر موازی خواهد بود. در این روش، هر دو بازیکن به ترتیب یکی فورهند و دیگری بک‌هند می‌زند. یکی از بازیکنان توپ را با ضربه فورهند به صورت ضربدری برای حریف می‌فرستد و نفر مقابل به صورت موازی پاسخ می‌دهد. سپس توپ را با ضربه‌ی بک‌هند به صورت ضربدر ارسال می‌کند و نفر مقابل بک‌هند را به صورت موازی می‌فرستد. این تمرین که ترکیبی از فورهند و بک‌هند برای هر دو نفر بوده، برای دانش‌آموزان کم‌توان دشوار است؛ لذا مربی باید از دانش‌آموزانی که بر سر میز نیستند بخواهد که این تمرین را به صورت سایه زدن بدون توپ چندین بار تکرار کنند. در ضمن، هنگام اجرا توسط آنان باید به حرکت پا نیز توجه کرد.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و ده دقیقه گرم کردن عمومی بدن، دانش‌آموزان به سر میزها می‌روند و هرکدام ۱۰ دقیقه فورهند، ۱۰ دقیقه بک‌هند برای آماده شدن، روی میز می‌زنند، کلیه‌ی افرادی که در ساعت ورزش تنیس روی میز کار می‌کنند. باید این تمرین را انجام دهند. سپس مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد که خارج از میز به صورت سایه زدن یک فورهند و یک بک‌هند بزنند و این وضعیت سایه زدن را مقابل یکدیگر انجام دهند؛ ولی یک نفر، حرکت دست را به صورت ضربدر



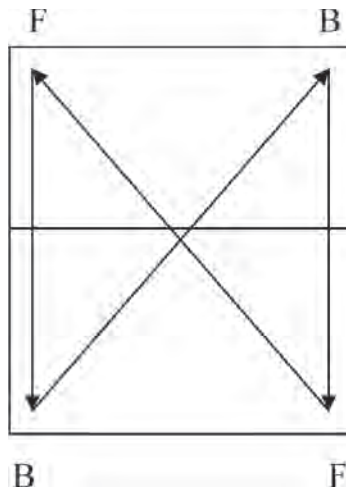
و دیگری، حرکت دست را به صورت موازی انجام دهد.



این تمرین به وضعیت بهتر جابه‌جایی و حرکت دانش‌آموزان کمک می‌کند و نیز در بهبود عکس‌العمل و افزایش سرعت و دقت دانش‌آموزان مؤثر است. لذا این تمرین برای دانش‌آموزان کم‌توان به منظور افزایش دقت و عکس‌العمل آن‌ها مهم است و مربی باید از دانش‌آموزان بخواهد در خارج از ساعات ورزش و در منزل، حرکت دست را به صورت سایه زدن بدون توپ و راکت انجام دهند.

حداقل زمان تمرین برای هر روز تمرینی ۱۵-۱۰ دقیقه است تا دانش‌آموز بتواند روش تمرینی را به درستی بفهمد و آن را اجرا کند.

تنیس روی میز از جمله ورزش‌هایی است که به تمرین و تکرار نیاز دارد و تنها از طریق تمرین می‌توان مهارت‌های این رشته‌ی ورزشی را آموخت.



عنوان درس

آموزش روش های تمرینی فورهند و بک هند (۲)

هدف کلی

آشنایی با روش های مختلف تمرینی فورهند و بک هند.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با روش های مختلف ترکیبی فورهند و بک هند
- آشنایی با چگونگی حرکت پا در اجرای تمرینات ترکیبی
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرای تمرینات متناوب.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند روش های ترکیبی فورهند و بک هند را بگوید؛
- دانش آموز بتواند روش های تمرینی فورهند و بک هند را نشان دهد؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را در هنگام اجرا به درستی نشان دهد؛
- دانش آموز بتواند هنگام تمرین حرکت پای خود را به درستی انجام دهد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به همکاری با یار تمرینی
- ایجاد علاقه به استفاده از روش های مختلف تمرین
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت و جمع آوری وسایل.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

آشنایی مربی با روش های تمرینی متفاوت که دقت، سرعت و عکس العمل دانش آموزان را افزایش می دهد، بسیار مهم است و نباید روش هایی را ارائه دهد که ضررش بیش تر از سودمندی آن باشد؛ مثلاً نباید تمریناتی را ارائه دهد که طی آن، دانش آموز مجبور شود از ناحیه ی فورهند، بک هند



بزنند؛ زیرا در این صورت چنان چه توپ به ناحیه‌ی بک‌هند برگشت داده شود، قادر به پاسخ نخواهد بود؛ لذا همان طور که قبلاً نیز گفتیم، تمرینات باید هدفدار باشد و به تقویت یک مهارت کمک کند.

هم‌چنین، تمرینات باید از آسان به مشکل باشد و برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی از پیچیده بودن تمرینات یا ترکیب تمرینات متعدد در یک روش تمرینی پرهیز کرد.

در ارائه‌ی روش‌های تمرینی برای دانش‌آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی باید با توجه به محدودیت‌های موجود در دست‌ها یا پاهایشان، تمرینات ارائه شود؛ برای مثال، تمریناتی که به جابه‌جایی پاها نیاز دارند، برای کسی که دچار معلولیت در پاست امکان‌پذیر نیست یا ارائه‌ی تمرینات توپ‌های جلوی تور برای ورزشکار ضایعه‌ی نخاعی – که در کلاس‌بندی پزشکی کلاس پایینی دارد – ضرورتی ندارد؛ لذا مربی با توجه به توانایی دانش‌آموزان، روش‌های تمرینی را ارائه خواهد کرد.

در ضمن، چند دقیقه به پایان کلاس مانده، از روش تمرین آزاد برای کشف استعدادها و بالقوه دانش‌آموزان استفاده کنید. در ضمن، این تمرین می‌تواند به منزله‌ی بازگشت به حالت اولیه نیز باشد. با توجه به محدودیت تعداد میز در مدارس و تعداد دانش‌آموزان در هر مرحله تمرین، فقط ۱ یا ۲ روش تمرینی را می‌توان آموزش داد یا کار کرد.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان، از آنان خواسته می‌شود به مدت ده دقیقه بدن خود را گرم کنند. مربی باید در گرم کردن اصول علمی را مدنظر قرار دهد و از آسیب‌های احتمالی در اثر گرم کردن‌های غلط، اطلاع کافی داشته باشد تا بتواند به طور صحیح تمرینات گرم کردن را انجام دهد. سپس دانش‌آموزان بر سر میز می‌روند و گرم کردن روی میز را با ده دقیقه فورهند و ده دقیقه بک‌هند آغاز می‌کنند.

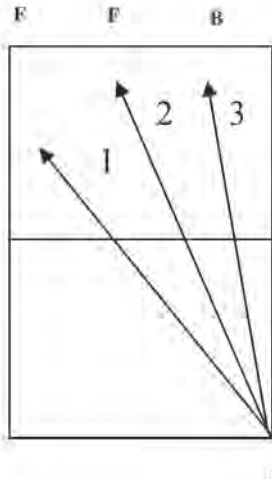
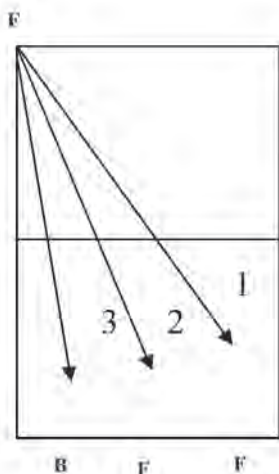
سپس مربی چند روش تمرینی مانند روش‌های زیر ارائه می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد تا تمرینات را انجام دهند.

● تمرین اول :

یک نفر در ناحیه‌ی فورهند می‌ایستد و توپ را به سه ناحیه‌ی فورهند، وسط و بک‌هند حریف می‌فرستد و نفر مقابل توپ فورهند و وسط را با فورهند و توپ سمت چپ میز را با بک‌هند پاسخ می‌دهد. دانش‌آموزی که تمرین‌کننده است، سه توپ را به ناحیه‌ی فورهند دانش‌آموز کمک‌کننده می‌فرستد، فرد تمرین‌کننده، توپ شماره‌های ۱ و ۲ را با فورهند، توپ شماره‌ی ۳ را با بک‌هند ارسال می‌کند. ترتیب

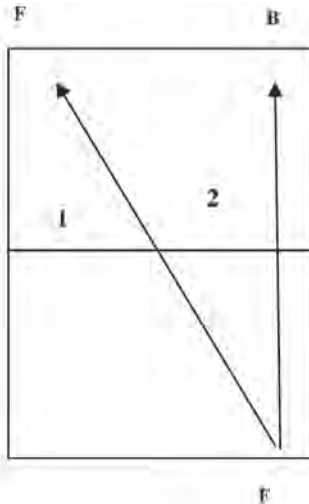
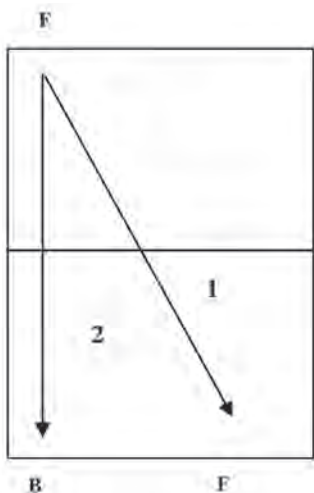


تمرین به صورت ۱، ۲ و ۳ و سپس ۲ و ۱ خواهد بود. پس از ده دقیقه، جای دو بازیکن عوض می‌شود.



● تمرین دوم :

یکی از دانش‌آموزان در ناحیه‌ی فورهند می‌ایستد و توپ را به دو ناحیه‌ی فورهند و بک‌هند حریف می‌فرستد و دانش‌آموز مقابل توپ شماره‌ی ۱ را با فورهند و توپ شماره‌ی ۲ را با بک‌هند به ناحیه‌ی فورهند حریف می‌فرستد. همیشه باید توجه کرد که در روش تمرینی، یک نفر کمک‌کننده و یک نفر تمرین‌کننده است که در طول تمرین جای آن‌ها عوض می‌شود.



با توجه به تعداد دانش‌آموزان و تعداد میز می‌توان زمان هر روش تمرینی را برای هر نفر به

۵ دقیقه نیز تقلیل داد.



عنوان درس

آموزش ضربه ی نهایی فورهند (Smash) و روش های تمرین

هدف کلی

آشنایی با تکنیک Smash یا حمله ی فورهند (ضربه ی نهایی).

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرای تکنیک ضربه ی نهایی
- آشنایی با وضعیت انتقال وزن هنگام اجرا
- آشنایی با مراحل قبل، هنگام و بعد از ضربه
- آشنایی با وضعیت پاها هنگام اجرای ضربه.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بداند چه موقع از ضربه ی تهاجمی یا Smach باید استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند با توجه به ارتفاع توپ، حرکت دست خود را تغییر دهد؛
- دانش آموز بتواند با قدرت زیاد این ضربه را اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به همکاری با یار تمرینی
- ایجاد علاقه به استفاده از روش های مختلف تمرین
- ایجاد حس مسئولیت در آسیب نرساندن به خود یا دیگران در هنگام اجرای بازی های جمعی
- ایجاد احساس مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع آوری وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

میز تنیس روی میز، توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد کافی و سبد جمع آوری توپ و وسایل.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با نحوه‌ی زدن ضربه اسمش و این که مهارت مورد نظر روی چه توپ‌هایی و در چه زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، آشنایی داشته باشد.

این ضربه در مقابل توپ‌هایی که بدون پیچ هستند و ارتفاع آن نیز از اندازه‌ی تور بالاتر است، طی سه مرحله‌ی قبل، هنگام و بعد از ضربه اجرا می‌شود.

در مرحله‌ی قبل از ضربه، پای مخالف جلوتر و وزن روی پای عقب قرار دارد. فاصله‌ی بین پاها نیز از عرض شانه بیش‌تر است و حرکت دست با توجه به ارتفاع توپ از بالا یا عقب بدن شروع می‌شود. اگر ارتفاع توپ زیاد باشد، دست از بالا و عقب حرکت می‌کند ولی اگر ارتفاع توپ کم باشد، دست از عقب بدن شروع به حرکت می‌کند.

زمانی که توپ در نقطه‌ی اوج قرار گرفت، با قدرت تمام در مرحله‌ی ضربه، به آن ضربه می‌زنیم. باید توجه کرد که صفحه‌ی راکت بسته به ارتفاع و نقطه‌ی فرود توپ عمود یا کمی بسته است. در مرحله‌ی بعد از ضربه، وزن کاملاً به پای جلو منتقل شده، زاویه‌ی دست (ساعد و بازو) بسته می‌شود و آرنج کمی بالا می‌آید.

در تکنیک Smash، ضربه به پهلوی توپ یا کمی بالاتر زده می‌شود؛ یعنی، اگر توپ را همانند ساعت در نظر بگیریم به نقطه‌ی ۳ و گاهی، به نقطه‌ی ۲ توپ ضربه زده می‌شود.

روش اجرا

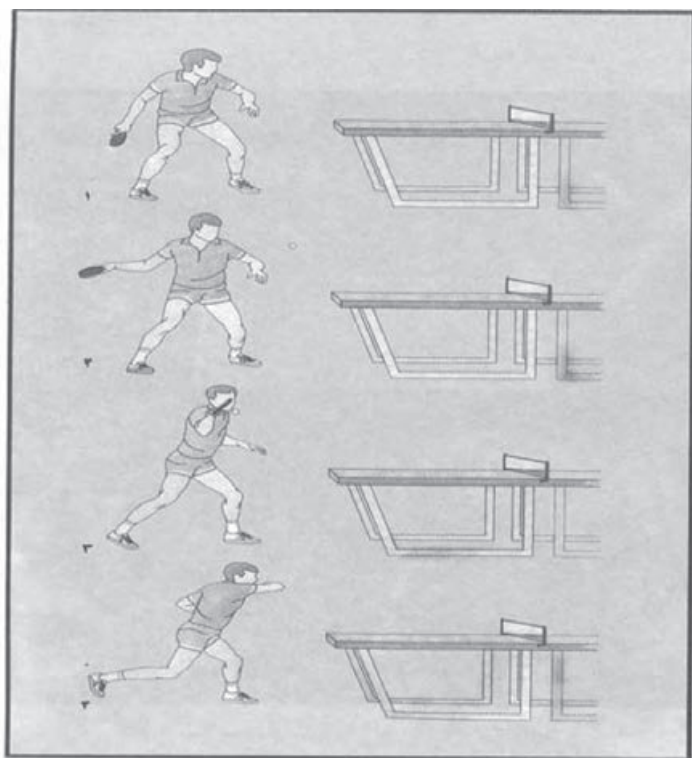
پس از طی مراحل اولیه‌ی ورود به کلاس و گرم کردن عمومی بدن، باید دانش‌آموزان برای اجرای این تکنیک بدنشان به‌خوبی آماده شود؛ زیرا این فن یک مهارت انفجاری است. لذا امکان آسیب رسیدن به عضلات در صورت عدم گرم بودن، بسیار زیاد است.

بنابراین مربی پس از گرم کردن عمومی بدن، از دانش‌آموزان می‌خواهد بر روی میز چند دقیقه تکنیک فورهند و بک‌هند را به صورت گرم کردن انجام دهند و همان‌طور که گفتیم، گرم کردن بر روی میز با چند دقیقه فورهند، چند دقیقه بک‌هند و چند دقیقه روش‌های ترکیبی فورهند و بک‌هند شکل خواهد گرفت. ابتدا مربی چگونگی اجرای تکنیک اسمش را به صورت کلی به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و سپس شروع به توضیح در مورد هر مرحله می‌کند و این که بر روی چه توپ‌هایی می‌توان این تکنیک را استفاده کرد. پس از آن، از دانش‌آموزان می‌خواهد که این مهارت را به صورت سایه زدن اجرا کنند. پس از این که چندین بار دانش‌آموزان این تکنیک را نشان دادند، از آن‌ها خواسته می‌شود



به نوبت، بر سر میز قرار بگیرند و مربی در ناحیه‌ی فورهند با ارتفاع مختلف برای آنان توپ پرتاب می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که به توپ ضربه‌ی اسمش بزنند.

این ضربه چون با قدرت انجام می‌شود، مربی باید به دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی تأکید کند که راکت را در دست شل نگیرند، چون راکت از دستشان رها می‌شود و نیز نباید آن را محکم بگیرند زیرا موجب انقباض عضلات دست می‌شود. مربی هنگام آموزش اسمش، حتماً از توپ زیاد استفاده کند؛ این نکته در آموزش ورزش مورد نظر بسیار مهم است.



هدف کلی

آشنایی با کاربرد ضربه ی اسمش در طّی رالی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با زمان اجرای اسمش در طول رالی
- آشنایی با حرکت دست با توجه به ارتفاع توپ
- آشنایی با روش های تمرین اسمش
- آشنایی با هماهنگی بدن هنگام اجرای تکنیک.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بداند در چه زمانی باید از این تکنیک استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند برای تقویت اسمش از قدرت خود استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند از روش های تمرینی جهت بهبود این تکنیک استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند در فاصله ی مناسب با هماهنگی لازم از این مهارت استفاده کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به اجرای ضربه ی اسمش در طول بازی
- ایجاد تمایل به اجرای ضربه ی اسمش به عنوان ضربه ی تمام کننده
- ایجاد علاقه به روش های تمرینی متفاوت و تمرین با توپ زیاد
- ایجاد حسّ مسئولیت در حفظ، نگه داری و جمع آوری توپ و وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

میز تنیس روی میز، توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد مورد نیاز و سبد جمع آوری توپ و

وسایل.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

آشنایی مربی با روش‌های تمرینی متفاوت برای افزایش سرعت دست، بسیار مهم و ضروری است.

مربی باید به دانش‌آموزان بگوید در چه زمانی و بر روی چه توپ‌هایی اسمش زده شود و هنگام اجرای اسمش توپ در فاصله‌ی مناسب با بدن باشد؛ یعنی، توپ نباید خیلی دور از بدن یا خیلی نزدیک به بدن باشد و زمانی این ضربه را اجرا کنیم که روی توپ تسلط کافی داشته باشیم.

برای تقویت اسمش می‌توان از پرتاب توپ به دفعات استفاده کرد. هم‌چنین، تمرین فورهند در قطر میز را انجام داد و روی ضربه‌ی مناسب حمله کرد یا این که تمرین بک‌هند در قطر میز و پس از چند ضربه چرخش در ناحیه‌ی بک‌هند و با فورهند، ضربه‌ی اسمش را اجرا کنند.

این تمرینات برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی که از هماهنگی کافی برخوردار نیستند، به تکرار نیاز دارد و ممکن است چندین جلسه نیاز باشد تا آنان به این هماهنگی برسند و برای معلولان جسمی نیز ممکن است با استفاده از دست بازی این ضربه انجام شود؛ یعنی، چرخش کمر و انتقال وزن و حرکت رو به عقب را نداشته باشند.

آگاهی مربی از قوانین سرویس و خطاهای زمان بازی بسیار مهم است. مربی باید از قوانین و مقررات به روز تنیس روی میز اطلاع کامل داشته باشد و تغییر قوانین را از طریق فدراسیون جهانی تنیس روی میز یا تنیس روی میز معلولان جهانی یا فدراسیون‌های ملی مربوط، پی‌گیری کند و به‌خوبی بداند.

هم‌چنین، مربی باید بداند که بازی تنیس روی میز به‌صورت انفرادی، تیمی و دوبل انجام می‌شود و در بازی‌های معلولان جسمی به‌صورت انفرادی، تیمی یا این (آزاد) برگزار می‌شود و نیز به‌صورت سه گیم از پنج گیم خواهد بود، ولی در مسابقات داخلی و غیررسمی ممکن است به‌صورت دو گیم از سه گیم انجام شود.

هم‌چنین، در هر گیم بازیکنی برنده محسوب خواهد شد که به امتیاز ۱۱ برسد و اگر برابر ۱۰ شدند، فردی برنده می‌شود که دو امتیاز متوالی کسب کند؛ مثلاً: ۱۰-۱۲ یا ۱۳-۱۱ یا ۱۵-۱۳. مربی باید بداند زنده‌ی سرویس با قرعه مشخص می‌شود. برنده قرعه می‌تواند توپ یا زمین را انتخاب کند که در این صورت، انتخاب دیگر به عهده‌ی بازنده‌ی قرعه خواهد بود.

مربی می‌تواند در ابتدا برای تشویق دانش‌آموزان و ترغیب آنان به بازی و مسابقه، بازی را ۳تایی، ۵تایی یا... شمارش کند؛ در این صورت، همه فرصت دارند در یک کلاس مسابقه دهند.



برنده‌ی آخر و نهایی مورد تشویق قرار می‌گیرد.

روش اجرا

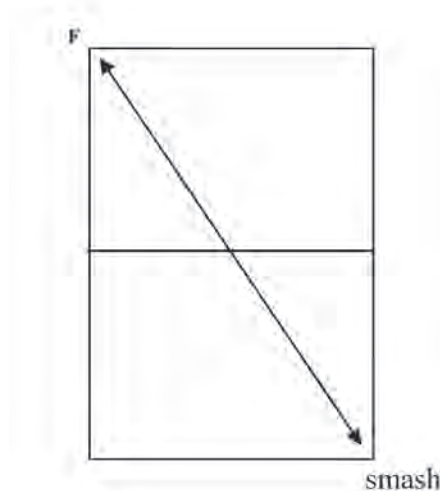
پس از گرم کردن عمومی بدن و آماده شدن با تکنیک‌های فورهند و بک‌هند ساده بر روی میز به صورت تمرینات در قطر یا تمرینات ترکیبی، مربی تکنیک اسمش را مرور می‌کند. سپس چند روش تمرینی را به بچه‌ها آموزش می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد که دو به دو تمرینات را انجام دهند. در شروع تمرین اسمش، ابتدا برای هر دانش‌آموز چندین توپ پرتاب می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد در فاصله‌ی مناسب نسبت به توپ قرار بگیرند و زمانی که بر روی توپ کاملاً تسلط پیدا کردند، با قدرت، به آن ضربه بزنند.

چند روش تمرینی برای تقویت اسمش پیشنهاد می‌شود که در ادامه می‌خوانیم.

● تمرین اول:

تمرین فورهند در قطر میز و اسمش توسط هر یک از دانش‌آموزانی که موقعیت مناسب به دست آورد.

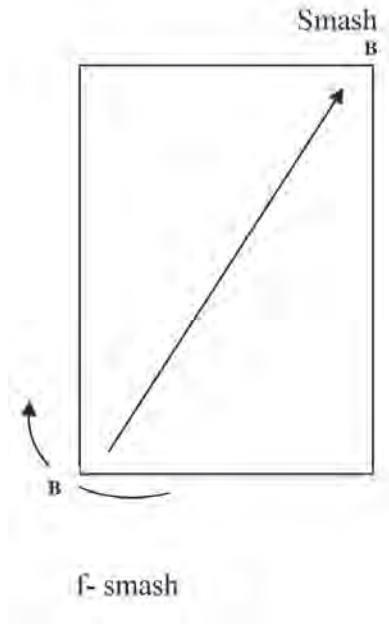
smash



● تمرین دوم:

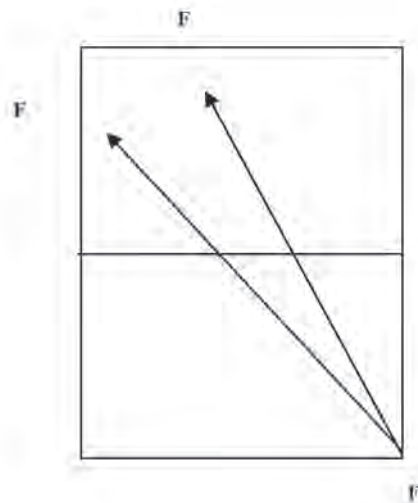
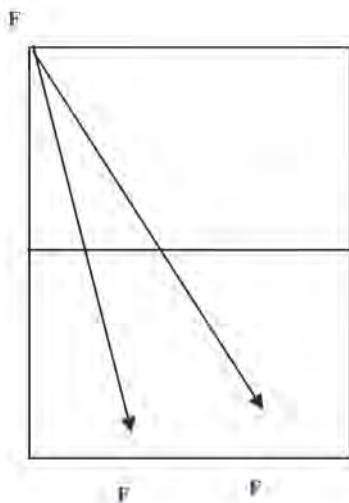
تمرین بک‌هند در قطر میز و چرخش پاها و اجرای اسمش فورهند به نوبت؛ یعنی، چند رالی بک‌هند بزنند و بعد هر یک از دانش‌آموزان که از سرعت بیش‌تری برخوردار بود، بچرخد ضربه‌ی اسمش فورهند را بزند.





● تمرین سوم :

ارسال فورهند به دو ناحیه‌ی فورهند و وسط میز و سرعت عکس‌العمل کسی که از دو ناحیه، فورهند را ارسال می‌کند و اجرای تکنیک اسمش توسط هر دو طرف؛ یعنی، بعد از ده دقیقه تمرین توسط نفر اول، نفر دوم تکنیک را اجرا می‌کند.



عنوان درس

آموزش اسمش بک هند (Back hand Smash)

هدف کلی

آشنایی با نحوه ی ضربه ی اسمش بک هند یا ضربه ی نهایی بک هند.

هدف های جزئی :

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مفهوم ضربه ی اسمش یا حمله در تنیس روی میز
- آشنایی با نحوه ی اجرای تکنیک از ناحیه ی بک هند
- آشنایی با وضعیت قرار گرفتن هنگام اجرا
- آشنایی با وضعیت حرکت دست هنگام اجرا
- آشنایی با زمان ضربه هنگام اجرا.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بداند در چه زمانی باید ضربه ی اسمش را اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند در هنگام ضربه هم زمان با ارتفاع توپ، حرکت دست خود را هماهنگ کند؛
- دانش آموز بتواند وزن بدن خود را در زمان اجرا و بعد از آن، از پای عقب به جلو منتقل

کند؛

- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را بدون محدودیت حرکتی و با قدرت، از عقب یا بالا به سمت جلو و مخالف ببرد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به اجرای حمله ی تمام کننده
- ایجاد علاقه در گرفتن امتیاز
- ایجاد حس رقابت و در نهایت، برنده شدن
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، نگاه داری و جمع آوری وسایل.



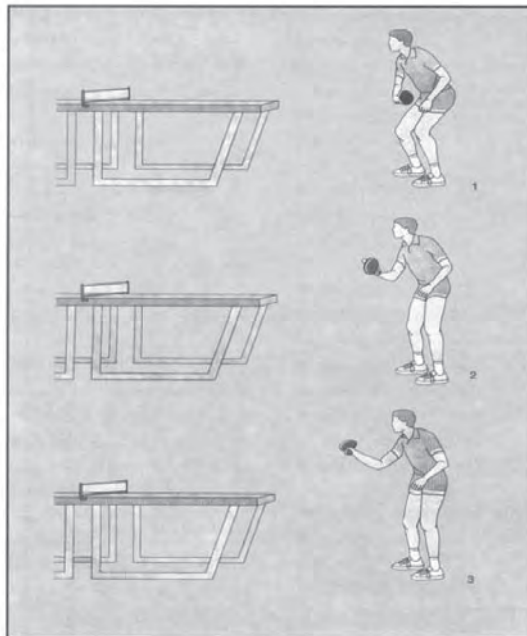
وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و سبد جمع‌آوری توپ و وسایل.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

اسمش از ناحیه‌ی بک‌هند از جمله تکنیک‌هایی است که به تمرین و تکرار زیاد نیاز دارد و می‌تواند به‌عنوان یک ضربه‌ی تمام‌کننده، به کسب امتیاز برای بازیکن منتهی شود. لذا مربی باید با نحوه‌ی اجرای این تکنیک و زمان اجرای آن آشنایی کامل داشته باشد و خود بتواند به‌خوبی آن را اجرا کند. ضربه‌های کنترلی و ضربه‌های تمام‌کننده از آن جهت که به جابه‌جایی زیاد نیاز ندارد، برای دانش‌آموزان با معلولیت جسمی بسیار مناسب است.

هنگام اجرای این مهارت، دست بدون محدودیت حرکتی از بالا یا عقب با توجه به ارتفاع توپ حرکت می‌کند و زمانی که توپ در اوج قرار دارد، به نقطه‌ی ۳ یا پهلوی توپ ضربه زده می‌شود؛ بنابراین، صفحه‌ی راکت به‌صورت عمود است. وزن بدن نیز از پای عقب به پای جلو منتقل می‌شود و کسانی که از ویلچر استفاده می‌کنند، بعد از ضربه وزن بدنشان به جلو انتقال پیدا می‌کند و در برخی از کلاس‌های پایین‌نشسته، پس از اجرای تکنیک، بدن برای حفظ تعادل با میز تماس پیدا می‌کند.



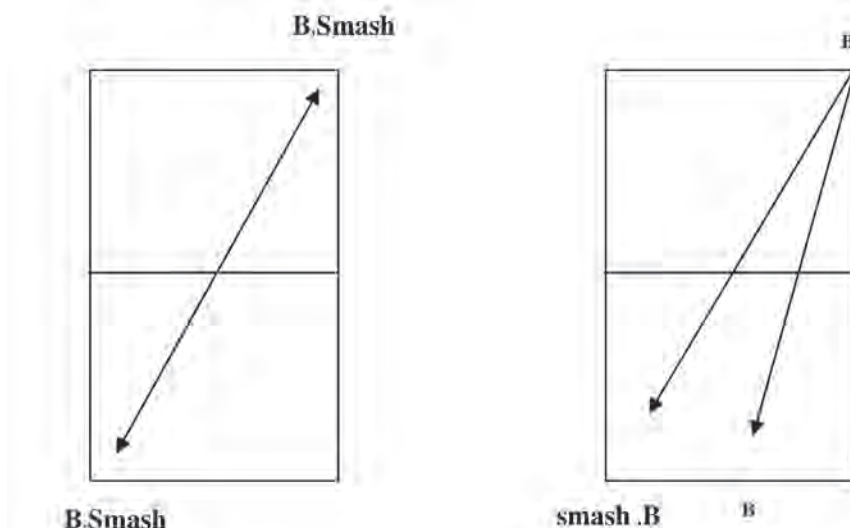
روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش آموزان و گرم کردن عمومی بدن و گرم شدن بر روی میز، ابتدا مربی این تکنیک را چندین بار به صورت سایه زدن نشان دهد و ضمن هم جهت شدن با دانش آموزان، از آن‌ها خواسته شود همانند مربی چندین بار این حرکت را تکرار کنند. برای این تمرین، مربی به دفعات برای دانش آموزان توپ پرتاب می‌کند.

گفتنی است مربی برای اجرای این تکنیک باید توپ را به روش درست پرتاب کند؛ به گونه‌ای که توپ‌ها دارای ارتفاع مناسب باشد، در محل مناسب فرود آید و به صورت پراکنده فرستاده نشود.

پس از این که دانش آموزان با توپ‌های بسیار تمرین کردند، مربی از آنان می‌خواهد دو به دو تمرین بک‌هند را در قطر میز انجام دهند و به محض این که موقعیت مناسب برای حمله پیدا کردند، ضربه‌ی نهایی را بر روی آن توپ‌ها انجام دهند. مربی باید مرتب در هنگام اجرا توضیحات لازم را به دانش آموزان ارائه بدهد و از آن‌ها بخواهد راکت را خیلی شل نگینند، چون موجب رها شدن راکت از دست و خطرات احتمالی می‌شود و نیز هنگام اسمش بر روی توپ‌های داخل میز، حتماً تأکید کنید که پای موافق جلوتر قرار بگیرد تا کنترل برای اجرای تکنیک بیش‌تر شود.

هم‌چنین، دست باید بدون محدودیت حرکت و با قدرت حرکت کند. در تمرین دوم می‌توان یک توپ به ناحیه‌ی بک‌هند و یک توپ به ناحیه‌ی وسط میز ارسال کرد و دانش آموز هر دو نقطه را با بک‌هند به نقطه‌ی بک‌هند حریف بفرستد و بعد از چند رالی، تویی را که مناسب باشد با ضربه‌ی اسمش حمله کند.



هدف کلی

آشنایی با نحوه ی شمارش در مسابقه.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با بخشی از قوانین و مقررات
- آشنایی با نحوه ی شمارش
- آشنایی با برخی خطاهای سرویس و خطاهای زمان مسابقه
- آشنایی با خطاهای زمان مسابقه.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بخشی از قوانین و مقررات تنیس روی میز را بداند؛
- دانش آموز بتواند یک گیم تنیس روی میز را به کمک یار خود بشمارد؛
- دانش آموز بتواند تکنیک های گذشته را که آموخته است، در مسابقه به کار ببرد؛
- دانش آموز بتواند در طی اجرای یک مسابقه، سرویس را دو تا دو تا تعویض کند.

۳- هدف های نگرشی

- تقویت روحیه در اجرای یک مسابقه
- قبول باخت و سعی و تلاش در جهت برنده شدن
- ایجاد علاقه در رقابت با همکلاسی های خود و یاران تمرینی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ و نگهداری و مراقبت از وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع آوری توپ و وسایل و دستگاه شماره انداز یا تابلوی نمایش امتیازات طرفین.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با برخی قوانین و مقررات تنیس روی میز آشنایی داشته باشد. شروع بازی و مسابقه به وسیله ی قرعه مشخص خواهد شد که طی آن، برنده ی قرعه می تواند توپ یا زمین را انتخاب کند که در این صورت، انتخاب دیگر به بازنده ی قرعه تفویض خواهد شد.

لازم است مربی با قوانین کامل سرویس، شامل: توپ در کف دست آزاد، پرتاب توپ به طرف بالا حداقل ۱۶ سانتی متر بدون پیچ و به صورت تقریباً عمود، قرار گرفتن دست بالاتر از سطح میز و خارج از نوار عرضی میز (هنگام اجرا) و... آشنا باشد. در سرویس، اگر توپ با تور تماس پیدا کند، نت محسوب می شود و سرویس دوباره انجام می شود. گفتنی است محدودیتی در تعداد نت های انجام شده در یک سرویس وجود ندارد.

— سرویس ۲ تا ۲ تا عوض خواهد شد.

— برنده کسی است که به امتیاز ۱۱ برسد و در صورتی که برابر ۱۰ شدند، کسی برنده خواهد شد که دو امتیاز متوالی کسب کند؛ مثلاً ۱۲- ۱۰، ۱۳- ۱۱ و ۱۳- ۱۵ یا ... بازی ها به صورت دو گیم از سه گیم یا سه گیم از پنج گیم خواهد بود و در گیم اول، هر دانش آموزی که سرویس زد، در گیم دوم بازیکن مقابل سرویس را شروع کرده، در گیم بعد، به صورت متناوب سرویس تعویض خواهد شد.

— در گیم سوم یا پنجم یا به طور کلی در گیم فینال، هر بازیکنی زودتر به امتیاز ۵ برسد، زمین ها تعویض خواهد شد.

مربیان برای آگاهی از قوانین و مقررات رشته ی ورزشی تنیس روی میز می توانند به سایت فدراسیون جهانی تنیس روی میز به آدرس WWW.ITTF.Com یا کتاب های موجود در داخل کشور مراجعه کنند.

روش اجرا

پس از طی مراحل اولیه و گرم کردن عمومی و گرم شدن بر روی میز، اگر تعداد دانش آموزان کلاس زیاد بود می توان آن ها را به دو گروه تقسیم کرد و از هر گروه خواست به صورت سه یا چهار نفره به طور دوره ای با یکدیگر مسابقه دهند تا نفرات برتر گروه ها انتخاب شده، در نهایت با یکدیگر بازی کنند و برندگان نهایی مشخص شوند.

هنگام اجرا، مربی باید برخی قوانین اولیه ی سرویس را توضیح دهد؛ مثلاً، بگوید که توپ در کف دست قرار گیرد و به طرف بالا پرتاب شود و خارج از میز و بالاتر از سطح میز به توپ ضربه زده شود



و اگر به تور برخورد کرد و نت شد، مجدداً بدون کسب امتیاز سرویس زده خواهد شد و تکرار سرویس به دفعات در صورت نت شدن اشکالی ندارد. بهتر است توپ اوت را کسی نگیرد؛ چون ممکن است داخل میز گرفته شود که در این صورت گیرنده یک امتیاز از دست می‌دهد و نیز بسیاری از قوانین ساده که می‌توان به کتاب‌های مختلف قوانین و مقررات تنیس روی میز مراجعه کرد.

با توجه به محدودیت زمانی ممکن است تعداد امتیازات کم و مسابقه بین دانش‌آموزان به صورت برنده به جا باشد؛ مثلاً مربی بگوید که «امروز مسابقه بین شما ۵ تایی خواهد بود و هرکس زودتر ۵ شود، برنده خواهد بود». به تدریج می‌توان شمارش بازی را به خود دانش‌آموزان سپرد تا بدین ترتیب، دقت و توجه آنان برای کسب امتیاز و برنده شدن تقویت شود.



عنوان درس

آموزش سرویس فورهند با پیچ زیرین (Under spin , Back spin)

هدف کلی

آشنایی با سرویس فورهند با پیچ زیر.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مفهوم پیچ زیر در تنیس روی میز
- آشنایی با اجرای سرویس با پیچ زیر از ناحیه ی فورهند
- آشنایی با وضعیت حرکت دست
- آشنایی با وضعیت قرارگرفتن هنگام سرویس در پشت میز
- آشنایی با مراحل اجرای سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند مفهوم پیچ در تنیس روی میز را توضیح دهد؛
- دانش آموز بتواند با زاویه ی راکت باز به توپ پیچ زیر بدهد؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را به درستی انجام دهد؛
- دانش آموز بتواند هنگام اجرای سرویس در وضعیت مناسب قرار گیرد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه به شروع بازی
- ایجاد تمایل در کسب امتیاز با اجرای سرویس قوی
- ایجاد علاقه به تمرین با یار تمرینی و فعالیت های گروهی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت و نگهداری وسایل و جمع آوری توپ.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع آوری توپ و وسایل.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید آگاه باشد که سرویس تکنیکی است که : اولاً دانش‌آموز در هنگام مسابقه می‌تواند مستقیماً از طریق آن امتیاز کسب کند و دوم این که می‌تواند برای خود موقعیتی به وجود آورد تا ضربه‌ی سوم را به امتیاز تبدیل کند؛ لذا از اهمیت خاصی برخوردار است.

هنگام اجرای سرویس با پیچ زیر، وضعیت ایستادن همانند فورهند ساده است؛ یعنی، پای مخالف جلوتر قرار می‌گیرد، بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود، بدن به سمت فورهند چرخش دارد و صفحه‌ی راکت باز است و در حد شانه‌ی موافق قرار دارد. هم‌چنین، توپ در کف دست آزاد است. زمانی که توپ را به طرف بالا پرتاب می‌کنیم، وقتی به طرف پایین آمد راکت را به نقاط پایینی توپ یعنی نقطه‌ی ۴ و ۵ توپ می‌کشیم؛ به طوری که توپ حول محور افقی بچرخد و به سمت جلو حرکت کند. هر قدر اصطکاک راکت به توپ بیش‌تر باشد، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود. حرکت دست از بالا به سمت پایین و مخالف خواهد بود. هنگام اجرای سرویس، دانش‌آموزان باید از میج برای ایجاد پیچ بیش‌تر استفاده کنند. هم‌چنین با تغییر جای دانش‌آموز در پشت میز هنگام اجرای سرویس، می‌توان مسیر نقطه‌ی فرود توپ را تغییر داد.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی بدنشان، از آن‌ها خواسته می‌شود به مدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه پشت میز تمرینات گرم شدن را انجام دهند.

مربی ابتدا توضیحات کلی در خصوص سرویس پیچ زیرین را ارائه می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد خارج از میز، راکت را به زیر توپ بکشند تا معنای پیچ را متوجه شوند؛ یعنی، صفحه‌ی راکت را باز نگه دارند و به جای این که به زیر توپ ضربه بزنند تا توپ بالا بیاید، راکت را زیر توپ بکشند و نوعی اصطکاک بین راکت و توپ به وجود آورند.

پس از آن، هر دانش‌آموز بر روی میز چند سرویس آندراسپین یا پیچ زیر از ناحیه‌ی فورهند اجرا می‌کند. اگر تعداد دانش‌آموزان زیاد و تعداد میز کم باشد، می‌توان از دانش‌آموزان خواست از چهار ناحیه‌ی میز سرویس بزنند و پس از این که هر کدام چند سرویس را اجرا کرد، جایش با دیگری عوض شود. از آن‌جا که دانش‌آموزان در دوره‌ی پیش حرفه‌ای نیز این تکنیک را یاد گرفته‌اند، می‌توان در همین جلسه برای آنان نقاط فرود توپ را تغییر داده، تمرینات متعدد سرویس را انجام داد. از آن‌جا که دانش‌آموزان با معلولیت جسمی قادر به حرکت در پشت میز مانند دیگر افراد نیستند،



آموزش تکنیک‌های کنترلی و دفاعی برای آنان مفید است.

هنگام اجرای سرویس از ناحیه‌ی فورهند با پیچ زیر یا دیگر پیچ‌ها، می‌توان راکت را به گونه‌ای گرفت که حوزه‌ی حرکتی دست و میچ بیش‌تر باشد تا به توپ پیچ بیش‌تری داده شود؛ یعنی سه انگشت اولیه به جای این که دور دسته پیچیده شود، زیر دسته‌ی راکت قرار گیرد. در این صورت می‌توان پیچ بیش‌تری به توپ داد.



عنوان درس

آموزش سرویس بک هند با پیچ زیرین

هدف کلی

آشنایی با سرویس بک هند با پیچ زیر.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مفهوم پیچ در تنیس روی میز
- آشنایی با وضعیت قرار گرفتن بدن در هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با انتقال وزن هنگام اجرا
- آشنایی با زمان ضربه و محل تماس راکت با توپ.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز مفهوم پیچ زیر را بداند؛
- دانش آموز بتواند هنگام اجرای سرویس، وضعیت بدن خود را به طور صحیح قرار دهد؛
- دانش آموز بتواند پس از اجرای ضربه، حرکت دست و انتقال وزن خود را به درستی انجام

دهد؛

- دانش آموز بتواند با کشش راکت به زیر توپ، با صفحه ی باز راکت به توپ پیچ زیرین بدهد؛
- دانش آموز بتواند یک سرویس صحیح از نظر مقررات اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به اجرای سرویس به عنوان شروع کننده ی بازی
- ایجاد علاقه در کسب امتیاز با اجرای سرویس صحیح
- ایجاد علاقه به همکاری و حضور در فعالیت های گروهی
- ایجاد علاقه به آسیب نرساندن به وسایل، حفظ و نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

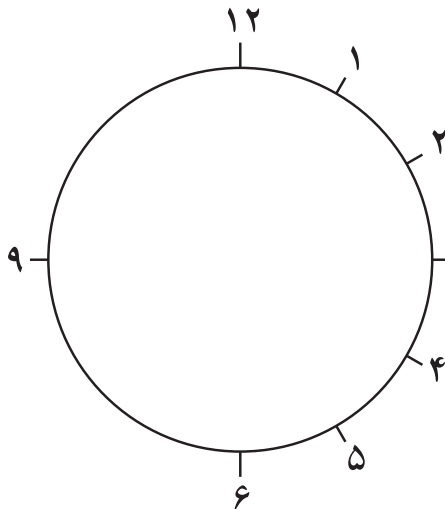
توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و سبد جمع‌آوری توپ و وسایل

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید از قوانین مربوط به سرویس آگاهی داشته، با نحوه‌ی زدن سرویس با پیچ زیرین از ناحیه‌ی بک‌هند آشنا باشد و بداند که دانش‌آموز باید در ناحیه‌ی بک‌هند میز به گونه‌ای بایستد که پاهایش به اندازه‌ی عرض شانه یا کمی بیش‌تر باز باشد و بدنش از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم شود. هم چنین راکت با صفحه‌ی باز در حدّ شانه‌ی مخالف یا کمی پایین‌تر قرار می‌گیرد و زمانی که توپ توسط دست آزاد به طرف بالا پرتاب می‌شود، بعد از اوج توپ، (با صفحه‌ی راکت باز) به نقاط زیرین توپ (۵ و ۶) ضربه زده شده، سعی می‌شود راکت به زیر توپ کشیده شده، اصطکاک ایجاد شود تا پیچ بهتری به توپ داده شود. حرکت دست نیز از بالا به سمت پایین و مخالف خواهد بود.

مربی باید بداند سرویس با پیچ زیر زمانی مطلوب خواهد بود که پس از عبور از روی تور و برخورد به میز حریف، روی میز توقف یا به طرف میز زننده برگردد و به طور کلی، از محوطه‌ی میز با سرعت خارج نشود. برای اجرای یک سرویس با پیچ قوی باید حرکات مچ دست نیز قوی باشد؛ لذا مربی باید از نرمش‌های تقویت مچ دست نیز هنگام آموزش استفاده کند.

با توجه به شکل رو به رو مناطق ۱۲، ۱ و ۲ توپ برای ایجاد پیچ رو، مناطق ۴، ۵ و ۶ توپ برای ایجاد پیچ زیر و منطقه‌ی ۳ توپ برای ایجاد پیچ پهلویی، یا بدون پیچ است.



روش اجرا

پس از گرم کردن عمومی و تخصصی بدن خارج از میز و بر روی میز، ابتدا مربی روش صحیح سرویس بک‌هند با پیچ زیر را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد که حرکت را تکرار کنند. پس از چند بار تمرین به صورت سایه زدن، دانش‌آموزان بر سر میز می‌روند و مربی از آن‌ها می‌خواهد که توپ را از کف دست آزاد به سمت بالا پرتاب کنند؛ زیرا پرتاب صحیح به طرف بالا موجب خواهد شد که سرویس بهتری زده شود.

سپس از هر دانش‌آموز خواسته می‌شود حداقل ۱۰ سرویس بزنند. دانش‌آموز با زدن هر سرویس خوب، مورد تشویق قرار گیرد.

اگر تعداد دانش‌آموزان زیاد باشد می‌توان به طور هم زمان ۴ نفر از یک میز سرویس تمرین کنند.

مرتب به آن‌ها تذکر داده شود که وضعیت ایستادن و حرکت دست را به درستی انجام دهند و آن قدر تمرین کنند تا معنای کشش راکت به زیر توپ را به خوبی بفهمند. هم‌چنین ممکن است برخی از افراد هنگام اجرای سرویس بک‌هند با پیچ زیر، پای موافق را جلوتر قرار دهند تا تعادل بیش‌تری برای اجرای تکنیک داشته باشند.



عنوان درس

آموزش پوش بک هند

هدف کلی

آشنایی با تکنیک پوش بک هند.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مفهوم پوش به عنوان یک تکنیک دفاعی و کنترلی
- آشنایی با وضعیت قرار گرفتن بدن هنگام اجرا
- آشنایی با حرکت دست در مراحل قبل، هنگام و بعد از ضربه
- آشنایی با وضعیت صفحه ی راکت، زمان ضربه و منطقه ی تماس راکت با توپ.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند در مرحله قبل از اوج به توپ ضربه بزند؛
- دانش آموز بتواند با صفحه ی راکت باز به زیر توپ ضربه بزند؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست را از بالا و حدّ شانه به سمت جلو و مرکز حرکت دهد و دست را بالا نیاورد؛

- دانش آموز بتواند چند ضربه ی متوالی اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- علاقه به بازی با کنترل بیش تر و رالی طولانی تر
- ایجاد علاقه به تمرین با یار تمرینی و کنترل بازی
- ایجاد حسّ مسئولیت در حفظ، نگه داری و مراقبت از وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع آوری توپ و وسایل.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

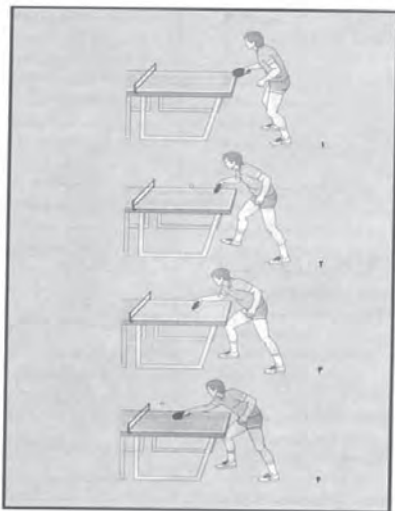
آگاهی مربی از نحوه‌ی اجرای تکنیک پوش بک‌هند و این که همیشه پوش بک‌هند به دلیل سهولت در امر آموزش، قبل از پوش فوره‌ند آموزش داده می‌شود؛ زیرا برای دانش‌آموزان یادگیری پوش بک‌هند آسان‌تر از پوش فوره‌ند است.

جهت اجرای این تکنیک، پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز می‌شود به موازات یکدیگر و گاهی پای موافق جلوتر قرار می‌گیرد. بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود و شانه‌ها به طرف جلو قرار می‌گیرد. راکت با صفحه‌ی کمی باز در حد بالا و مخالف قرار دارد. حرکت دست از بالا به سمت پایین و کمی مخالف حرکت می‌کند و دست به سمت مرکز میز هدایت می‌شود.

تکنیک پوش در واقع همان کات توی میز است و با حرکت بیش‌تر یا کم‌تر میج می‌توان پیچ توپ را زیاد یا کم کرد.

هنگام اجرای پوش بک‌هند، فاصله‌ی بدن با میز بسیار کم است و عمدتاً پوش روی توپ‌های داخل میز اجرا شده، با راکت به نقاط زیرین توپ ضربه زده می‌شود.

زمان ضربه به توپ قبل از اوج است؛ یعنی، زمانی که توپ با میز برخورد کرد قبل از این که به نقطه‌ی اوج برسد باید به آن ضربه زد. هر قدر صفحه‌ی راکت عمودتر باشد، پیچ توپ کم‌تر و هر قدر صفحه بازتر، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود. در ضمن، هر قدر از میج دست استفاده‌ی بیش‌تر شود، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان، گرم شدن بر روی میز (۱۰ تا ۱۵ دقیقه فورهند و بک‌هند) و مروری بر تمرینات مربوط به سرویس با پیچ زیرین از دو ناحیه‌ی فورهند و بک‌هند، مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد دور یک میز جمع شوند به آنان توضیحاتی در مورد پوش ارائه می‌دهد و خود نیز چندین ضربه را انجام می‌دهد تا دانش‌آموزان ببینند. حرکت دست از بالا به پایین و کمی مخالف خواهد بود و قبل از این که توپ بالا بیاید و به نقطه‌ی اوج خود برسد، به زیر توپ ضربه زده می‌شود و در واقع، راکت به زیر توپ کشیده شده، با پیچ زیرین و گاهی با صفحه راکت تقریباً عمود بدون پیچ، توپ به طرف میز حریف ارسال می‌شود. سپس از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که دو به دو در ناحیه‌ی بک‌هند رو به روی هم قرار بگیرند و اگر تعداد میز کم بود، دو نفر در ناحیه‌ی فورهند با تغییر حرکت پا به صورت بک‌هند بایستند و به صورت رالی پوش بک‌هند تمرین کنند. باید به دانش‌آموزان یادآور شد برای آموزش پوش و تمرین به صورت رالی باید با سرویس پیچ زیرین بک‌هند تمرین را آغاز کنند. مربی باید در طول تمرین شخصاً یا به کمک دیگر دانش‌آموزان، اشکالات احتمالی را برطرف کند. باید مرتب از دانش‌آموزان خواسته شود تا حرکت پوش بک‌هند را نشان دهند.



عنوان درس

آموزش پوش فورهند

هدف کلی

آموزش تکنیک پوش فورهند (کات توی میز).

هدف‌های جزئی :

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم پوش فورهند
- آشنایی با نحوه‌ی حرکت دست در اجرای مهارت
- آشنایی با وضعیت قرارگرفتن پشت میز هنگام اجرای تکنیک
- آشنایی با زمان ضربه به توپ و وضعیت صفحه‌ی راکت.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند مفهوم ضربه‌ی پوش را توضیح دهد؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت دست خود را هنگام اجرای تکنیک به درستی انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند به طریقه‌ی درست پشت میز بایستد؛
- دانش‌آموز بتواند در زمان قبل از اوج با صفحه‌ی باز (راکت) به زیر توپ ضربه بزند.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد تمایل به بازی دفاعی
- ایجاد علاقه به تمرین کنترل
- ایجاد علاقه به تمرین با یار تمرینی، و فعالیت‌های گروهی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت و جمع‌آوری وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع‌آوری توپ و وسایل.

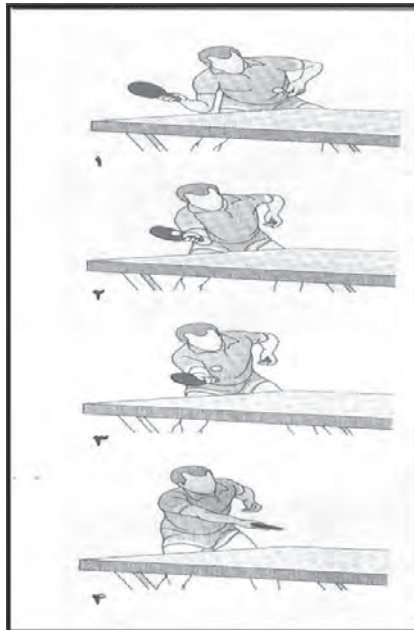


دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

معلم باید با نحوه‌ی اجرای تکنیک پوش فوره‌ند و این که در چه مواقعی از این تکنیک استفاده می‌شود، آشنایی داشته باشد. هم چنین، قبل از تدریس، درباره‌ی وضعیت بدن و شکل حرکت دست، آگاهی داشته باشد.

پوش همان طور که گفتیم یک تکنیک دفاعی و کنترلی است و به نقاط پایینی توپ، یعنی مناطق ۴ و ۵، ضربه زده می‌شود، حرکت دست و بازو کند و کمی طولانی است و از بالا به سمت تور و مرکز میز و در نهایت کمی به سمت مخالف حرکت می‌کند.

باید توجه کرد هر قدر صفحه‌ی راکت بازتر باشد، پیچ توپ بیش‌تر و هر قدر صفحه کمی بسته‌تر باشد، پیچ توپ کم‌تر خواهد بود و نیز هر قدر حرکت میچ بیش‌تر باشد، پیچ توپ بیش‌تر خواهد شد. وضعیت پاها نیز به این صورت است که پای مخالف، جلوتر و پای موافق، عقب‌تر و وزن روی پای عقب قرار دارد و به پای جلو در مرحله‌ی بعد از ضربه منتقل می‌شود. اگر توپ نزدیک تور باشد، ممکن است پای موافق جلوتر قرار گیرد. راکت به زیر توپ کشیده می‌شود و توپ با پیچ زیرین به طرف میز حریف حرکت می‌کند. باید به توپ، قبل از زمان اوج ضربه زد.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی و تخصصی، مربی توضیحات لازم را در خصوص پوش فورهند و نحوه‌ی اجرای آن، حرکت پاها، وضعیت ایستادن و زمان ضربه و حرکت دست ارائه می‌دهد.

ابتدا دانش‌آموزان حرکت را به صورت سایه زدن نشان دهند، و پس از چندین بار تکرار باید دوباره دو روبه‌روی هم بایستند و تکنیک پوش فورهند را در قطر میز تمرین کنند.

دانش‌آموزان باید دقت کنند قبل از این که توپ به بالاترین نقطه‌ی اوج خود برسد و به محض این که از روی میز بلند شد، به زیر توپ ضربه بزنند. هم چنین باید دقت کنند که راکت را به زیر توپ بکشند؛ در ابتدا نیازی نیست از حرکت مچ استفاده کنند ولی پس از چند رالی و تمرین، بکوشند مچ را نیز حرکت دهند تا بدین ترتیب توپ با پیچ ارسال شود. از روش‌های تمرینی پوش فورهند، تمرین در قطر میز با ارسال به دو نقطه و با استفاده از حرکت پا ارسال به هردو منطقه با پوش فورهند.

مربی باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کند که کلیه دانش‌آموزان بتوانند روش‌های مختلف آموزش داده شده را بر روی میز تمرین کنند.



هدف کلی

آشنایی با روش های ترکیبی تمرین پوش فورهند و بک هند.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با تغییر حرکت دست در دو نقطه ی فورهند و بک هند میز
- آشنایی با وضعیت پاها هنگام جا به جایی
- آشنایی با زمان ضربه هنگام اجرای تکنیک
- آشنایی با نحوه ی ایجاد پیچ با تغییر حرکت میچ و صفحه ی راکت
- آشنایی با روش های تمرینی متفاوت و متعدد.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند هماهنگی لازم را برای اجرای فورهند و بک هند پوش به طور متناوب ایجاد

کند؛

- دانش آموز بتواند برای اجرای ضربه در دو نقطه ی میز به روش صحیح حرکت کند؛
- دانش آموز بداند به محض این که توپ از روی میز بلند شد، به زیر توپ ضربه بزند؛
- دانش آموز بتواند با باز کردن صفحه ی راکت، پیچ توپ را زیاد کند؛
- دانش آموز بتواند با استفاده از حرکت میچ، پیچ توپ را افزایش دهد؛
- دانش آموز بتواند یک یا دو تمرین ترکیبی اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه در اجرای تمرینات ترکیبی کنترلی
- ایجاد تمایل به اجرای رالی طولانی
- ایجاد علاقه به تمرین با یار تمرینی و در نتیجه، تقویت حسّ تعاون و همکاری
- ایجاد حسّ مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

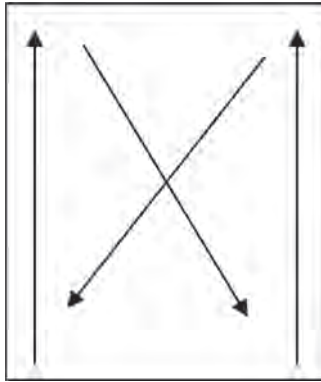
توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع آوری توپ و وسایل.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید به روش‌های حرکت پا در تنیس روی میز آشنایی کامل داشته باشد و انواع حرکت پا و تئوری حرکت پا (Foot work) را به خوبی بداند.

به خصوص در روش‌های تمرینی ترکیبی از حرکت پای تک قدمی (Single Step)، حرکت پای کششی (Stride) و حرکت پای جهشی (Spring) استفاده خواهد شد.

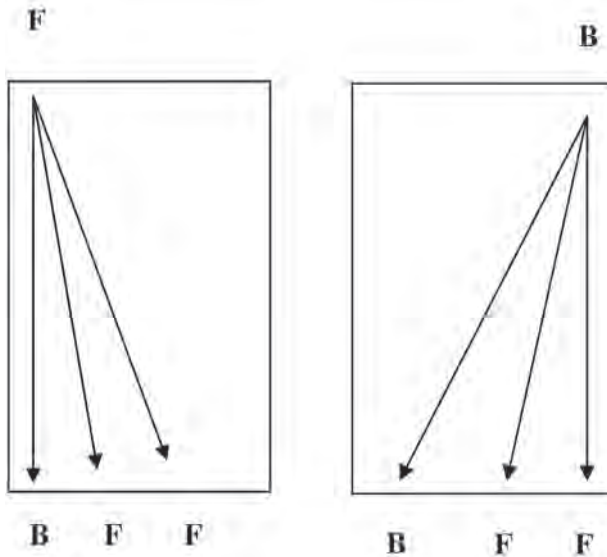
هم‌چنین، مربی باید به روش‌های ترکیبی فورهند و بک‌هند پوش آشنایی داشته باشد؛ مثلاً، اجرای تمرین ضربدر موازی با تکنیک پوش که هر دو طرف یک فورهند و یک بک‌هند به طور متوالی می‌زنند، یک نفر ضربدر و طرف مقابل به صورت موازی.



در تمرین دیگر، یکی از بازیکنان ثابت پوش فورهند می‌زند و توپ را در سه ناحیه‌ی فورهند، وسط و بک‌هند می‌زنی. دانش‌آموز باید ضربه‌ی فورهند و وسط را با پوش فورهند و ضربه‌ی ناحیه‌ی بک‌هند را با بک‌هند پاسخ دهد. در هنگام اجرای تمرین‌های ترکیبی با استفاده از تکنیک پوش توپ باید توی میز باشد.

هم‌چنین بسیاری روش‌های تمرینی دیگر که مربی آن‌ها را سازماندهی کند و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد.





روش اجرا

ابتدا مربی مراحل اولیه (مثل بررسی وضعیت دانش آموزان و ...) را در بدو ورود به کلاس انجام می دهد. سپس دانش آموزان در خارج از میز تمرینات ترکیبی را به صورت سایه زدن با اجرای حرکات مختلف پا که توسط مربی ارائه خواهد شد، انجام می دهند.

پس از یک تا دو دقیقه تمرین سایه زدن، دانش آموزان روش های ترکیبی فورهند و بک هند را روی میز تمرین می کنند.

مربی با تغییر روش تمرینی می کوشد برای دانش آموزان تنوع ایجاد کند. در شروع تمرینات ترکیبی، تمرین ضربدر موازی برای تقویت پوش فورهند و پوش بک هند بسیار مناسب است و اغلب دانش آموزان به دلیل تمرینات متعدد، این روش را می شناسند. سپس مربی روش های دیگری را برای دانش آموزان، معرفی می کند و می کوشد آن ها را به دانش آموزان نشان دهد؛ زیرا دانش آموزان کم توان از طریق دیدن و به صورت عینی بهتر یاد می گیرند.

در ضمن این تکنیک از آن جهت که اجرای آن ساده و سرعت آن کم و کنترل آن زیاد است و برای دانش آموزان کم توان ذهنی و معلولان جسمی کاربرد بسیاری در مسابقه دارد و چنانچه این تکنیک را به خوبی یاد بگیرند، در هنگام مسابقه برایشان بسیار امتیازآور خواهد بود.



عنوان درس

بازی های گروهی با استفاده از تکنیک پوش

هدف کلی

آشنایی با بازی های گروهی و تقویت حس همکاری در بازی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با انواع بازی های گروهی
- آشنایی با چگونگی حرکت در هنگام اجرای بازی های گروهی.

۲- مهارت های مهارتی

- دانش آموز بتواند یک یا دو بازی گروهی را توضیح دهد؛
- دانش آموز بتواند از نظر سرعت و کنترل خود را با گروه هماهنگ کند؛
- دانش آموز بتواند در حین حرکت ضربه ی پوش را اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به بازی گروهی
- ایجاد علاقه به عنوان عضو فعال گروه
- ایجاد علاقه به افزایش سرعت و عکس العمل
- ایجاد حس مسئولیت در آسیب نرساندن به خود و دیگران در بازی گروهی.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و نیمکت ۱ عدد.

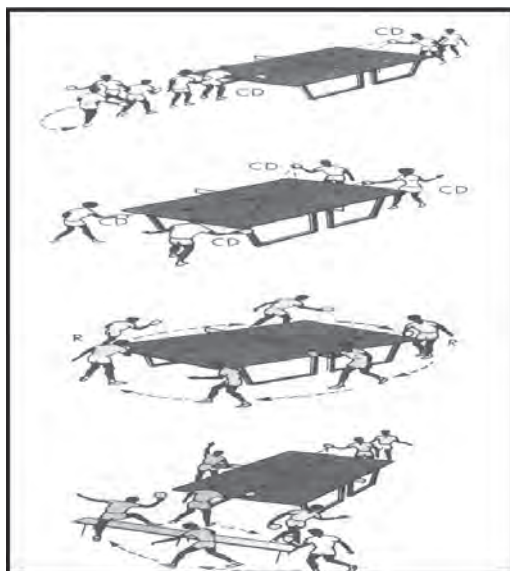
دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی باید با برخی روش های تمرینی گروهی آشنا باشد و از طرفی با خلاقیت و ابتکار بتواند



بازی‌های جدید را که از نظر ایمنی برای دانش‌آموزان مناسب و هدف‌دار است، طراحی کند. از آن‌جا که بازی‌های گروهی به همه‌ی دانش‌آموزان کلاس این امکان را می‌دهد که به‌طور هم‌زمان بین ۶ تا ۸ نفر بر روی هر میز تمرین کنند و همه مشغول تمرین باشند، بسیار مناسب است. یکی از بازی‌های گروهی رایج، بازی «دور میز» است. در این بازی، ۶ نفر دور میز می‌چرخند و هر یک به نوبت ضربه‌ای می‌زنند و به طرف دیگر میز می‌روند. به محض این‌که دانش‌آموزان بر تمرین کنترل پیدا کردند، می‌توان این تمرین را به مسابقه تبدیل کرد و هرکدام که نتوانستند ضربه را به درستی اجرا کنند، از دور خارج می‌شوند. در این بازی، هر قدر تعداد کم‌تر باشد، سرعت باید بیش‌تر شود.

در تمرین بعد، مربی در یک طرف می‌ایستد و بازیکنان در طرف دیگر در یک صف قرار می‌گیرند. هر یک، ضربه‌ای می‌زنند و به انتهای صف می‌روند یا در برخی موارد می‌توان موانعی گذاشت تا از روی مانع بپرند یا اگر محدودیت حرکتی دارند، مانع را دور بزنند و به انتهای صف بروند.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی و تخصصی، تمرین گرم کردن بر روی میز، مرور آموخته‌های قبلی و تمرین آن‌ها به وسیله‌ی دانش‌آموزان، مربی در خصوص بازی‌های گروهی توضیحاتی ارائه می‌دهد و هدف از این بازی‌ها را که افزایش سرعت، عکس‌العمل و همکاری با گروه است، برای دانش‌آموزان بیان می‌کند.



سپس مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد در گروه‌های ۶ یا ۸ نفره تقسیم شوند. افرادی که دچار محدودیت حرکتی اند، باید به فعالیت دیگری بپردازند؛ زیرا در فعالیت‌هایی که برای افزایش سرعت حرکت است، امکان آسیب رسیدن به افراد دچار محدودیت حرکتی زیاد است.

مربی چند بازی را به دانش‌آموزان ارائه می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که بازی‌ها را به درستی و با دقت انجام دهند باید بازی‌ها از ساده شروع شود؛ مثلاً ابتدا دو گروه در دو طرف میز بایستند و هریک پس از ضربه زدن، به انتهای صف بروند، سپس بازی دور میز و بسیاری بازی‌های گروهی دیگر.



هدف کلی

استفاده از تکنیک های آموخته شده در بازی و مسابقه.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با نحوه ی شمارش و مسابقه
- آشنایی با تعویض سرویس هنگام مسابقه
- آشنایی با قوانین و مقررات تنیس روی میز
- آشنایی با به کارگیری تکنیک ها هنگام مسابقه.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند یک گیم مسابقه را شمارش نماید؛
- دانش آموز بداند هنگام مسابقه، سرویس دو تا دو تا عوض می شود؛
- دانش آموز بتواند هنگام مسابقه از تکنیک سرویس پیچ زیر در شروع استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند از تکنیک پوش در طول بازی استفاده کند؛
- برخی از قوانین و مقررات تنیس روی میز را بداند و به کار ببندد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به انجام مسابقه
- ایجاد حس رقابت
- ایجاد علاقه به برنده شدن در بازی
- ایجاد علاقه به اتمام یک مسابقه
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ و نگهداری وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و دستگاه شماره انداز.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

آگاهی معلم از قوانین و مقررات تنیس روی میز، شناخت خطاهای زمان مسابقه، نحوه‌ی شمارش یک گیم و نحوه‌ی شمارش یک مسابقه ضروری است.

مربی باید بداند در هر گیم، برنده کسی است که به امتیاز ۱۱ برسد و اگر امتیازشان برابر ۱۰ شد، کسی که دو امتیاز متوالی به دست آورد، برنده محسوب می‌شود. ولی هر مسابقه ممکن است ۲ گیم از ۳ گیم و یا ۳ از ۵ گیم باشد.

انتخاب سرویس زننده با قرعه مشخص شده، در گیم بعد، سرویس به یار مقابل داده می‌شود. اگر هنگام اجرای سرویس، توپ با تور تماس پیدا کند، نت محسوب شده، سرویس دوباره تکرار می‌شود. ولی اگر توپ در زمان سرویس به تور برخورد کرد و روی میز حریف برخورد نکرد، اوت یا خارج محسوب و یک امتیاز به گیرنده داده می‌شود.

دانش‌آموزان در هنگام مسابقه باید بتوانند از سرویس پیچ زیر استفاده کنند و بازی را با کات توی میز فورهند یا بک‌هند یا همان پوش ادامه دهند. و هم‌چنین اگر از فورهند و بک‌هند ساده برای بازی استفاده کردند، بتوانند روی برخی از توپ‌ها ضربه‌ی اسمش بزنند و رالی را به پوش یا امتیاز تبدیل کنند.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی و تخصصی، گرم کردن بر روی میز و به کارگیری تکنیک‌های آموخته شده توسط کلیه‌ی دانش‌آموزان، مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد که مسابقه‌ای بین آن‌ها برگزار شود. اگر فرصت کافی نبود، مسابقه‌ای به صورت تک گیم و اگر زمان کافی بود، به صورت ۲ گیم از ۳ گیم بین همه‌ی دانش‌آموزانی که تنیس روی میز کار کرده اند، برگزار شود. هم‌چنین، دانش‌آموزان دیگر کمک خواهند کرد که شمارش میز مسابقه را انجام دهند و بدین ترتیب، مهارت در شمارش گیم پیدا کنند.

دانش‌آموزان باید دقت کنند تا توپشان در طی مسابقه خراب نشود و بتوانند به‌خوبی امتیاز کسب کنند و هم‌چنین با خطاهای بازی و مواردی که به امتیاز منتهی می‌شود، آشنا شوند. بازیکنان باید دقت کنند اگر امتیازشان برابر ۱۰ شد، سرویس یکی یکی عوض خواهد شد. هم‌چنین، در گیم فینال یعنی سوم یا پنجم هرکدام امتیازشان زودتر به ۵ رسید، زمین‌ها عوض خواهد شد.



عنوان درس

بازی های دوبل و نحوه ی شمارش

هدف کلی

آشنایی با شمارش بازی های دوبل و چگونگی بازی دوبل.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با روش بازی دوبل
- آشنایی با جا به جایی با یار هنگام بازی دوبل
- آشنایی با نحوه ی شمارش در بازی دوبل و خطاهای بازی دوبل
- آشنایی با مقررات سرویس و تعویض آن در بازی دوبل.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند بازی دوبل را اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند بعد از هر بار ضربه زدن، جای خود را با یارش عوض کند؛
- دانش آموز بداند که هرکس فقط یک بار به توپ ضربه بزند؛ یعنی، به نوبت باید ضربه بزنند؛
- دانش آموزانی که از ویلچر استفاده می کنند، بدانند خارج از نوبت می توانند به توپ ضربه بزنند؛
- دانش آموز خطاهای بازی دوبل را بداند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه به تمرین در بازی دو نفره
- ایجاد حس همکاری با یار خود
- ایجاد علاقه به جا به جایی و تحرک در بازی تنیس روی میز
- ایجاد علاقه به حفظ، نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد لازم، میز تنیس روی میز و گچ و نخ در صورتی که میز خطّ وسط نداشته باشد.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

بر روی میز پینگ پنگ خطی ۳ میلی متری در امتداد نوار طولی میز برای بازی‌های دوبل کشیده شده است که میز را به دو نیمه‌ی راست و چپ تقسیم می‌کند و جزئی از نیمه‌ی زمین زنده و گیرنده‌ی سرویس محسوب می‌شود.

مربی باید قوانین مربوط به بازی دوبل را به خوبی بداند و به دانش‌آموزان بگوید سرویس از سمت راست زنده شروع می‌شود و باید به سمت راست گیرنده برخورد کند و چنانچه به سمت دیگر زده شود، خطا شده، یک امتیاز به گیرنده داده می‌شود. پس از آن، هرکدام از بازیکنان باید به نوبت به توپ ضربه بزنند و چنان چه بازیکنی دو ضربه‌ی پشت سر هم به توپ بزند. خطا محسوب می‌شود و یک امتیاز از دست می‌دهد. البته در مورد ویلچری‌ها سرویس باید از سمت راست زمین زنده به سمت راست زمین گیرنده زده شود. پس از آن می‌توانند خارج از نوبت به توپ ضربه بزنند. سرویس در بازی دوبل نیز دو تا دو تا عوض شده، زنده‌ی سرویس پس از این که ۲ تا سرویس زد، جای او با یارش عوض می‌شود و گیرنده‌ی قبلی زنده‌ی بعدی خواهد شد.

در شروع بازی نیز پس از انداختن قرعه، زنده‌ی سرویس مشخص خواهد شد. سپس یک نفر از گیرنده‌ها به عنوان اولین گیرنده مشخص خواهد شد. در گیم دوم، گیرنده‌ی اولین سرویس در گیم اول زنده‌ی اولین سرویس در گیم دوم خواهد بود. تا زمانی که یکی از تیم‌های دو نفره به امتیاز یازده برسند و زمانی که امتیاز آنان برابر ۱۰ شود، سرویس یکی یکی عوض می‌شود و پس از این که هر سرویس زنده، سرویس خود را زد، جای او با یارش عوض خواهد شد. لازم است مربی یک یا دو بار برای دانش‌آموزان شمارش گیم در بازی دوبل را انجام دهد تا به خوبی یاد بگیرند و با تغییر جا و تغییر سرویس در بازی دوبل آشنا شوند.

هم‌چنین، مربی باید از دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بخواهد هرکدام که ضربه‌ی خود را زد، کنار برود و اجازه دهد ضربه‌ی بعد توسط یارشان زده شود. روش‌های مختلف برای جا به جایی در بازی دوبل وجود دارد که مربی با توجه به توان دانش‌آموز آسانترین روش را انتخاب می‌کند.





روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان مروری بر شمارش گیم در بازی‌های انفرادی و نحوه‌ی تغییر سرویس پس از هر دو امتیاز، اشاره به خطاهای بازی تنیس روی میز، و ده دقیقه گرم کردن عمومی و تخصصی، مربی توضیحاتی در مورد بازی دوبل ارائه می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد بر سر هر میز ۴ نفر بایستند یا اگر دانش‌آموزان از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند، ۴ نفر جلوی یک میز قرار بگیرند.

از دانش‌آموزان خواسته می‌شود بازی را با سرویس از ناحیه‌ی فورهند زنده به فورهندگیرنده شروع کنند و هریک به نوبت به توپ ضربه بزنند. اما دانش‌آموزانی که دارای صندلی چرخ‌دارند می‌توانند خارج از نوبت به توپ ضربه بزنند.

در شمارش بازی دوبل ابتدا می‌توان از شمارش‌های کم شروع کرد تا همه‌ی دانش‌آموزان فرصت یادگیری و شمارش بازی دوبل را داشته باشند. پس از آن می‌توان از دانش‌آموزان خواست تا شمارش ۱۱ تایی انجام شود.

برای یادگیری بازی دوبل باید دانش‌آموزان تمرینات زیادی را انجام دهند. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود علاوه بر تمرین در کلاس، دانش‌آموزان به تمرین در پارک‌های محلی تشویق شوند؛ زیرا تنیس روی میز بازی پرتکنیکی است و دانش‌آموزان با معلولیت برای یادگیری آن به تمرین و تکرار نیاز دارند.



عنوان درس

آموزش کات بک هند

هدف کلی

آشنایی با تکنیک کات بک هند.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مفهوم کات بک هند در تنیس روی میز
- آشنایی با زمان ضربه در کات بک هند
- آشنایی با وضعیت ایستادن در کات بک هند
- آشنایی با حرکت دست در کات بک هند
- آشنایی با نحوه ی ایجاد پیچ در کات بک هند.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند مفهوم کات را توضیح دهد یا بداند کات چیست؛
- دانش آموز بتواند زمانی که توپ داخل میز است، قبل از اوج و زمانی که توپ از محوطه ی میز فاصله دارد و خارج از میز است، بعد از اوج ضربه بزند؛
- دانش آموز بتواند به طور صحیح هنگام اجرای تکنیک پشت میز بایستد؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را به درستی انجام دهد و از میچ برای ایجاد پیچ بیش تر استفاده کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه در پیچ دادن به توپ
- ایجاد علاقه به بازی کنترل و دفاعی
- ایجاد حس همکاری در بازی با همکلاسی ها
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد دانش آموزان، میز تنیس روی میز، سبد جمع آوری وسایل و توپ.

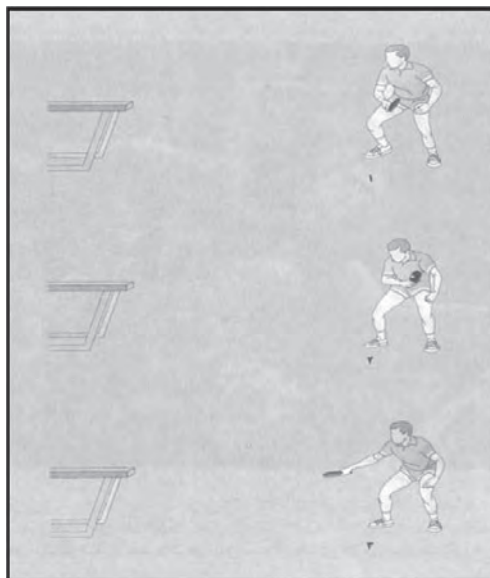
دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با تکنیک کات آشنایی کامل داشته باشد و برای دانش آموزان توضیح دهد کات مانند پوش است و چون قبلاً پوش را یاد گرفته اند، یادگیری کات برایشان آسان تر خواهد بود. پوش برای توپ‌های کنترلی و با پیچ زیر در روی میز به کار می‌رود، در حالی که کات برای توپ‌های دفاعی که در خارج از میز به آن باید ضربه بزنیم، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کات بک‌هند نیز طی سه مرحله‌ی قبل، هنگام و بعد از ضربه انجام می‌شود. در مرحله‌ی قبل از ضربه در ناحیه‌ی بک‌هند طوری قرار می‌گیریم که پاها به اندازه‌ی عرض شانه یا بیش تر باز و پای موافق جلوتر قرار دارد. وزن بدن ابتدا روی پای عقب و سپس به پای جلو منتقل می‌شود.

حرکت دست از بالا به پایین و مخالف خواهد بود و صفحه‌ی راکت باز به نقاط ۵ و ۶ توپ ضربه زده می‌شود. در این تکنیک باید از میچ استفاده کرد تا به توپ پیچ زیر بیش تری داده شود.

بنابراین، زمانی که توپ از اوج به پایین آمد، با استفاده از صفحه‌ی راکت باز و حرکت میچ به سمت مخالف، راکت به نقاط زیرین توپ کشیده می‌شود. هر قدر اصطکاک راکت به توپ بیش تر باشد، پیچ توپ بیش تر خواهد بود.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش آموزان، گرم کردن عمومی و تخصصی و مرور تمرینات گذشته بر روی میز، مربی از دانش آموزان می خواهد بر سر میز جمع شوند تا تکنیک جدید آموزش داده شود. ابتدا مربی تکنیک را به طور کلی به دانش آموزان نشان می دهد، سپس از آن ها می خواهد تا پای موافق را جلوتر از پای مخالف بگذارند و بدن از دو ناحیه ی زانو و کمر خم شود. شانه ها به طرف جلو و شانه ی موافق به طرف میز قرار دارد. حرکت دست از حد شانه ی مخالف با زاویه ی باز به سمت جلو، پایین و مخالف حرکت می کند و وزن به پای جلو منتقل می شود. بعد از توضیحات مربی، از دانش آموزان خواسته می شود تا به صورت سایه زدن چندین بار حرکت را تکرار کنند تا مفهوم چگونگی حرکت را بفهمند. همان طور که گفتیم، تکنیک پوش و کات به دلیل کنترلی بودن آن ها برای دانش آموزان کم توان ذهنی و معلولان جسمی کاربرد زیادی دارند و اگر آن ها را به خوبی یاد بگیرند، در امتیازآوری آن ها مؤثر خواهد بود.

سپس مربی از دانش آموزان می خواهد دو به دو مقابل هم قرار بگیرند. در ناحیه ی بک هند کات بک هند تمرین کرده، بکوشند رفت و برگشت های توپ یا رالی آن ها را شمارش کنند.



عنوان درس

آموزش کات فورهند

هدف کلی

آشنایی با نحوه‌ی اجرای تکنیک کات فورهند.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم کات فورهند
- آشنایی با وضعیت ایستادن صحیح هنگام اجرای کات فورهند
- آشنایی با وضعیت حرکت دست هنگام اجرای کات فورهند
- آشنایی با زمان ضربه هنگام اجرای کات فورهند
- آشنایی با وضعیت راکت و استفاده از میچ هنگام اجرا.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز مفهوم کات فورهند را بداند؛
- دانش‌آموز بتواند به طور صحیح پشت میز قرار بگیرد؛
- دانش‌آموز بتواند با صفحه‌ی راکت باز بعد از اوج به توپ ضربه بزند؛
- دانش‌آموز حرکت دست خود را به طور صحیح از بالا به پایین و مخالف حرکت دهد؛
- دانش‌آموز بتواند از ناحیه‌ی فورهند چند رالی باکات انجام دهد.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه به اجرای تکنیک کات
- ایجاد تمایل به بازی دفاعی و کنترلی
- ایجاد علاقه به همکاری با دیگران
- ایجاد احساس مسئولیت در حفظ، نگهداری و مراقبت از وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد دانش‌آموزان، میز تنیس روی میز و فضای مناسب جهت فاصله گرفتن از میز.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

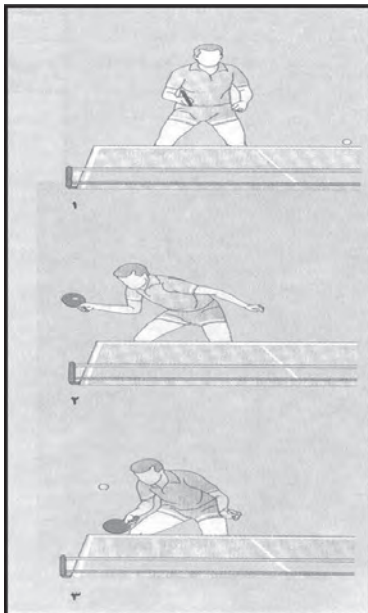
تکنیک کات فورهند همانند سرویس فورهند در سه مرحله‌ی قبل، هنگام و بعد از ضربه انجام می‌شود. این، تکنیکی دفاعی است. در ناحیه‌ی فورهند طوری باید ایستاد که پای مخالف جلوتر از پای موافق و شانه‌ی مخالف کمی پایین‌تر قرار بگیرد. وزن بدن روی پای عقب قرار دارد با حرکت دست از بالا به پایین و به سمت مخالف. بعد از اوج توپ، به نقاط زیرین آن، یعنی به نقطه‌ی ۵ و ۶ توپ، ضربه می‌زنیم. هر قدر صفحه‌ی راکت بازتر باشد، به نقاط زیرین توپ کشیده شده، از حرکت میچ‌پیش‌تر استفاده شود، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود.

مربی باید بداند کات فورهند بر روی چه توپ‌هایی انجام می‌شود و وضعیت قرارگرفتن دانش‌آموزان نسبت به توپ چگونه است. هم‌چنین مربی باید به روش‌های مختلف تمرین کات فورهند، برای تقویت این تکنیک، آشنایی کامل داشته باشد.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت ظاهری و روحی دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی و تخصصی و مرور تمرینات جلسه‌ی گذشته و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تمرین بر روی میز، مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد که بر سر میز جمع شوند تا توصیه‌هایی در خصوص کات فورهند ارائه بدهد.

مربی از آن‌ها می‌خواهد که در ابتدا به حرکت‌های دست و پا و وضعیت بدن او دقت کنند، سپس ابتدا به طور صحیح پشت میز بایستند و سپس زاویه‌ی راکت را باز کنند و حرکت دست را از بالا به پایین و مخالف انجام دهند و چندین بار این حرکت را تکرار کنند تا تصویر کلی این تکنیک در ذهن دانش‌آموزان شکل گیرد. پس از آن، مربی



از دانش‌آموزان می‌خواهد دو به دو مقابل هم در ناحیه‌ی فوره‌ند قرار بگیرند و تکنیک کات فوره‌ند را تمرین کنند. مربی برای تقویت و تشویق دانش‌آموزان از آن‌ها می‌خواهد که رالی‌های صحیح را بشمارند.

دانش‌آموزان باید در هر جلسه حداقل ۱۵-۱۰ دقیقه این تکنیک را تمرین کنند تا بدانند چگونه می‌توان پیچ توپ را افزایش داد.



عنوان درس

روش های ترکیبی تمرینات کات فورهند و بک هند

هدف کلی

آشنایی با روش های تمرینی جهت ترکیب کات فورهند و بک هند.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با تمرینات ترکیبی
- آشنایی با جا به جایی حرکت پا هنگام تمرینات ترکیبی کات فورهند و بک هند
- آشنایی با تغییر حرکت پا در ناحیه ی فورهند و بک هند
- آشنایی با نحوه ی هماهنگی در حرکات دست و توپ.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز حداقل ۱ یا دو روش تمرینی ترکیبی را بداند؛
- دانش آموز بتواند جهت جا به جایی هماهنگی لازم را به کارگیرد؛
- دانش آموز بتواند تمرینات هدفدار انجام دهد؛
- دانش آموز بتواند چند رالی اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه به تمرینات ترکیبی
- ایجاد علاقه در کنترل توپ و رالی های طولانی
- ایجاد حس همکاری در تمرین با یار تمرینی.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد لازم، راکت به تعداد دانش آموزان، میز تنیس روی میز و فضای کافی برای تمرینات با فاصله از میز.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با روش‌های تمرینی مختلف که به صورت ترکیبی از فورهند و بک‌هند استفاده می‌شود، آگاهی کامل داشته باشد و بتواند تمرینات را از ساده به مشکل برنامه ریزی کند و تمرینات جدیدی را که هدفدار نیز باشند، برای دانش‌آموزان طراحی کند.

ابتدا تمرینات در قطر شروع شود و با تمرینات ترکیبی از ناحیه‌ی بک‌هند به صورت یک بک‌هند یک فورهند یا سه بک‌هند یک فورهند یا ... و نیز تمریناتی در قسمت میانی میز و ضربه در جهات مختلف ادامه پیدا کند. مربی باید در پایان جلسه‌ی تمرینات ترکیبی، به گونه‌ای به دانش‌آموزان تمرین دهد که در خاتمه، دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بتوانند حداقل سه یا چهار رالی رد و بدل کنند. مربی باید آگاه باشد که تکنیک پوش پایه‌ی کات است و در بسیاری از کتاب‌های آموزشی بین‌المللی، منظور از پوش همان کات توی میز است که ابتدا با پیچ کم‌تر آموزش داده می‌شود و به تدریج با افزایش قدرت میچ و بازکردن صفحه‌ی راکت، پیچ توپ را زیاد می‌کنند که به آن «کات» یا CHOP می‌گویند.

روش اجرا

پس از طی مراحل اولیه‌ی ورود به مکان ورزشی و گرم کردن عمومی و تخصصی، تمرینات بر روی میز انجام می‌شود؛ ابتدا چندین مهارت گذشته را به صورت یادآوری با روش‌های تمرینی مختلف انجام می‌دهند؛ به طوری که مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد خودشان روش‌های تمرینی قبلی را در تمرینات دو نفره به کار گیرند.

مربی پس از چند دقیقه تمرین از مطالب گذشته (مثل تمرینات پوش فورهند و بک‌هند، کات فورهند، بک‌هند و...)، تمرینات ترکیبی فورهند و بک‌هند را با دانش‌آموزان کار می‌کند. مربی قبل از شروع تمرین بر روی میز، به دلیل افزایش سرعت پا و تقویت حرکات دست و پا مانند همیشه از دانش‌آموزان می‌خواهد به صورت سایه زدن در خارج از میز چند حرکت را به طور متناوب انجام دهند. سپس به سر میز هدایت می‌شوند و تمرینات هدفمند و قانونمند را که در آن نظم نیز حاکم است، به ترتیب با راهنمایی مربی انجام می‌دهند.

در ضمن اگر دانش‌آموزان در حرکت پا یا دست دچار معلولیت‌اند، مربی باید تمرینات را با توجه به توانمندی آنان برنامه‌ریزی کند.



عنوان درس

ارزیابی و مسابقه

هدف کلی

آشنایی با استفاده از مهارت‌های آموخته شده در موقعیت مسابقه.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی شمارش و اجرای مسابقه
- آشنایی با به کارگیری تکنیک‌های کات و پیچ زیر در زمان شمارش گیم و مسابقه
- آشنایی با خطاهای تنیس روی میز
- آشنایی با نحوه‌ی کسب امتیاز در طی رالی (رفت و برگشت توپ).

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند یک مسابقه را اجرا و شمارش کند؛
- دانش‌آموز بتواند تکنیک‌هایی را که یاد گرفته است، در مسابقه به کار گیرد؛
- دانش‌آموز موارد منتهی به کسب امتیاز را بشناسد؛ یعنی، بداند کدام رالی به کسب امتیاز

منجر می‌شود؛

- دانش‌آموز خطاهای بازی را بشناسد.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه در اجرای یک گیم
- ایجاد حس رقابت و برنده شدن
- تمایل به استفاده از مهارت‌هایی که به کسب امتیاز منجر شود
- تمایل به همکاری در فعالیت‌های گروهی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت و جمع‌آوری وسایل
- تمایل به برگزاری مسابقه‌ی دوستانه.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت تنیس روی میز به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و دستگاه شماره انداز.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید بتواند بین دانش‌آموزان ایجاد انگیزه کرده، آنان را به مسابقه و بازی تشویق کند. هم‌چنین باید آنان را وادار کند تا مهارت‌هایی را که در طول سال یاد گرفته‌اند، در زمان مسابقه به کار بندند؛ بدین منظور، مربی می‌تواند مسابقه‌ی فورهند و بک‌هند ساده یا مسابقه‌ی پوش و کات را برگزار کند، سپس از آن‌ها بخواهد براساس موقعیت‌های پیش آمده از تکنیک‌های مورد لزوم استفاده کنند. در پایان سال می‌توان مسابقه‌ی ۲ گیم از ۳ گیم بین دانش‌آموزان برگزار کرد؛ بدین ترتیب، هرکس ۲ گیم را برنده شد، برنده نهایی مسابقه خواهد شد ولی اگر در مسابقه برابر یک شوند، باید گیم سوم یا فینال انجام شود که در این گیم، زنده‌ی شروع بازی، همان زنده‌ی گیم اول خواهد بود. وقتی یکی از تیم‌ها به امتیاز ۵ رسید، هر دو طرف، زمین‌هایشان عوض می‌شود تا شرایط برای هر دو یکسان باشد.

روش اجرا

پس از گرم کردن اولیه، دانش‌آموزان برای مسابقه آماده می‌شوند. مربی توضیحات لازم را درباره‌ی چگونگی شمارش گیم ارائه می‌دهد و به دانش‌آموزان می‌گوید که «امروز برنده‌ی نهایی مشخص می‌شود»، سپس بین آنان قرعه‌کشی می‌کند تا مشخص شود کدام دانش‌آموزان باید مقابل یکدیگر مسابقه دهند. مربی برای این که دانش‌آموزان از همه‌ی تکنیک‌ها برای مسابقه استفاده کنند، آن‌ها را تشویق می‌کند تا یک گیم را فقط فورهند و بک‌هند ساده مسابقه دهند، گیم دوم را پوش و کات تمرین کنند و گیم سوم را از هر دو استفاده کنند. سپس از آن‌ها می‌خواهد زمانی که توپ در موقعیت مناسب و فاصله‌ی مناسب از بدن قرار گرفت، بر روی آن حمله‌ی نهایی یا اسمش انجام دهند. نباید فراموش کرد که برگزاری مسابقه بین دانش‌آموزان در افزایش روحیه‌ی رقابت و درک آنان از رشته‌ی ورزشی بسیار مؤثر خواهد بود.

در ضمن، ممکن است جلسات آموزشی یک سال تحصیلی بیش‌تر از ۲۴ جلسه باشد، لذا مربی می‌تواند بنا به تشخیص خود، برخی جلسات را تکرار کند یا در صورت کم بودن زمان تمرین، از دانش‌آموزان بخواهد به سالن‌های ورزشی و پارک‌ها برای تمرین بروند؛ زیرا ورزش تنیس روی



میز به گونه‌ای است که پس از یادگیری توسط دانش‌آموزان، جذابیت خاصی برای ادامه‌ی تمرینات به‌وجود می‌آورد. از آن جا که تنیس روی میز ورزشی است که همه‌ی افراد قادر به انجام آن هستند، برای افراد کم توان ذهنی یا افرادی با معلولیت نیز بسیار مناسب است.



منابع

- ۱- یوسفی، زهرا. آموزش گام به گام تنیس روی میز. انتشارات مرسا. تهران. ۱۳۷۹.
- ۲- یوسفی، زهرا. قوانین و جداول مسابقات تنیس روی میز. اداره کل تربیت بدنی دختران. تهران. ۱۳۷۹.

3- ALEJANDRA GABAGLIO – Level 1 COACHING MANUAL – INTERNATIONAL PARALYMPIC TABLE TENNIS COMMITTEE.

4- GLENN TEPPER – Level 1 COACHING MANUAL – INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDRATION.

5- PHILPPE MOLODZOFF – ADVANCED COACHING MANUAL – INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDRATION.

