

# ITTF High Performance & Development Lesson

## #1 beginners

With :

**Massimo Costantini**

17 July, 2020

ترجمه: شمین مرادی دشت  
مربی تیم ملی جوانان تنیس روی میز دختر ایران

**فدراسیون تنیس روی میز**



مهارت های پایه:

ارتباط (منظور این است که تکنیک ها را به چه صورت برای بازیکنان توضیح  
کلامی دهیم تا زودتر و بهتر آموزش ببینند)

موثرترین راه ارتباط با بازیکن چیست؟

- مشخص و واضح
- بدون مقدمه چینی و توضیحات حاشیه ای
- با بیانی راحت و ساده

# 4 Basic Elements

Simplicity

Have fun

Pillar 1

Learn

Pillar 2

Apply

Pillar 3

Test

Pillar 4

## عناصر پایه آموزش

- تفریح
- یادگیری
- اجرا
- تست

یادگیری حتما باید در کنار تفریح و سرگرمی باشد ، آموزش های لازم را بدهیم، پیاده سازی و گرفتن تست از بازیکنان



# Having Fun

Rule valid from Day 1 of a table tennis player's career

8 WHYs & more!

- Because it is essential for improving
- Because it is a perfect anti-stress
- Because it is fundamental for performing
- Because any sport is a game
- Because it is important for education
- Because increases the self-confidence
- Because it relieves fatigue
- Because it is a part of development & more

## تفریح

(چرا آموزش باید در حین بازی و تفریح صورت گیرد؟)

- چون برای پیشرفت لازم است.
- راه بسیار عالی است برای جلوگیری از استرس بازیکن.
- چون برای کمک به اجرای بازیکن امری اساسی محسوب می شود.
- چون هر رشته ورزشی به خودی خود یک بازی محسوب می شود.
- چون بازی و سرگرمی در حین آموزش اهمیت زیادی دارد.
- چون اعتماد به نفس بازیکن را بالا می برد.
- چون خستگی را کاهش می دهد.
- چون قسمتی از پیشرفت است و الی آخر...

# LEARNING

## Definition

*To gain or acquire knowledge of or skill in (something) by study, experience or being taught.*

TABLE TENNIS IS THE  
PRINCE OF SKILL  
GAMES

### LEARNING STEPS

- LET THEM PLAY
- NO RULES (NOT A SPORT YET)
- BASIC
- IMPORTANCE OF THE INITIAL INPUTS

## یادگیری

## مراحل یادگیری:

- به بازیکنان اجازه دهید بازی کنند.
- بدون قانون (هنوز وارد بعد قوانین رشته ورزشی نشوید). (قوانین بازی مهم نیست ، از قبیل قوانین سرویس، لت و غیره .. در حقیقت فقط اجازه بدید بازیکن تنیس روی میز را تجربه کند در مراحل اولیه)
- پایه و مبتدی (مثلا خودش توپ را روی نیمه میز خودش بیندازد و ضربه بزند )
- اهمیت آموزش های اولیه (خیلی مهم است مربی در ابتدای آموزش خیلی سخت نگیرد و بازیکن را جذب کند)



# LEARNING

## Methods of teaching

### VERBAL

- AUDITORY
  - EXPLAIN WITH SIMPLE WORDS
  - INTRODUCE SOME FUN FACTS

### VISUAL

- SEEING (SHOW HOW TO DO SOMETHING)
- YOUR SKILL AND/OR OTHERS' SKILLS

### KINESTHETIC

- TACTILE LEARNING
- HELPING THE CHILD TO GET THE FEELING OF THE STROKE

## یادگیری

## متد های آموزش

### کلامی:

- شنیداری
- با کلمات ساده توضیح دهید.
- با جوک و مطالب خنده آور گاها آموزش بدهید.

### دیداری:

- اجرا کنید و تکنیک و هر آنچه آموزش می‌دهید را به بازیکن نشان دهید.
- اجرای مهارت ها توسط شما و یا سایرین (هم خودتان مدل باشید و اجرا را نشان بدهید و همچنین اجراهای سایر بچه های کلاس را هم می توانید نشانشان دهید) (مربی اولین مدل بازیکن است و همیشه باید به بازیکن تکنیک را نشان دهد ولی گاهی بازیکنان از دیدن اینکه هم کلاسی هایشان هم تکنیک را به درستی اجرا می کنند هم می توانند الگوبرداری خوبی داشته باشند).

### کمک حسی:

- یادگیری تکنیک
- به بچه (بازیکن) کمک کنید تا حس ضربه را با کمک شما تجربه کند.





# ANALYTICS METHOD

L  
E  
A  
R  
N

VERBAL  
(auditory)

We have to make sure that our message will **REACH** our student clearly, directly and simply.

VISUAL  
(seeing)

When you observe children doing their stuff, you will notice how they tend to **COPY** others.

KINESTHETIC  
(tactile)

Helping the children to **FEEL** the action by taking their arm or hand; in short, to play with them

R  
E  
P  
E  
T  
A  
T  
I  
O  
N

TIME TO PROCESS

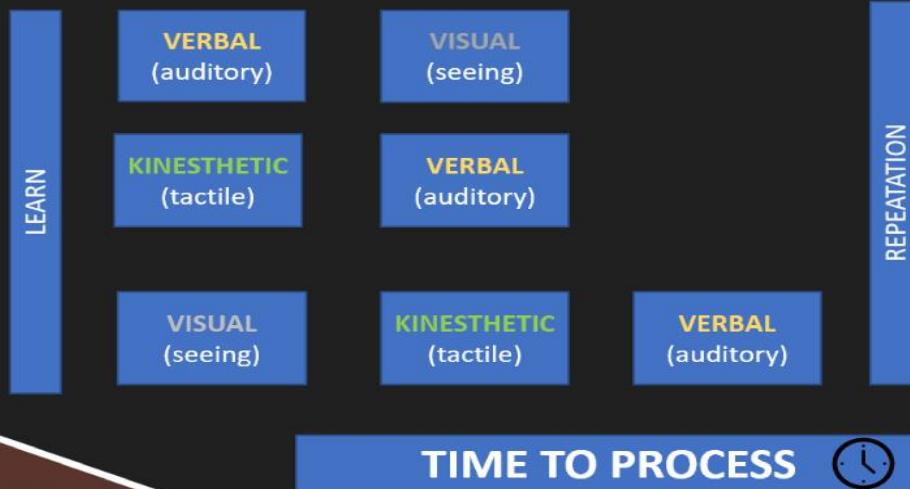


## روش های آنالیز کردن

- ✓ ما باید مطمئن شویم که مطالبی را که به بازیکنان آموزش دادیم ، آن ها به وضوح ، ساده و مستقیم متوجه شده اند.
- ✓ زمانی که شما بعنوان مربی ، بازیکنان را زیر نظر بگیرید ، متوجه خواهید شد که آن ها تمایل زیادی دارند که از روی عملکرد یکدیگر تقلید کنند.
- ✓ با گرفتن بازو و دست بازیکنان ، بهشون کمک کنید تا حرکت را احساس کنند.
- ✓ تکرار ، تمرین ، تکرار ، تمرین و تکرار و تکرار و تکرار هست که بهترین کمک را خواهد کرد. به بازیکن فرصت دهید . یادگیری زمان و پروسه زمانی لازم دارد.



# COMBINED METHOD



## ترکیبی از روش های مختلف

- یادگیری
- توضیحات کلامی
- گرفتن دست بازیکن و دادن حس ضربه صحیح به بازیکن
- زیر نظر داشتن بازیکن
- تکرار و تمرین
- دادن پروسه زمانی به بازیکن برای یادگیری
- ❖ تمام موارد فوق در کنار هم لازمه یادگیری بازیکن می باشد.



# APPLYING SKILLS

Turning a theoretic idea into practical action  
PRACTICAL STAGE

As indicated above, repetition is the practical stage of applying any skill. For any stage of teaching any basic technique or any element related to table tennis it is very important to investigate and observe the reaction of your students and proceed to the next level or stage.



## اعمال مهارت ها

- ☐ تئوری هایی که به بازیکن گفتید را به مرحله اجرا در بیاورید.
- ☐ برای اینکه بازیکن بتواند به مرحله اجرا و اعمال تکنیک برسد فقط و فقط برایش تکرار کنید.
- ☐ برای ادامه فرآیند آموزش ، عکس العمل های بازیکن تان را زیر نظر داشته باشید. براساس آنچه از عکس العمل بازیکنان مشاهده می کنید ادامه آموزش را داشته باشید.

در کلاس اشاره شد که ، ایرادات دست بازیکن را با امتحان راه های مختلف بسته به خلاقیت خود مربی برطرف کنید ولی بیش از حد برای اصلاح نواقص اجراهای تکنیکی بازیکن اصرار نکنید چون بازیکن اعتماد به نفس خود را از دست میدهد. در چنین شرایطی بازیکن را تشویق سطحی کرده و زمان دیگری مجدد برای اصلاح تکنیک بازیکن تلاش کنید.

## THE 7 Ts

# TESTING SKILLS

1. Target

1. Tool

1. Talent

1. Thinking

1. Threshold

1. Tangible

1. Takeaway

**The act of watching results**  
**PRACTICAL STAGE WITH SOLID RESULTS**

The 7 Ts is the process by which you can use all your skills to make the class with the student very successful.

Here, there is no limit to your creativity. I have listed some essential elements that can be used interchangeably. It is not necessary to proceed in order.

The most important thing that connects the Ts is an additional T:  
**TRUTH**

1. هدف

2. ابزار

3. استعداد

4. تفکر

5. آستانه

6. حس کردن

7. نتیجه

1. هدف

2. ابزار

3. استعداد

4. تفکر

5. آستانه

6. حس کردن

7. نتیجه

مهارت های تست کردن

7 تا "T" پروسه ای هستند که به شما کمک میکند تا کلاس و بازیکنان موفق داشته باشید.

من فقط 7 تا پروسه را براتون نوشتم و شما هم میتوانید بسته به خلاقیت خودتان از هرکدام استفاده کنید و حتما هم نباید به ترتیب اجرا شود.

همه این T ها را توسط یک T به هم وصل می شوند و آن هم Truth (حقیقت) می باشد.

Honoring the values of  
sport

Education

Respect

Behavior

Environment

Sportsmanship

Equipment

آموزش

احترام

رفتار

شرایط محیطی

اخلاق ورزشی

تجهیزات

# DISCIPLINE

Training that makes people more willing to obey or more able to control themselves

Discipline is a vast matter which has an underlying objective: making people responsible for their actions.

The process is expressed in different ways depending on several aspects like family, social condition, background etc.

When we deal with children, we have to consider our role as educators.

## انضباط

تمرین کردن، باعث می شود که افراد، بیشتر تمایل به اطاعت داشته باشند و یا بهتر خودشان را کنترل کنند. وجود انضباط باعث می شود که افراد در مقابل کارهایشان مسئول تر باشند. ایجاد انضباط باید با توجه به جنبه های مختلف افراد کلاس از قبیل خانواده، شرایط اجتماعی، پیشینه و غیره صورت پذیرد.

وقتی ما به کودکان آموزش می دهیم، باید بعنوان یک مربی، برای کلاس مان قوانین و ضوابط تعریف کنیم. ❖ هر قدر که بازی کردن و تفریح در کنار یادگیری اهمیت دارد، احترام به نفس ورزش، کلاس و انضباط کلاسی نیز اهمیت دارد.

GRIP

READY POSITION

TAPPING / BOUNCING

PUSH

FOREHAND

BACKHAND

SIDEWAYS STEP

TRANSITION F/B

# TECHNIQUE ELEMENTS

- راکت گیری
- حالت آماده باش بدن
- ضربه زدن
- تکنیک پوش
- فورهند
- بکهند
- حرکات پای به پهلو
- تغییر بین فورهند و بکهند

## Learning, applying, testing the technique

### GRIP

## GRIP

- **What to consider**

Children will automatically adjust the grip as per their previous knowledge or for their current comfort.

- **How big is the hand?**

Due to the size of their hand, it might be not easy to find the ideal grip, so consider it a period of study.

- **What to avoid**

Pay a lot of attention to wrong habits, like holding the racket with two hands (tennis habit) or adjusting the racket with the free hand before hitting any stroke.

### راکت گیری:

### قابل توجه:

بچه ها بصورت ناخودآگاه، راکت براساس دانش قبلی خود و یا هرطور که دستشان راحت تر است می گیرند.

### اندازه دست بازیکن:

براساس اندازه دست بازیکن ، گرفتن ایده آل راکت ممکن است میسر نباشد و باید با بازیکن زمان داد.

### پرهیز:

توجه زیاد از حد به اشتباه بازیکن. از قبیل اشتباه گرفتن راکت ، گرفتن راکت با ۲ دست مثل تنیس خاکی و یا درست کردن راکت توسط دست آزاد قبل از ضربه.



Learning, applying,  
testing the  
technique

## READY POSITION

# READY POSITION

- **Introduction**

The ready position is a very dynamic process during which a player can adjust, modify, change throughout their career.

- **Legs position**

As above, in this stage it is only important to keep the legs not too close and not too open, just it depends on how tall the student is and, of course, by bending the legs.

- **Arm position**

It is important that the student learns to keep the racket and arm high.

## حالت آماده باش

مقدمه:

حالت آماده باش بازیکن یک پروسه پویا می باشد. که یک بازیکن بتواند خود را با آن تنظیم و اصلاح و تغییر دهد.

موقعیت پاها:

در این مرحله ، این امر مهم است که فاصله بین پاهای بازیکن خیلی نزدیک و یا خیلی دور نباشد. بستگی به قد و خم شدن بازیکن دارد.

موقعیت دست:

این امر اهمیت دارد ، که بازیکن یاد بگیرد که راکت و دست را بالا نگه دارد.

Learning, applying,  
testing the  
technique

## TAPPING/ BOUNCING

# TAPPING / BOUNCING

- **What do you need?**  
A ball and a racket
- **What is the object of this exercise?**  
This is the first encounter with the ball and the racket, something for them to get familiar with.
- **What is for?**  
The action of tapping or bouncing the ball on the racket is very important to make them understand the reaction of the ball on the racket and in a certain sense on the palm of the hand.

ضربه زدن به توپ

مورد نیاز:

یک راکت و یک توپ

هدف از این تمرین:

اولین موقعیت ای است که توپ راکت با هم رو به رو می شوند تا باهم بهتر آشنا بشوند.

هدف:

تمرین ضربه زدن به توپ توسط راکت بسیار حائز اهمیت است. چرا که ، باعث می شود بازیکن مطلع شود که عکس العمل توپ بر روی راکت به چه صورت است و حس دست را در ضربه زدن با راکت به توپ را در بازیکن ایجاد می کند.

Learning, applying,  
testing the  
technique

## SIDEWAYS STEPS

INVEST TODAY TO GAIN  
TOMORROW

# SIDEWAYS STEPS

- **Basic step**

The sideway steps are the very common steps in many sports, table tennis is not excluded.

- **Isn't it too early?**

Absolutely not, children are enjoying it when things become dynamic, too static is a synonym for boring

- **Shadow system**

Besides the simple and super easy work at the table, the work off the table is also very important: the shadowing.

## حرکت پای پهلوی به پهلوی

حرکت پای پهلوی به پهلوی ، در بیشتر رشته های ورزشی از جمله تنیس روی میز بسیار معمول می باشد.  
خیلی زود نیست؟

به هیچ وجه زود نیست، بچه ها در تمرینات ایستاده می شوند و زمانیکه تمرینات پویا و متحرک می شود بیشتر لذت می برند.

تمرینات سایه زنی:

در کنار تمرینات بسیار آسانی که بر روی میز به بازیکن می دهیم، تمرینات سایه زنی (خارج از میز) بسیار مفید می باشد.

Learning, applying,  
testing the  
technique

## TRANSITION F/B

### A BASIC INTEGRATION

# TRANSITION F/B

- **Essential skill**

The transition Forehand/Backhand and Backhand/Forehand in endless combinations is the very first and maybe most important of the basic strokes. This ability is common in all stages of the development of a player, better transition for easier development.

- **What to consider (main aspects)**

1. Position of the arm and racket
2. Make sure there is no movement stops (fluency of the arm and upper body side).

- **How to improve**

1. From easy to hard
2. From simple to complex
3. From slow to fast.

تغییر بین فورهند و بکهند:

مهارت اساسی:

- تغییر از فورهند به بکهند و از بکهند به فورهند یک تمرین ترکیبی پایان ناپذیر است.
- شاید مهم ترین تمرین ضربه زدن در سطح پایه باشد.
- این توانایی تا درجات بالاتر و پیشرفته تر هم با بازیکن می ماند، هر قدر بازیکن از ابتدا این تغییر را بهتر یاد بگیرد پیشرفت راحت تر و هموارتری خواهد داشت.

جنبه اصلی:

- موقعیت دست و راکت
- مطمئن شوید که هیچ بازدارنده ای وجود نداشته باشد. (راحتی و روانی دست و بالاتنه)

نحوه پیشرفته کردن تمرین:

- روند رشد تمرین مرینات از آسان به سخت
- روند رشد تمرین تمرینات از ساده به پیچیده
- روند رشد تمرین تمرینات از آهسته به سرعتی

## Learning, applying, testing the technique

### PUSH

# PUSH

- **Moving something forward**

Following the principle of simplicity, push is the action to move something forward, an action to take the ball from one place to another, without hitting hard.

- **Accompanying the ball**

When the ball touches the racket, the action of gently accompanying ball is the basic to learning this kind of stroke.

- **Follow-up the action of push**

In the process of educating the student, it is important to teach them what the follow-up means. This element of the technique will be very useful later on for more intermediate and advance stages.

## پوش

### هل دادن چیزی به جلو:

با توجه به نظریه «راحت و آسان بودن»، تکنیک پوش بسیار ساده است چون فقط قرار است توپ را به جلو هل بدهیم بدون استفاده از قدرت خاصی.

### مشایعت کردن توپ:

وقتی توپ به راکت برخورد می کند، به نرمی و آرامی و مشایعت کردن توپ بسیار کمک می کند به یادگیری این تکنیک. (به بازیکن بگویید، بعد از اینکه توپ به راکت برخورد کرد، با راکت خود، توپ را به طرف جلو به نرمی و آرامی مشایعت کند).

### دنبال کردن توپ:

در پروسه آموزش دادن پوش به بازیکن، بسیار مهم است به بازیکن یاد دهیم که توپ را دنبال کند، و این تمرین در آینده و تمرینات مهم تر بسیار کارا می باشد.



Learning, applying,  
testing the  
technique  
**FOREHAND**

**EASY BUT NOT EASY**

# FOREHAND

- **What to pay attention to**  
It is very common that the arm of the child tends to drop down; the action of Forehand makes the ball spinless, so the trajectory of the racket should be straight.
- **Where to start the action of Forehand**  
With the help of the upper side body which backswings, the arm is ready to start the action; there is no an ideal starting point, but definitely avoid to backswing too much.
- **Where to end the action of Forehand**  
There is an end to the stroke, because each one is strictly connected to the next. Again, the follow-through action is fundamental to being consistent and to keep going in the rally. This ability will be a must to learn in any table tennis player's career.

## فورهند:

### به چه چیز های توجه کنیم؟

این خیلی طبیعی است که دست بازیکن تمایل دارد که به طدف پایین بیفتد. فورهند یک تکنیک بدون پیچ می باشد، پس باید مسیر توچ باید مستقیم و به طرف جلو باشد.

### کجا فورهند را شروع کنیم؟

با کمک چرخش کمر، دست را برای ضربه فورهند آماده میکنیم. نقطه شروع ایده آل خاصی وجود ندارد فقط نباید دست بازیکن زیاد از حد به عقب برود.

### کجا فورهند تمام شود؟

در تکنیک فورهند قطعا باید نقطه پایان داشته باشیم. چون هر ضربه فورهند به ضربه بعدی متصل می شود و مجددا متذکر می شویم که دنبال کردن توپ بسیار مهم است برای اینکه بازیکن بتواند در یک رالی پشت سر هم به توپ ضربه بزند. این توانایی دنبال کردن توپ برای یک بازیکن تنیس روی میز بسیار خطیر است.

Learning, applying,  
testing the  
technique

## BACKHAND

### THE SIMPLEST

# BACKHAND

- **What to remember**

Being the simplest action, it is very easy for the children to learn, and they tend to play more with backhand rather than forehand.

- **Technique**

To keep the racket always high, above the ball or at chest height.

- **What to avoid**

To avoid the ball bouncing and getting higher than the child. To do so, teach them to follow the timing, when it is possible to count loudly or to say something to help to keep the rhythm. .

بکهند:

یادآور شویم:

بچه های بیشتر به بکهند تمایل دارند نسبت به فورهند، چراکه بکهند از فورهند آسان تر است.

تکنیک:

راکت را همیشه بالا نگه دارند. بالای توپ یا در سر حد سینه.

پرهیز:

ارتفاع توپی که برای بازیکن پرتاب میکنید بلندتر از قد بازیکن نباشد. و برای بازیکن توپ پیچ دار پرتاب نکنید. اما در ضمن میتوانید به بازیکن کمک کنید که زمان ضربه اش را تنظیم کند. مثلاً از بازیکن بخواهید تعداد شماره ای را شمارش کند و یا جمله ای را بگوید و بعد به توپ ضربه بزند (برای درک زمان مکث صحیح و ایجاد ریتم درست بازی برای بازیکن)

# توضیحات کلامی استاد که در اسلاید ها ذکر نشده بود:

- ✓ یک بازیکن وقتی پشت میز می آید، حتی قبل از اینکه آموزش دیده باشد ، بصورت اتوماتیک بکهند می زند. این به دلیل راحت تر بودن تکنیک بکهند نسبت به فورهند ، با توجه به آناتومی بدن می باشد. چون تکنیک بکهند از جلوی بدن شروع می شود در حالیکه تکنیک فورهند از پشت بدن شروع می شود.
- ✓ بنابراین با توجه به نظر مدرس کلاس ، آموزش های آغازین تنیس روی میز بهتر است با بکهند شروع شود.
- ✓ تاکید بر تمرینات پویا و دینامیکی داشته اند .
- ✓ زمان دادن به بازیکن برای تکمیل پروسه آموزش.
- ✓ خلاقیت مربی در رفع نواقص دست بازیکن.
- ✓ یکی از شرکت کنندگان از مدرس پرسیدند ، بارها نقص بازیکن را گوشزد کرده ولی نتیجه ای نداشته، مدرس پاسخ دادند ، فقط تکرار کنید و این راه را ادامه دهید و به بازیکن زمان دهید و در گذر زمان بلاخره ایراد بازیکن اصلاح خواهد شد.
- ✓ تاکید بسیار بر تکرار و تمرین داشتند.