

آموزش تنیس

تألیف
انجمن تنیس

مترجم
مهرناز منتصر کوهساری



قاصدک صبا
(انتشارات)

انتشارات قاصدک صبا
تهران، ۱۳۸۵

آموزش تنیس / مترجم مهرناز منتصر کوهساری - تهران: قاصدک صبا، ۱۳۸۵.
 ۸۵ ص: مصور (سری کتاب‌های ورزشی)
 ISBN: 964-95389-4-1
 فهرست‌نویس براساس اطلاعات فیبا.
 عنوان به انگلیسی
 ۱. تنیس - تعلیم ۲. تنیس - تندیس - قواعد الفبد منتصر کوهساری، مهرناز، ۱۳۵۲ -
 مترجم. بید عنوان
 ۷۹۶ / ۳۴۲ GV1002 / ۹ / ۷۴۸
 کتابخانه ملی ایران ۳۰۰۷۷ - ۸۳ م



آموزش تنیس

- * ناشر: انتشارات قاصدک صبا *
- * مترجم: مهرناز منتصر کوهساری *
- * ویراستار: دکتر حبیب هنری *
- * حروفچینی و صفحه‌کرای: حروفچینی هما (امید سید کاظمی) *
- * چاپ اول: پاییز ۱۳۸۵ *
- * تیراژ: ۲۰۰۰ جلد *
- * قیمت: ۱۲۰۰ تومان *
- * چاپ و صحافی: جاری *
- * شابک: ۹۶۴-۹۵۳۸۹-۴-۱ *
- * ISBN: 964-95389-4-1 *

تهران، صندوق پستی ۱۳۱۴۵/۴۶

بخش کتاب ویدا

خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه انوری، پلاک ۲

تلفن: ۶۶۴۸۶۴۰۴، ۶۶۹۷۴۸۲۸

مرکز فروش

کتابفروشی بازگانی: خیابان انقلاب، مقابل دبیرخانه

دانشگاه تهران، پلاک ۱۴۷۰

تلفن: ۶۶۴۶۳۱۰۲

همه حقوق چاپ و نشر اثر برای ناشر محفوظ است. هر گونه استفاده بازگانی از تصاویر یا متن این کتاب به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست و فتوکپی و انواع دیگر، چاپ و تکثیر، بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

۷		◇ پیش‌گفتار
۸		◇ مقدمه
۱۰		زمین بازی
۱۲		تجهیزات
۱۶		بازی انفرادی
۱۸		سرویس
۲۰		برگرداندن سرویس
۲۱		توپ داخل و خارج
۲۲		تغییر زمین
۲۳		امتیازبندی
۲۵		بازی دوبل یا دونفره
۲۸		روند Tie-break
۲۹		بازی مسابقه‌ای
۳۰		تاکتیک‌های پایه
۳۷		گرم کردن
۳۹		بازی فکری
۴۲		تمرین
۴۴		تکنیک‌ها
۶۷		تاریخچه تنیس
۷۵		◇ واژه‌نامه

پیش‌گفتار



سو ولشتنهام مدیر سازمان تنیس بریتانیا

ورزش تنیس، ورزشی جذاب و مؤثر در تکامل فیزیکی و اخلاقی بازیکنان می‌باشد. در هر سنی می‌توان این ورزش را آغاز کرد. در ابتدای یادگیری و ادامه آن همواره باید یک فعالیت ورزشی تفریحی و شادی‌آفرین تلقی شود. والدینی که علاقه‌مند هستند که فرزندانشان با این ورزش آشنایی پیدا کنند باید متوجه باشند که حداقل در ابتدای یادگیری بجز شادی و تفریح برای آنها، انتظار دیگری نداشته باشند و برای ایجاد شرایط لازم همراه با فرزندانشان گام به گام این تجربه را بیاموزند.

این کتاب برای همه گروه‌های سنی و علاقه‌مندان به بازی تنیس از مبتدی تا بازیکنان معمولی و یا حتی والدین و تماشاچیان که مایلند اطلاعاتی راجع به تنیس داشته باشند، قابل استفاده می‌باشد.

مقدمه

امروزه تحولات شگرفی که هر لحظه در جهان به وقوع می‌پیوندد موجب بروز تغییرات همه‌جانبه‌ای در جوامع بشری شده که تأثیر عمیقی در ابعاد فرهنگی-ورزشی بر جای نهاده است. بی‌شک ورزش مفرح تنیس نیز جدا از این تحولات نمی‌باشد.

البته باید اذعان داشت که در مقایسه با پیشرفت‌های روزافزون در سطح جهان، در این زمینه کشور ما با کاستی‌های قابل توجهی روبرو است. بدون تردید برای جبران این کمبودها نیاز به شناخت علل و عوامل و یافتن راهکارهای مناسب برای رفع آن می‌باشد.

لذا ناشر امیدوار است با هدف خدمت به رشد و توسعه ورزش علمی کشور گامی هرچند ناچیز ولی استوار، بردارد.

تردیدی نیست که ورزش مفرح و جذاب تنیس از جمله ورزش‌هایی است که سیر تحول و پیشرفت آن باعث جذابیت و گرایش همه اقشار و سنین به سمت آن بوده است و لزوم داشتن اطلاعات بیشتر از جنبه‌های تکنیکی و تاکتیکی برای آنان بیش از پیش است. به همین جهت هدف از تهیه این کتاب نیز تلاشی است برای بیان اهمیت این ورزش، فراهم نمودن امکانات آموزشی، کسب دانش و اطلاعات و ارتقاء سطح دانش هرچه بیشتر مربیان، ورزشکاران و دست‌اندرکاران این رشته ورزشی در کشور می‌باشد.

علاقه‌مندی، جدیت و پشتکار سرکار خانم مهرناز منتصر کوهساری که به ترجمه این کتاب پرداخته، ستودنی است و از جناب آقای دکتر حبیب

هنری که تقبل ویراستاری این اثر را فراهم نموده بی‌نهایت سپاسگزار است و آرزوی موفقیت روزافزون از خداوند متعال برای آن بزرگواران خواستار است. امید است در آینده شاهد انتشار مطالب ارزنده دیگری از ایشان باشیم.

ناشر

www.ketab.ir