

تنیس روی میز، نکاتی از یک قهرمان جهان (مصاحبه با "ورنر شلاگر")

نویسنده: برنارد اولریچ گراس

مترجم: امین عابدینی

www.ketaboo.ir

سرشناسه	: گروس، برنرد اولریش، ۱۹۵۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Gross, Bernd Ulrich تنیس روی میز، نکاتی از یک قهرمان جهان: (مصاحبه با ورنر شلاگر) / نویسنده برنرد اولریش گراس؛ مترجم امین عابدینی.
مشخصات نشر	: نجف آباد: امین عابدینی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۷ ص: مصور.
شابک	: ۱۵۰۰۰۰ ریال 978-600-04-3225-6.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان "Table tennis : tips from a world champion.c,2011" ترجمه شده است.
موضوع	: تنیس روی میز
شناسه افزوده	: شلاگر، ورنر، ۱۹۷۲ - م.
شناسه افزوده	: Schlager, Werner
شناسه افزوده	: عابدینی، امین، ۱۳۶۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۷۹۶/۳۴۶ : ۱۳۹۴ : ۸ : ۴۴ : ۵۵۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۹۱۹۱۶

نام کتاب:	تنیس روی میز نکاتی از یک قهرمان جهان (مصاحبه با "ورنر شلاگر")
مؤلف:	برنرد اولریش گراس
مترجم:	امین عابدینی
ناشر:	امین عابدینی
صفحه آرای:	مسیح عابدینی
نوبت چاپ:	اول
تیراژ:	۱۰۰۰
چاپ:	باربد
صحافی:	باربد
شابک:	978-600-04-3225-6
بها:	۱۵۰۰۰ تومان

مقدمه ی مترجم:

در آموزش یک ورزش همواره استفاده از تجربیات قهرمانان و بزرگان آن ورزش کمک قابل توجهی به ما می کند. ورزش تنیس روی میز یکی از ورزش هایی است که برای بازی کارآمد نیاز به فراگیری تکنیک های فراوانی دارد که یکی از راه های یادگیری این تکنیک ها استفاده از تجربیات قهرمانان این ورزش است. کتابی که در پیش رو دارید ترجمه ی سلسله مصاحبه ها با ورنر شلاگر قهرمان المپیک و مسابقات جهانی است. در این کتاب پس از توضیح هر تکنیک، تصاویر بسیار آموزنده ای به کار گرفته شده است که به شما در یادگیری بهتر تکنیک کمک می کند. امیدوارم که این کتاب بتواند در فراگیری بهتر تنیس روی میز به شما کمک کند.

امین عابدینی

۹	فصل اول: مقدمه
۹	۱. مقدمه
۱۱	فصل دوم: چند کلمه از ورنر شلاگر
۱۱	۲. چند کلمه از ورنر شلاگر
۱۹	فصل سوم: تکنیک های ضربه زدن
۱۹	۳. در مورد تکنیک های ضربه زدن
۱۹	۳.۱ سرویس
۲۷	سرویس با جلوی راکت
۲۷	مجموعه تصاویر ۱: زدن سرویس فورهند از پشت
۳۱	مجموعه تصاویر ۲: تغییرات در سرویس فورهند
۳۲	A: پیچ جانبی با ضربه ساده
۳۳	B: پیچ جانبی با دو جهت ضربه (جهت مخالف)
۳۴	C: پیچ زیری با حرکت افقی راکت
۳۵	D: پیچ جانبی از پشت
۳۷	۳.۲ برگشت دادن سرویس
۴۲	۳.۳ پوش
۴۷	۳.۴ درایو

۳.۵	اسمش	۵۱
۳.۶	پیچ رو با فورهند	۵۷
مجموعه تصاویر ۳:	پیچ رو با فورهند از ورنر شلاگر بر روی میز	۶۳
مجموعه تصاویر ۴:	ضربه ترکیبی: پیچ روی فورهند-پیچ روی بک هند از طرف بک هند	۶۸
۳.۷	پیچ رو با بک هند	۷۲
مجموعه تصاویر ۵:	پیچ رو بک هند	۷۸
مجموعه تصاویر ۶:	ضربه ترکیبی یک بک هند پوش کوتاه و پیچ رو بک هند با سه متغیر	۸۵
۳.۸	فلیپ	۹۳
مجموعه تصاویر ۷:	بک هند فلیپ ورنر (۹ تصویر)	۹۹
مجموعه تصاویر ۸:	ضربه ترکیبی: بک هند فلیپ و پیچ رو فورهند	۱۰۳
۳.۹	بلاک	۱۰۸
۳.۱۰	دفاع با پیچ زیر	۱۱۴
۳.۱۱	دفاع بالونی	۱۱۹
فصل چهارم:	تکنیک و تمرین تکنیک	۱۲۵
۴.	تکینک و تمرین تکنیک	۱۲۵
فصل پنجم:	سیستم های بازی در تنیس روی میز	۱۳۳
۵.	سیستم های بازی در تنیس روی میز	۱۳۳