

بسم الله الرحمن الرحيم



آمارات طب کتر



باشگاه ورزشی نگار

۲۰۰۰

ورزش تنیس

گام هایی برای موفقیت

تالیف:

جیم براون، کامیل سولیر

مترجمین :

دکتر سعید کارگر

علیرضا کنجکاو منفرد

دکتر احمد شجری

۱۴۰۰

سرشناسه: براون، جیم، ۱۹۴۰ - م. کارگر، سعید، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور: ورزش تنیس، گام هایی برای موفقیت، تألیف: جیم براون، کامیل سولیر / مترجمین:
سعید کارگر، علیرضا کنجکاو منفرد، احمد شجری.

مشخصات نشر: یزد: طب گستر، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص، مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۷۵-۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: {۲۰۱۳} Tennis: Steps to success, ۴th, ed.

یادداشت: در چاپ قبلی کتاب حاضر نویسنده فقط جیم براون بوده است.

یادداشت: ترجمه ویراست دیگر کتاب حاضر با عنوان "تنیس: آموزش - تمرینات - تکنیک ها و تاکتیک

ها: گامی به سوی موفقیت با ترجمه زهرا فتحی رضایی، هانیه بیله جانی و نصیبه سعادت‌تی توسط

انتشارات بامداد کتاب در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.

یادداشت: کتابنامه: ص ۳۲۱ - ۳۲۳.

موضوع: تنیس - Tennis

شناسه افزوده: سولیر، کامیل Soulier, Camilli

شناسه افزوده: کارگر، سعید، ۱۳۴۳ - مترجم

شناسه افزوده: کنجکاو منفرد، سعید، ب.ظ علیرضا، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده: شجری، احمد، ۱۳۴۳ - مترجم

رده بندی کنگره: ۷۹۵

رده بندی دیویی: ۷۹۶ / ۳۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۸۴۴۵۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



انتشارات بامداد

نام کتاب: ورزش تنیس، گام هایی برای موفقیت

نویسنده: جیم براون، کامیل سولیر

مترجمین: دکتر سعید کارگر، علیرضا کنجکاو منفرد، دکتر احمد شجری

صفحه آرای: طب گستر

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

لیتوگرافی: یاس

چاپ و صحافی: یاس

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۷۵-۵-۷

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۵
اشتباهات رایج در مسابقات تنیس	ط
بالا رفتن از پله‌های موفقیت در تنیس	۱
تقدیر و تشکر	۴
ورزش تنیس	۷
نکات کلیدی برای دیاگرام‌ها	۳۵
گام ۱: فور هند: کنترل رالی	۳۷
گام ۲: بک هند: ایجاد یک سلاح	۷۷
گام ۳: سرویس‌ها: تهاجمی بودن	۹۹
گام ۴: والی: وادار کردن به واکنش	۱۲۷
گام ۵: والی‌های نیمه: بیرون آمدن از درد سر	۱۵۵
گام ۶: لایب: تغییر سرعت	۱۶۹
گام ۷: اسمش‌های بالای سر: زدن ضربه برای دور کردن	۱۹۱
گام ۸: دراپ‌شات: تغییر و پنهان کردن نیت شما	۲۰۷
گام ۹: تاکتیک‌های انفرادی: بازی خودتان را انجام دهید	۲۲۱
گام ۱۰: تاکتیک‌های بازی دو نفره: در قالب یک تیم بازی کنید	۲۵۹
گام ۱۱: موقعیت‌های ویژه: مدیریت مسابقه	۲۸۵
پیشگیری از آسیب‌های تنیس	۳۰۹
اصطلاحات پرکاربرد تنیس و ترجمه آنها	۳۲۱
منابع	۳۲۳

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد
کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم
معلوم شد که هیچ معلوم نشد

در عرصه‌ی پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز به مطالعه‌ی کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم و دانش و در زمینه‌ی ورزش قدم کوچکی برداریم.

ایده گردآوری این کتاب از زمانی که علاقه مندی به بازی تنیس شدم شروع و اکنون این آرزو تحقق یافته است. این کتاب به گونه‌ای نوشته شده که افراد مبتدی تا پیشرفته به راحتی می‌توانند از آن استفاده کنند.

هر چند امروزه بازی با توپ و راکت را مربوط به زمین‌های چمن در انگلستان می‌شناسیم ولی منشا اولیه‌ی آن به قرون ۱۲ و ۱۳ در فرانسه بر می‌گردد که به عنوان بازی با دست (Jeu de Paume) شناخته می‌شده است.

امروزه در دنیا افراد زیادی در کلوب‌های تنیس و زمین‌های عمومی بازی می‌کنند، اما در بین مردم ما در ایران بازی اشرافی تلقی می‌شده و در ابتدا فکر می‌کردند که متعلق به طبقه‌ی بالای جامعه از نظر اقتصادی است هرچند در تاریخ، این ورزش به همین صورت بوده است ولی با گذشت زمان امروزه با احداث انواع مختلف زمین‌های تنیس و برگزاری تورنمنت‌های مختلف در اقصی نقاط جهان این ورزش را همه مردم به راحتی می‌توانند بازی کنند و از آن لذت ببرند. در این ورزش علاوه بر مهارت فیزیکی و جسمی احتیاج به تفکر و تمرکز فراوان مثل بازی شطرنج دارد به طوری که حرکت بازیکن تحت تاثیر هماهنگی بالای ذهن و جسم است که اگر تحقق نیابد امتیاز گرفتن در بازی و اجرای صحیح تکنیک‌ها را با مشکل مواجه خواهد نمود.

نقش مربی و آموزش برای یادگیری و افزایش مهارت در این ورزش بسیار کلیدی است و نکته جالب این است که در حین مسابقه مربی خارج از زمین قرار می گیرد و تنها بازیکن است که باید ضربه های خود را مدیریت کند و به نتیجه مطلوب برسد. تنیس مثل بازی زندگی است و فراز و نشیب فراوان دارد، بازیکنی در آن برنده است که بتواند کنترل مناسب بازی را با کمک قوای جسمی و ذهنی خود را در دست بگیرد.

هرچند در هر بازی شما، تجربه جدیدی را به دست می آورید ولی در دست داشتن مجموعه ای که بتواند با اطمینان شما را راهنمایی کند بسیار ارزشمند و کمک کننده است. سال ها بازی تنیس شما را وادار می کند که هر بار تجربه جدیدی کسب کنید و اگر آموزش و مربی نباشد احساس پیشرفت در بازی دیده نمی شود.

ترجمه ای که پیش روی شما است بدون همراهی و تحمل خانواده عزیزم شکوفه، شادی، شبنم و حمید میسر نبوده است زیرا در بهترین لحظات روزهای فراغت، مرا همراهی و پشتیبانی نموده اند. همچنین دوستان عزیزی به صورت مختلف در گردآوری این مجموعه مرا کمک کرده اند آقای علیرضا کنجکاو منفرد مربی فدراسیون تنیس جمهوری اسلامی ایران ویراستاری کتاب را با دقت و مهارت فنی کامل انجام داده اند که تشکر فراوان از ایشان دارم. آقای دکتر احمد شجری نکات بسیار مفیدی را که در ادامه آمده است یادآوری نموده اند که رعایت آنها در هنگام بازی تنیس بسیار مفید می باشد. تشویق همکاری و همراهی آقایان: دکتر رضا ناظمیان و احمد موزه کش و محمد آرمین برایم انگیزه ی اصلی ترجمه این کتاب بود. زحمت ویراستاری و صفحه آرایی و چاپ کتاب را آقای ابوالقاسم عقیلی همانند گذشته متقبل شدند که بدینوسیله از ایشان قدردانی می نمایم.

از تمامی این دوستان کمال تشکر را دارم. این مجموعه به طور حتم نقص هایی دارد، اما بسیار خوشحال می شویم که خوانندگان این نکات را یادآوری فرمایند تا در چاپ های بعدی برطرف شود.

دکتر سعید کارگر