



عنوان و نام پدیدآور: تنیس روی میز/ تهیه و تدوین آوند گرافیک.

مشخصات نشر: تهران: عابد، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۲ ص: مصور (رنگی).

فروست: ورزش راه سلامتی.

شابک: 978-600-382-029-6

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تنیس روی میز

موضوع: Table tennis

شناسه افزوده: شرکت آوند گرافیک

ده بندی کنگره: ۱۳۹۶/۸۵/۱۰۰۵ GV

ده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۵۵۲۳۴

انتشارات عابد



انتشارات عابد



تنیس روی میز

تهیه و تدوین: آوند گرافیک

مدیر هنری: هادی آسیابانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دقت

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / شهریور ۹۶

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۲-۰۲۹-۶

آدرس مرکز پخش: تهران، خیابان کارگر
شمالی، نرسیده به بلوار کشاورز، خیابان
قدر، پلاک ۶ واحد ۱ | تلفن: ۶۶۵۶۷۶۲۶-۷

فهرست

- تاریخچه ۲
توپ و راکت ۸
بدن ورزشکار ۱۰
قوانین ۱۲
خطاها ۱۴
مناطق بازی ۱۶
تحرکات بازی ۱۸
تکنیک‌ها ۲۲
تنیس روی میز ایران ۳۰
تیم ملی تنیس روی میز ایران ۳۲

مقدمه

اسمه تعالی

آمادگی بدنی یکی از مهمترین عناصر در سوق دادن زندگی به سوی یک شیوه‌ی زندگی سالم است. ورزش علاوه بر نقش کلیدی در سلامت بدن، پایه اساس فعالیت فکری خلاق و پویا نیز محسوب می‌شود. شرکت مستمر در ورزش‌های انفرادی، دونفره یا تیمی، گروهی اعتماد به نفس را بالا می‌برد و تسلط بر محیط را در انسان می‌آفریند. ورزش و تربیت بدنی به شناخت همه جانبه از توانمندی‌های فرد کمک‌های قابل توجهی به او می‌کند و با غنی‌سازی اندوخته‌های اطلاعاتی، موقعیت خوبی را برای کشف اطلاعات ورزشی از رشته‌های موجود و جدید، ورود به جهان رقابتی را فراهم می‌سازد. انتشارات عابد مفتخر است که در این راستا، مجموعه سی جلدی ورزش راه سلامت را با شناخت بیشتر ورزش‌های ملی و جهانی به شما نواندیش دانش‌آموز، دانشجو، مربیان گرامی، تربیت بدنی و جامعه شریف ورزشی کشور تقدیم نماید.