

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش تنیس روی میز



عصر کتاب

تألیف: آندرز یج گروبا

ترجمه: مهندس محمد همت خواه

مهران محمدی

کیوان محمدی

Grouba, Andrzej

گروبا، آندژی

آموزش تنیس روی میز / تألیف آندرزیج گروبا؛ ترجمه محمد همت خواه،
مهران محمدی، کیوان محمدی. - تهران: عصر کتاب، ۱۳۸۴.
۶۴ ص.: عکس.

ISBN 964-5723-91-4: ۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Learn table tennis in a weekend, c1998.

۱. تنیس روی میز. الف. همت خواه، محمد، ۱۳۳۲ -، مترجم. ب. محمدی، مهران،
۱۳۵۰ -، مترجم. ج. محمدی، کیوان، ۱۳۵۴ -، مترجم. د. عنوان.

۷۹۶/۳۴۶

GV1۰۰۵/گ۴۱۸

۱۳۸۴

۴۶-۳۰۰-۸۴م

کتابخانه ملی ایران

WWW.ASREKETAB.COM



عصر کتاب

آموزش تنیس روی میز

تألیف	:	آندرزیج گروبا
ترجمه	:	مهندس محمد همت خواه - مهران محمدی - کیوان محمدی
تیراژ	:	۵۰۰۰
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۸۴
بهاء	:	۸۰۰ تومان
ناشر	:	انتشارات عصر کتاب - صندوق پستی ۳۳۷-۱۴۵۶۵
شابک	:	ISBN:964-5723-91-4 ۹۶۴-۵۷۲۳-۹۱-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۲۷۹۷۹۵

فهرست مطالب

۷		مقدمه
۹		راکت
۱۱		توپ
۱۲		سایر تجهیزات
۱۳		ویژگیهای میز
۱۴		منطقه‌های بازی
۱۵		راکت‌گیری
۱۵		روش مدادی (پِن هولد)
۱۶		روش شیک هندز Shake-hands
۱۷		وضعیت آماده
۱۹		انواع ضربات
۲۰		انواع بیج
۲۱		بَک هند
۲۲		بَک‌فَند پوش
۲۳		بک‌هند هاف والی
۲۴		بک‌هند چاپ (Chop)
۲۵		فورهند
۲۶		فورهند هاف والی
۲۷		فورهند پوش
۲۸		فورهند فلیک
۲۹		فورهند درایو
۳۱		فورهند چاپ
۳۳		سرویس
۳۸		سرویس معمولی
۳۹		برگشت سرویس
۴۱		فورهند درایو
۴۵		بک‌هند درایو
۴۹		بلوک کردن توپهای تاپ اسپین
۵۰		بلوک
۵۱		انواع اِسَمَش
۵۵		لاب دفاعی
۵۹		قواعد و مقررات بازی