

تاکتیکهای تنیس روی میز

کلوس - ام. جسک

یس مولر

مترجمین:

فریبا قوامزاده الرضوی

ندا محمودزاده



انتشارات سهام

این کتاب ترجمای است از:

Tischtennis taktik

Written by: Klaus-M. Geske - Jens Mueller

سرشناسه	:	گسکه، کلاوس-ام. Geske, Klaus-M
عنوان و نام پدیدآور	:	تاکتیکهای تنیس روی میز / کلاوس-ام جسکه، ینس مولر؛ مترجمین فریبا قوامزاده الرضوی، ندا محمودزاده.
مشخصات نشر	:	رشت: سمم، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۳ص: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۷-۵۰-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Tischtennis taktik.
موضوع	:	تنیس روی میز - تعلیم
شناسه افزوده	:	مولر، ینس
شناسه افزوده	:	Mueller, Jens
شناسه افزوده	:	قوامزاده الرضوی، فریبا، ۱۳۳۷ - مترجم
شناسه افزوده	:	محمودزاده، ندا، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۱ ت ۵/۴/۵ GV۱۰۰
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۱۲۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۹۹۲۵۸۱



انتشارات سمم

تاکتیکهای تنیس روی میز

نویسندگان: کلاوس-ام. جسکه، ینس مولر

مترجمین: فریبا قوامزاده الرضوی، ندا محمودزاده

صفحه آرا: هنرواندیشه

طرح جلد: یاشار عبدالله زاده (براساس طرح جلد اصلی کتاب به زبان انگلیسی)

چاپ اول: ۱۳۹۲

چاپ: توکل

لیتوگرافی: همراهان

تیراژ: ۱۱۰۰

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۷-۵۰-۳ ISBN: 978-600-5317-50-3

همه حقوق چاپ و نشر کتاب برای ناشر محفوظ است

انتشارات سمم

رشت - خ مطهری - پلاک ۸۸ - تلفن: ۰۱۳۱-۳۲۲۰۷۸۹

E-mail: SOMAM_PUBLISHING@YAHOO.COM

فهرست:

۸	 خوشامدگویی
۹	 پیش گفتار
۱۲	 راهنمایی
۱۴	 ۱- محل فرود توپ
۱۶	 ۱-۱- نقطه آرنج (elbow)
۲۰	 ۱-۲- گسردگی زاویه بازگشت
۲۴	 ۱-۳- نحوه گرفتن راکت (راکت گیری)
۲۹	 ۱-۴- روش های بازی
۳۶	 ۱-۵- تمرینات
۴۰	 ۲- سرعت و حرکت
۴۰	 ۲-۱- سریع یا آهسته
۴۲	 ۲-۲- تغییر سرعت
۴۳	 ۲-۳- تمرینات
۴۵	 ۳- ارتفاع جهش طول
۴۵	 ۳-۱- کلیات
۴۷	 ۳-۲- ضربات پاس بلند (لوب)
۴۹	 ۳-۳- مسئله زمان
۴۹	 ۳-۴- بازی در برابر بازیکن دفاعی
۵۰	 ۳-۵- تمرینات
۵۲	 ۴- پیچ توپ
۵۳	 ۴-۱- تولید پیچ
۵۵	 ۴-۲- تشخیص نوع پیچ
۶۶	 ۴-۳- تمرینات
۶۹	 ۴-۴- انواع رویه های خاص
۸۱	 ۵- تاکتیک های سرویس
۸۵	 ۵-۱- ترفندهای سرویس
۸۸	 ۵-۲- نکاتی برای تمرین سرویس
۸۹	 ۶- ارزیابی ریسک
۹۰	 ۶-۱- مراحل ریسک
۹۶	 ۷- سخن آخر
۹۸	 ۸- قوانین و مقررات رسمی
۱۰۵	 ۹- پرسشنامه پایانی
۱۰۹	 ۹-۱- پاسخ پرسشنامه
۱۱۰	 ۱۰- زندگینامه " تیمو بول "

تقدیم به ملقه عشق به تنیس روی میز:

آنان که این راه را یافتند، آنان که در راهند، آنان که فوهند آمد
تا قدم در راه بگذارند و آنان که با جان و مال خویش راه را
ممایت کردند.

و آنان که از کودکی توپش را دیدند و انتفاع کردند.
و در جوانی میزش را ساختند.

و در میانسالی مویشان در سالن‌ها نقره‌ای شد.

و در پیری سالن تنیس روی میز دیر مقدسشان است.

با تشکر از فواهرم فوزیه قوام‌زاده که این کتاب را برای ما از
مسافعتی دور فرستاد.

فریبا قوام‌زاده

در زندگی این موهبت برای کمتر کسانی پیش می‌آید که در کنار
استادانی که از آنها آموختند در راه نشر آموخته‌هایشان همراه
گردند و این همکاری فرصتی کم نظیر برای من بوده است تا
کوشه‌ای از ارادت خود را به آنکه از او بسیار آموختم ابراز دارم.
تقدیم به مادر مهربانم که بدون او یارای آغاز نداشتیم و دوست و
همسر عزیزم فرید سرائی که همواره همراه فستگی ناپذیر من
بوده است.

ندا محمودزاده