

به نام خداوند بخشنده مهربان

تئیس برای همه

یکصد و شصت و پنج تکنیکی تئیس

مؤلفین:

ومید ضرابی، مرضیه عابدی

سرشناسه	: ضرابی ، وحید ، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور	: تنیس برای همه : یکصد و شصت تمرین تکنیکی تنیس = (Tennis for All)
مشخصات نشر	: پدیدآوران وحید ضرابی ، مرضیه عابدی .
مشخصات ظاهری	: فلاورجان : وحید ضرابی ، ۱۳۹۲ .
زبان	: ۱۶۰ ص. : مصور (رنگی) : ۲۹×۲۲ س.م .
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۵۴۹-۰۰
عنوان دیگر	: فیفا
موضوع	: یکصد و شصت تمرین تکنیکی تنیس .
موضوع	: تنیس -- تعلیم
شناسه آرموده	: تنیس -- بازی های دونفره
رده بندی کسر	: عابدی ، مرضیه ، ۱۳۵۸ -
رده بندی دیویی	: ۱۳۹۲ : ۷۹۶/۰۰۲/۹/۷ GV۱۰۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۹۶/۰۰۲/۹/۷

نام کتاب : تنیس برای همه

مؤلفین: وحید ضرابی و مرضیه عابدی

ناشر مؤلف : وحید ضرابی و مرضیه عابدی

نوبت و سال چاپ : اول ، ۳۹۲

قطع : رحلی

تیراژ : ۵۰۰ نسخه

قیمت : ۲۰۰.۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۵۴۹-۰۰

تلفن همراه : ۰۹۱۳۳۲۰۷۹۷۲

ایمیل : vzarabi@yahoo.com

((مق چاپ برای ناشر مؤلف محفوظ است.))

فصل اول: تمرین های دو نفره (بازیکن A و B هر دو ثابت)

بخش ۱:	ضربه های فورهند	۱
بخش ۲:	ضربه های بک هند	۱۰
بخش ۳:	ضربه های اسلایس بک هند	۱۹
بخش ۴:	ضربه های والی فورهند	۲۸
بخش ۵:	ضربه های والی بک هند	۳۷
بخش ۶:	ضربه های فورهند، ضرب	۴۶
بخش ۷:	ضربه های بک هند، ضرب	۵۵
بخش ۸:	ضربه های دراپ شات فورهند	۶۴
بخش ۹:	ضربه های دراپ شات بک هند	۷۳
بخش ۱۰:	ضربه های اسمش	۸۲

فصل دوم : تمرین های دو نفره (بازیکن A حرکت می کند ، بازیکن B ثابت است)

بخش ۱ :	ضربه های فوروهند از نقاط مختلف	۹۱
بخش ۲ :	ضربه های بک هند از نقاط مختلف	۹۴
بخش ۳ :	ضربه های اسلایس بک هند از نقاط مختلف	۹۷
بخش ۴ :	ضربه های والی فوروهند از نقاط مختلف	۱۰۰
بخش ۵ :	ضربه های والی بک هند از نقاط مختلف	۱۰۳
بخش ۶ :	ضربه های فوروهند سر ضربه از نقاط مختلف	۱۰۶
بخش ۷ :	ضربه های بک هند سر ضربه از نقاط مختلف	۱۰۹
بخش ۸ :	ضربه های دراپ شات فوروهند از نقاط مختلف	۱۱۲
بخش ۹ :	ضربه های دراپ شات بک هند از نقاط مختلف	۱۱۵
بخش ۱۰ :	ضربه های اسمش	۱۱۸

فصل ۳: تمرین های دو نفره (بازیکن A و B هر دو حرکت می کنند.)

بخش ۱:

۱۲۱ تمرین ضربه های در حال حرکت

بخش ۲:

۱۲۵ ضربه های ضربدر موازی

فصل ۴:

۱۲۹ تمرین سرویس

فصل ۵: تمرین های سه نفره (هر سه بازیکن در زمین ثابت هستند)

۱۳۰ تمرین ضربه های مختلف

فصل ۶: تمرین های سه نفره (بازیکن A حرکت می کند ، بازیکن B,C ثابت هستند.)

بخش ۱:

۱۳۹ تمرین ضربه های مختلف

بخش ۲:

۱۴۶ ارسال توپ با ضربات والی به بازیکن های B و C

بخش ۳:

۱۵۶ تداوم در چرخش دراپ شات های فورهند و بک هند

بخش ۴:

۱۵۸ فورهند سرضرب ، بک هند سرضرب

ورزش تنیس ابتدا در کشور بریتانیا و بیشتر در بین اشراف زادگان آن کشور رایج شد و سپس به سایر کشورهای انگلیسی زبان رفت و اکنون در تمام کشورهای دنیا جزء ورزشهای محبوب و شناخته شده است.

در این ورزش مهیج علاوه بر فعالیت و تکیاوی بسیار، تصمیم گیری های لحظه ای، روح و فکر ما را به حرکت وادامی دارد. آمادگی جسمانی کافی، قدرت بدنی، هوش و استعداد لازم، داشتن مربی آگاه و توانمند، حریف تمرینی خوش استیل و کار آزموده، داشتن تمرینهای منظم و شرکت در مسابقات مستمر، همگی عواملی هستند که یک تنیسور برای رسیدن به موفقیت در این ورزش به آنها نیاز دارد.

کتابی که در حال حاضر در اختیار شما قرار گرفته است، شامل یکصد و شصت تمرین تکنیکی تنیس می باشد، که به شکل ساده و روان تالیف شده است. من وهمسر من در نتیجه تجربیاتی که در تدریس تنیس به فرزندانمان، نوید ضرابی به شما آوردیم، این کتاب را با یاری همدیگر تالیف کردیم و آن را به همه ی علاقمندان به این ورزش دوست داشتنی تقدیم می کنیم.