

6764

شیرازی

به نام خداوند بخشنده و مهربان

راهنمای تنیس کودکان و نوجوانان

سید شاهمرادی

معاونت اجرایی و مسئول ITI کل استان مرکزی

مجید یاری

کارشناس تربیت بدنی

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه: سعید، شاهمرادی، ۱۳۶۸

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تنیس کودکان و نوجوانان / سعید شاهمرادی، مجید یاری.

مشخصات نشر: اراک: فخرالاسلام، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۵۸ ص؛ مصور، نمودار.

شابک: ۶-۵۲-۲۶۸۴-۹۶۴-۹۷۸ قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

موضوع: تنیس برای کودکان / Tennis for children

موضوع: تنیس - راهنمای آموزشی / Tennis -- Study and teaching

شناسه افزوده: یاری، مجید، ۱۳۶۹

رده بندی کنگره: ۳۹۵/۲۰۲ GV ۹۹۱/۲

رده بندی دیویی: ۷۰۰/۳۴۲۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۱۴۴۸۶۵۳

مشخصات:

عنوان: راهنمای تنیس کودکان و نوجوانان

مؤلف: سعید شاهمرادی، مجید یاری

ناشر: انتشارات فخرالاسلام (۰۸۶۳۲۲۷۰۶۰۰)

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ: چاپخانه کوثر- قم

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۶-۵۲-۲۶۸۴-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: -

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	بخش یک: آمادگی جسمانی
۱	اصول گرم کردن و سرد کردن صحیح بدن در ورزش
۲	فیزیولوژی گرم کردن
۲	اهداف گرم کردن یا آماده سازی بدن
۲	عوامل مؤثر در گرم کردن
۳	اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد
۴	مراحل گرم کردن:
۴	گرم کردن عمومی بدن
۵	گرم کردن اختصاصی بدن
۵	سرد کردن
۵	فیزیولوژی سرد کردن
۶	اهداف سرد کردن یا بازگشت به حالت اولیه بدن
۶	عوامل مؤثر در سرد کردن
۷	مراحل سرد کردن:
۷	سرد کردن عمومی بدن
۷	سرد کردن اختصاصی بدن
۷	تمرینات قدرتی با توپ مدیسین بال
۱۵	بخش دو: تغذیه

- ۱۵ _____ تغذیه ی ورزشی برای کودکان
- ۱۶ _____ کربوهیدرات ها
- ۱۶ _____ پروتئین
- ۱۶ _____ جذب آب
- ۱۷ _____ غذاهای قبل و بعد از ورزش
- ۱۷ _____ معرفی هرم غذایی
- ۱۸ _____ تاریخچه هرم غذایی
- ۱۹ _____ هرم غذایی
- ۲۰ _____ تغذیه مناسب در ورزش
- ۲۲ _____ کربوهیدرات ها
- ۲۲ _____ چربی ها
- ۲۳ _____ پروتئین ها
- ۲۳ _____ ویتامین ها
- ۲۳ _____ مواد معدنی
- ۲۴ _____ آب
- ۲۴ _____ انرژی حاصل از غذا
- ۲۵ _____ بخش سه: روانشناسی
- ۲۵ _____ مهمترین مهارت های ذهنی تنیس:
- ۲۵ _____ چرا تنیس بازی کنیم؟
- ۲۵ _____ حقایقی در مورد تنیس
- ۲۶ _____ دلایل جسمی برای تنیس بازی کردن
- ۳۱ _____ آموزش ذهنی و روانی برای مسابقات
- ۳۱ _____ ویژگی های روانشناختی مسابقه تنیس

- ویژگی های روانشناختی قهرمانان تنیس _____ ۳۴
- پیش بینی در بازی تنیس _____ ۳۵
- پیش بینی _____ ۳۵
- انواع پیش بینی _____ ۳۶
- چگونه بهتر پیش بینی کنیم _____ ۳۷
- بخش چهار: آموزش مفاهیم اصلی و پایه تنیس _____ ۳۹**
- راکت مینی تنیس _____ ۴۰
- گروه های مینی تنیس _____ ۴۲
- راکت و توپ _____ ۴۴
- کفش مناسب _____ ۴۵
- تکنیکهای اصلی تنیس: _____ ۴۸
- راهنمای گرفتن انواع گریپ: _____ ۴۸
- گریپ کنتیننتال (Continental Grip): _____ ۵۰
- گریپ فورهند ایسترن (Eastern Forehand Grip): _____ ۵۲
- گریپ فورهند سمی وسترن (Semi-Western Forehand Grip): _____ ۵۳
- گریپ بکهند ایسترن (Eastern Backhand Grip): _____ ۵۶
- گریپ بکهند سمی-وسترن (Semi-Western Backhand Grip): _____ ۵۸
- گریپ بکهند دو دستی (Two-Handed Backhand Grip): _____ ۵۹
- ۸ ویژگی که باید قبل از خرید راکت تنیس بدانیم: _____ ۶۲
- head light and head heavy صفحه سنگین و سبک راکت تنیس: _____ ۶۲
- beam عرض قاب راکت تنیس: _____ ۶۲
- stiffness سفتی یا استحکام راکت تنیس: _____ ۶۲
- vibration ارتعاش راکت تنیس: _____ ۶۳

- ۶۳ _____ power zone منطقه قدرت راکت تنیس:
- ۶۳ _____ tention میزان کشیدن زه راکت تنیس:
- ۶۳ _____ shock شک راکت تنیس:
- ۶۴ _____ صفحه راکت تنیس:
- ۶۵ _____ اجرای صحیح ضربات
- ۶۵ _____ اجرای ضربه فوره‌ند و بک‌ه‌ند
- ۶۶ _____ اجرای صحیح ضربه والی
- ۶۷ _____ اجرای صحیح ضربه سرویس
- ۶۸ _____ اجرای صحیح ضربه به بعد اسلایس
- ۶۸ _____ اجرای صحیح ضربه تان‌اسپین فوره‌ند
- ۶۹ _____ اجرای صحیح ضربه لوب فوره‌ند
- ۶۹ _____ اجرای صحیح ضربه فوره‌ند در ب‌ساید
- ۷۰ _____ اجرای صحیح ضربه اسمش
- ۷۰ _____ مهارت‌های ساده با توپ:
- ۷۰ _____ تمرین پرتاب:
- ۷۱ _____ تمرین بانس:
- ۷۲ _____ مهارت‌های ساده با توپ و راکت:
- ۷۲ _____ تمرین حمل توپ روی راکت:
- ۷۳ _____ تمرین زدن توپ:
- ۷۵ _____ بازی‌های تیمی و گروهی
- ۷۷ _____ ضربات زمینی (groundstrokes):
- ۷۷ _____ تمرین‌های سوئینگ:
- ۷۸ _____ سوئینگ برای فوره‌ند و بک‌ه‌ند:

- ۷۹ تمرین یک هند درایو (تمرین چرخشی)
- ۸۰ عوض کردن صف (بهبود ضربه های زمینی)
- ۸۱ بیس بال آمریکائی
- ۸۲ گوشه بازی
- ۸۳ سرویس:
- ۸۵ زدن سرویس به همبازی:
- ۸۶ زدن سرویس از ایستگاه ها:
- ۸۷ زدن سرویس در تمام زمین:
- ۸۸ بازی سرویس:
- ۸۸ والی:
- ۸۸ تمرین های PUNCH / BLOCK:
- ۹۰ ضربه های زمینی و والی (۳ نفره):
- ۹۱ مدافعین در مقابل مهاجمین:
- ۹۲ والی عمیق:
- ۹۳ تنیس والیبال:
- ۹۴ یک مسابقه تنیس دیواری:
- ۹۵ بخش پنجم: قوانین و اصول بازی تنیس
- ۹۵ قوانین و اصول بازی تنیس
- ۹۵ دسته بندی زمین ها:
- ۹۷ زمین های اصلی تنیس
- ۹۷ زمین تنیس خاکی
- ۹۷ محوطه زمین
- ۹۸ خط کشی زمین

۹۹	فضای اطراف زمین
۹۹	انواع سطوح زمین تنیس
۱۰۰	قوانین و مقررات
۱۳۶	اصطلاحات کاربردی ورزش تنیس
۱۴۵	منابع

www.ketab.ir

مقدمه و پیشگفتار

آنچه از نظر خوانندگان می‌گذرد کتابی است که به منظور آشنایی بیشتر کودکان همراه خانواده در خانه و همراه کلاس‌های آموزشی جهت پرداختن به تمرینات و مسابقات دوستانه در بین خانواده‌ها به دور از امکانات آنچنانی جهت دور نبودن از فن و پایه ورزش تنیس می‌باشد. با وجود سعی و تلاش فراوانی که در تهیه این مجموعه مبذول شده است سعی بر آن شده که این کتاب از نظر محتوا مختصر، مفید و جامع باشد و همچنین راهنمای کاملی برای خانواده‌هایی که به پیشرفت فرزندانشان می‌اندیشند بهترین و مفیدترین باشد. امیدواریم صاحب نظران و متخصصان این رشته ما را از راهنمایی‌ها و ارشادهای خویش بهره‌مند نمایند.

در پایان از کلیه افرادی که در تهیه این مجموعه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد. همچنین از تهیه کنندگان و مسئولین مربوطه و سایت‌های آموزشی و از کلیه مسئولین فدراسیون تنیس جمهوری اسلامی ایران که غیرمستقیم در اطلاع رسانی این مجموعه همکاری نمودند، و همچنین سرکار ختم دادگر و اساتید صاحب نظر کمیته آموزش مربیان و عوامل برگزاری کمپ‌های آموزشی ITA تسکین‌گزاری می‌گردد.

سعد صادق مرادی

مسئول اثر

مجید یاری

کارشناس تربیت بدنی