

تنیس

آشنایی، آموزش، آناتومی و بدنسازی

www.ketab.ir

محسن اکبرپور

رضا هاشمی ماد

دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه قم

دکترای علوم ورزشی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی قم

محمد حسنی

مائده سادات احمدی

دکترای علوم ورزشی، مدرس دانشگاه

کارشناسی ارشد علوم ورزشی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی قم

محیا حمیدی

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان و نام پدیدآور	تنیس: آشنایی، آموزش، آناتومی و بدنسازی/رضا هاشمی ماد... [و دیگران]؛ ویراستار علمی محمد علیمردانی.
مشخصات نشر	قم: چاپکو، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۹۷ ص.: مصور.
شابک	9-46-7080-622-978:
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	رضا هاشمی ماد، محسن اکبرپور، مائده سادات احمدی، محمد حسنی، محیا حمیدی.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۹۵ - ۲۹۷.
موضوع	تنیس
موضوع	Tennis
شناسه افزوده	هاشمی ماد، رضا، ۱۳۵۷ -
شناسه افزوده	علیمردانی، محمد، ۱۳۶۳ -، ویراستار
رده بندی کنگره	GV۹۹۵
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۶۵۵۷۷
وضعیت رکورد	فیبا



انتشارات چاپکو
شماره مجور ۱۳۶۵۱

تنیس

آشنایی، آموزش، آناتومی و بدنسازی

نویسندگان: رضا هاشمی ماد، محسن اکبرپور
مائده سادات احمدی، محمد حسنی، محیا حمیدی
ویراستار علمی: محمد علیمردانی
ناشر: چاپکو
طرح جلد: سید شاهین اکبری
نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۹ - اول
چاپ: اصیل
تیراژ: ۱۰۰ جلد
قطع و تعداد صفحات: وزیر / ۳۰۰
قیمت: ۱۲۵۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-622-7080-46-9

شابک: ۹-۴۶-۷۰۸۰-۶۲۲-۹۷۸

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۳	پیش گفتار
۱۵	بخش اول: آشنایی و آموزش تنیس
۱۷	فصل اول: تاریخچه تنیس
۱۷	تاریخچه تنیس در جهان
۲۴	تاریخچه تنیس در ایران
۲۵	تاریخچه تنیس در استان قم
۲۷	فصل دوم: آشنایی با ورزش تنیس
۲۷	ورزش تنیس
۲۷	زمین‌های تنیس
۲۷	راکت تنیس
۲۸	قوانین بازی انفرادی تنیس
۲۸	قوانین بازی دونفره (دوبل)
۲۹	تجهیزات تنیس

۲۹	انواع راکت تنیس و زه
۳۲	توپ تنیس
۳۳	کفش و جوراب تنیس
۳۴	لباس تنیس
۳۵	فواید تنیس
۳۶	آسیبهای ورزش تنیس
۳۷	فصل سوم: آموزش تنیس
۳۷	آموزش تنیس
۳۷	ضربه فورهند
۴۲	ضربه بک‌هند
۴۵	سرویس
۴۵	سرویس قدرتی
۴۷	سرویس چرخشی کامل
۴۸	والی فورهند و بک‌هند
۴۹	ضربه لوب (تدافعی)
۵۱	اسمش اورهد قوی
۵۳	فصل چهارم: قوانین و مقررات
۵۳	قوانین و مقررات تنیس
۵۳	قانون شماره ۱: زمین بازی انفرادی
۵۴	قانون شماره ۲: اجرای ثابت زمین
۵۴	قانون شماره ۳: توپ تنیس
۵۴	قانون شماره ۴: راکت تنیس
۵۴	قانون شماره ۵: زننده و دریافت کننده سرویس
۵۵	قانون شماره ۶: انتخاب زمین و سرویس
۵۵	قانون شماره ۷: سرویس
۵۵	قانون شماره ۸: اجرای ضربه سرویس
۵۵	قانون شماره ۹: خطای سرویس

قانون شماره ۱۰: سرویس دوم	۵۶
قانون شماره ۱۱: ترتیب اجرای سرویس	۵۶
قانون شماره ۱۲: زمان تعویض زمین	۵۶
قانون شماره ۱۳: برخورد توپ به اجزای ثابت زمین	۵۶
قانون شماره ۱۴: حساب امتیاز در یک بازی	۵۶
قانون شماره ۱۶: حساب امتیاز درست	۵۷
قانون شماره ۱۷: تعویض توپ	۵۷
قانون شماره ۱۸: زمین بازی دوبل	۵۷
قانون شماره ۱۹: ترتیب زدن سرویس در بازی دوبل	۵۷
قانون شماره ۲۰: ترتیب دریافت سرویس در بازی دوبل	۵۸
قانون شماره ۲۱: قوانین بازی با صندلی چرخدار	۵۸
بخش دوم: آناتومی تنیس	۵۹
فصل اول: حرکات بازیکن تنیس	۶۱
حرکات بازیکن تنیس	۶۱
نیازهای فیزیکی تنیس	۶۲
سبکهای بازی و سطوح زمین بازی	۶۴
سبکهای بازی	۶۴
سطح زمین تنیس	۶۹
ضربات کنترل تنیس	۶۹
ضربه های زمینی فورهند و بکهند	۷۰
ضربات زمینی فورهند	۷۱
سرویسها و اسمش ها	۷۷
ضربات والی	۸۲
ملاحظات تمرینی	۸۴
انطباق ها	۸۵
بار و شدت	۸۵
حجم تمرین	۸۶

تکرار (دفعات تمرینی).....	۸۶
استراحت.....	۸۷
تنوع و پیشرفت تمرینی.....	۸۷
سازماندهی برنامه روزانه.....	۸۸
فصل دوم: شانه ها.....	۹۱
شانه ها.....	۹۱
آناٹومی شانه.....	۹۲
ضربات تنیس و حرکات مفصل شانه.....	۹۵
تمرینات ورزشی شانه.....	۹۶
نشر از جلو.....	۹۸
نشر از جانب.....	۱۰۰
نشر خم با دمبل.....	۱۰۲
حرکت زیربغل با ریترکشن دست.....	۱۰۴
چرخش خارجی با کش مقاومتی.....	۱۰۶
چرخش خارجی ۹۰/۹۰ بازو به همراه دور شدن دست.....	۱۰۹
چرخش داخلی ۹۰/۹۰ بازو به همراه دور شدن دست.....	۱۱۱
قایقی با کش مقاومتی.....	۱۱۳
فصل سوم: بازوها، مچ و ساعد.....	۱۱۵
بازوها و مچ و ساعد.....	۱۱۵
آناٹومی بازو و مچ دست.....	۱۱۵
ضربات تنیس و حرکت بازو و مچ دست.....	۱۲۰
تمرینات ویژه ساعد و مچ دست.....	۱۲۱
پشت بازو سیمکش از بالا.....	۱۲۲
پشت بازو دیپ نیمکت.....	۱۲۵
پشت بازو سیمکش از پشت سر.....	۱۲۷
چرخش مچ.....	۱۳۱
مچ دست با دمبل.....	۱۳۳

۱۳۵.....	چرخش خارجی ساعد
۱۳۷.....	چرخش داخلی ساعد
۱۳۹.....	فصل چهارم: سینه
۱۳۹.....	آناتومی قفسه سینه
۱۴۰.....	ضربات تنیس و حرکات سینه
۱۴۲.....	تمرینات مختص قفسه سینه
۱۴۳.....	شنا سوئدی
۱۴۶.....	پرس سینه تناوبی ایستاده با کش
۱۴۹.....	پرس سینه بر روی نیمکت
۱۵۲.....	پرس بالاسینه بر روی نیمکت شیبدار
۱۵۵.....	پرتاب مدیسین بال از سینه
۱۵۹.....	فصل پنجم: پشت (کمر)
۱۵۹.....	آناتومی پشت
۱۶۲.....	ضربات تنیس و حرکت پشت
۱۶۲.....	تمرینات پشت
۱۶۳.....	حرکت لت زیر بغل
۱۶۶.....	کشش چرخشی با دستگاه کراس اور
۱۶۸.....	قایقی نشسته
۱۷۰.....	پروانه معکوس
۱۷۲.....	قایقی با هالتر
۱۷۴.....	ددلیفت با هالتر
۱۷۷.....	فصل ششم: ناحیه مرکزی بدن
۱۷۷.....	آناتومی مرکزی
۱۷۹.....	ضربات تنیس و حرکات بخش مرکزی بدن
۱۸۰.....	تمرینات بخش مرکزی بدن
۱۸۱.....	کرانچ

۱۸۳.....	کرانچ چرخشی
۱۸۵.....	کرانچ با لمس پنجه پا
۱۸۷.....	پلانک
۱۸۹.....	پیچ روسی
۱۹۱.....	حرکت شناگر
۱۹۳.....	حرکت فرشته برفی در حالت دمر
۱۹۵.....	حرکت سوپرمن
۱۹۹.....	فصل هفتم: پا
۲۰۰.....	آناتومی پا
۲۰۳.....	ضربات تنیس و حرکت پا
۲۰۳.....	تمرینات مختص پاها
۲۰۵.....	اسکات
۲۰۸.....	ددلیفت رومانیایی
۲۱۰.....	جهش عضلات پشت پا
۲۱۳.....	لانچ رو به جلو
۲۱۶.....	لانچ جانبی
۲۱۸.....	لانچ ۴۵ درجه
۲۲۰.....	لانچ متقاطع (یا کراس اور)
۲۲۲.....	پرش روی جعبه
۲۲۴.....	پرش عمقی (پرش از روی جعبه)
۲۲۶.....	حرکت ساق پا ایستاده
۲۲۹.....	فصل هشتم: تقویت چرخشی
۲۲۹.....	تقویت چرخشی
۲۲۹.....	آناتومی چرخش
۲۳۰.....	ضربات تنیس و چرخش
۲۳۱.....	تمریناتی برای مقاومت چرخشی
۲۳۲.....	هیزم شکن با سیم کش

۲۳۴.....	لیفت سیمکش چرخشی.....
۲۳۶.....	اسنچ چرخشی تک دست با دمبل.....
۲۳۹.....	شراگ پرشی با دمبل.....
۲۴۱.....	اسکات هالتر بالای سر.....
۲۴۳.....	پرتاب کردن مدیسین بال به جلو.....
۲۴۵.....	تمرین پرتاب کردن مدیسین بال به پشت.....
۲۴۷.....	پرتاب کردن مدیسین بال در حالت سرویس.....
۲۴۹.....	فصل نهم: مهارت‌های حرکتی
۲۴۹.....	مهارت‌های حرکتی.....
۲۴۹.....	آناتومی حرکت.....
۲۵۰.....	ضربات و حرکات تنیس.....
۲۵۱.....	دستورالعمل برای تمرینات حرکتی.....
۲۵۲.....	حرکت شافل به طرفین.....
۲۵۴.....	حرکت شافل به طرفین به صورت متقاطع.....
۲۵۶.....	دریافت ضربات زمینی.....
۲۶۲.....	تقسیم گام.....
۲۶۵.....	مانستر واک یا راه رفتن هیولایی.....
۲۶۹.....	فصل دهم: آسیب‌های رایج در تنیس
۲۶۹.....	آسیب‌های رایج در تنیس.....
۲۷۰.....	ایجاد تعادل در بدن.....
۲۷۱.....	پیشگیری آسیب‌های تنیس.....
۲۷۷.....	کشش ساق پا.....
۲۷۹.....	تعادل ایستا بر روی تخته تعادل.....
۲۸۱.....	راه رفتن با بغل میچ پا.....
۲۸۳.....	راه رفتن با پاشنه.....
۲۸۴.....	کشش خم کننده‌های ران.....
۲۸۶.....	ماساژ با توپ تنیس.....

پیش‌گفتار

باتوجه به گسترش روزافزون ورزش در دنیا و کشور و نیاز به آشنایی ورزشکاران و به خصوص رشته ورزشی تنیس به آشنایی با این رشته ورزشی و آموزش تکنیک‌های آن و همچنین شناخت بدن و پرورش مناسب بدن جهت بهبود عملکرد ورزشی و کسب نتایج بهتر و همچنین جلوگیری از آسیب و تقویت عضلات و اندام‌های درگیر در این رشته ورزشی بسیار زیبا و مهیج بر آن شدیم که این کتاب را آماده کنیم. امید است که مورد توجه خانواده بزرگ رشته ورزشی تنیس قرار گیرد.