



آموزش تنیس روی میز

تالیف:

اسفندیار خسروی زاده

استادیار دانشگاه اراک

علی خسروی زاده

کارشناس ارشد تربیت بدنی

محمد نادری

کارشناس ارشد تربیت بدنی

زمستان ۱۳۹۳

سرشناسه	: خسروی زاده، اسفندیار، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش تنیس روی میز / اسفندیار خسروی زاده، علی خسروی زاده، محمد نادری.
مشخصات نشر	: اراک: دانشگاه اراک، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ت، ۳۴۵ ص. مصور.
فروست	: دانشگاه اراک؛ ۸۱. گروه؛ ۳.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۳۲۰-۷۳-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۳۴۷] - ۳۴۹.
موضوع	: تنیس روی میز
موضوع	: تنیس روی میز -- تعلیم
موضوع	: تنیس روی میز -- قواعد
شناسه افزوده	: خسروی زاده، علی، ۱۳۶۹ -
شناسه افزوده	: نادری، محمد، ۱۳۶۸ -
شناسه افزوده	: دانشگاه اراک
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ آخ/۱۰۵/ GV۱
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۵۷۶۱۸



آموزش تنیس روی میز

تالیف: اسفندیار خسروی زاده، علی خسروی زاده و محمد نادری

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فهرست مطالب
ت	مقدمه
۱	فصل اول- تاریخچه تنیس روی میز
۱۳	فصل دوم- وسایل و تجهیزات بازی تنیس روی میز
۲۹	فصل سوم- حرکات های مقدماتی در تنیس روی میز
۳۹	فصل چهارم- حرکات های پا در تنیس روی میز
۵۱	فصل پنجم: مهارت های فورهند و بک هند
۶۵	فصل ششم- سرویس
۱۰۹	فصل هفتم - مهارت پوش
۱۱۷	فصل هشتم- مهارت کات
۱۲۵	فصل نهم- ضربه های فورهند حمله و بک هند حمله
۱۳۵	فصل دهم- لوپ(تاپ اسپین)
۱۴۹	فصل یازدهم- مهارت بلوک
۱۶۳	فصل دوازدهم- مهارت دراپ شات
۱۷۱	فصل سیزدهم- مهارت لاب
۱۸۱	فصل چهاردهم- ضربه فیلیپ
۱۸۹	فصل پانزدهم- قوانین و مقررات تنیس روی میز
۲۰۱	فصل شانزدهم- بازی دونفره(دوبل)
۲۰۷	فصل هفدهم- تاکتیک در تنیس روی میز
۲۲۷	فصل هیجدهم- تمرین های ترکیبی برخی مهارت ها
۲۳۹	فصل نوزدهم- آمادگی جسمانی در تنیس روی میز
۲۵۱	فصل بیستم- آمادگی روانی در تنیس روی میز

۲۷۳	فصل بیست و یکم - استعدادیابی در تنیس روی میز
۲۸۷	فصل بیست و دوم - طراحی تمرین در تنیس روی میز
۳۰۵	فصل بیست و سوم - آزمون‌های تنیس روی میز
۳۱۹	فصل بیست و چهارم - برگزاری مسابقات تنیس روی میز
۳۴۱	واژه نامه
۳۴۷	فهرست منابع