

اریک لیند عضو تیم ملی مردان سوئد که در مسابقات قهرمانی جهان در سال‌های ۱۹۸۹ و ۱۹۹۳ به همراه این تیم به مقام قهرمانی جهان رسید.

## راکت‌گیری

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- انواع راکت‌گیری را توضیح دهد و راکت‌گیری صحیح را انجام دهد.
- ۲- بازی‌های مقدماتی عملی را، برای آشنایی با توپ و راکت و عادت به راکت‌گیری صحیح انجام دهد.
- ۳- حالت آماده‌ی بدن برای اجرای فن و دریافت توپ را توضیح دهد.
- ۴- محل مناسب پشت میز قرار گرفتن بازیکنان مختلف را بیان کند.
- ۵- مراحل ضربه زدن به توپ را بیان کند.
- ۶- نقاط مشخصه‌ی توپ را برای اجرای فنون مختلف تشخیص دهد.
- ۷- زمان‌های مختلف ضربه زدن به توپ را توضیح دهد.
- ۸- زوایای مناسب راکت را برای اجرای فنون مختلف به کار ببرد.

### ۱- راکت‌گیری به روش قلمی (Penholder grip)

این نوع راکت‌گیری که ویژه‌ی بازیکنان کشورهای آسیای شرقی از قبیل: چین، ژاپن، کره، مالزی، اندونزی و ... است، به‌صورتی است که در آن دسته‌ی راکت مثل قلم گرفته می‌شود، از این‌رو تنها از یک طرف راکت (روی راکت) می‌توان برای ضربه‌زدن استفاده کرد. در این نوع راکت‌گیری انگشتان سبابه و شست در یک طرف (روی راکت) قرار می‌گیرند و تقریباً با هم تلاقی می‌کنند و سه انگشت باقی‌مانده در طرف دیگر (پشت راکت) واقع می‌شوند. در این نوع راکت‌گیری، میچ دست امکان حرکت بسیار دارد؛ از این‌رو، چنین بازیکنانی می‌توانند با استفاده از میچ، حرکت‌های مؤثر و فریبنده‌ای اجرا کنند.

به این نوع راکت‌گیری روش مدادی، چینی و یا آسیایی نیز می‌گویند. شکل (۱-۳)

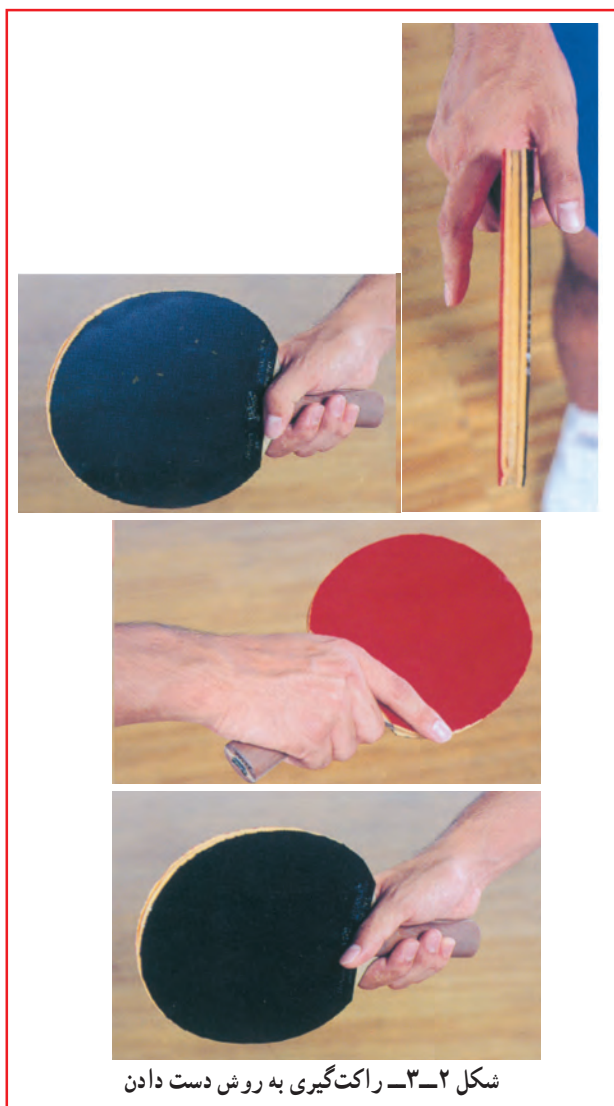
اولین قدم در فراگیری تنیس روی میز، نحوه‌ی به‌دست گرفتن راکت است.

چگونگی گرفتن راکت نه تنها مشخص‌کننده‌ی روش بازی است بلکه قابلیت‌های آینده‌ی بازیکن را نیز تعیین می‌کند. راکت‌گیری صحیح، هم موجب افزایش کارایی حرکات میچ دست می‌شود و هم بر مهارت بازیکن در اجرای صحیح فنون می‌افزاید. اگر بازیکن راکت‌گیری صحیح نداشته باشد مسلماً در آینده، قادر به رقابت با بازیکنانی که راکت‌گیری صحیح دارند نخواهد بود.

به‌طور کلی دو شیوه‌ی راکت‌گیری در بین بازیکنان تنیس روی میز متداول است: یکی راکت‌گیری به روش قلمی و دیگری راکت‌گیری به روش دستی یا دست دادن.

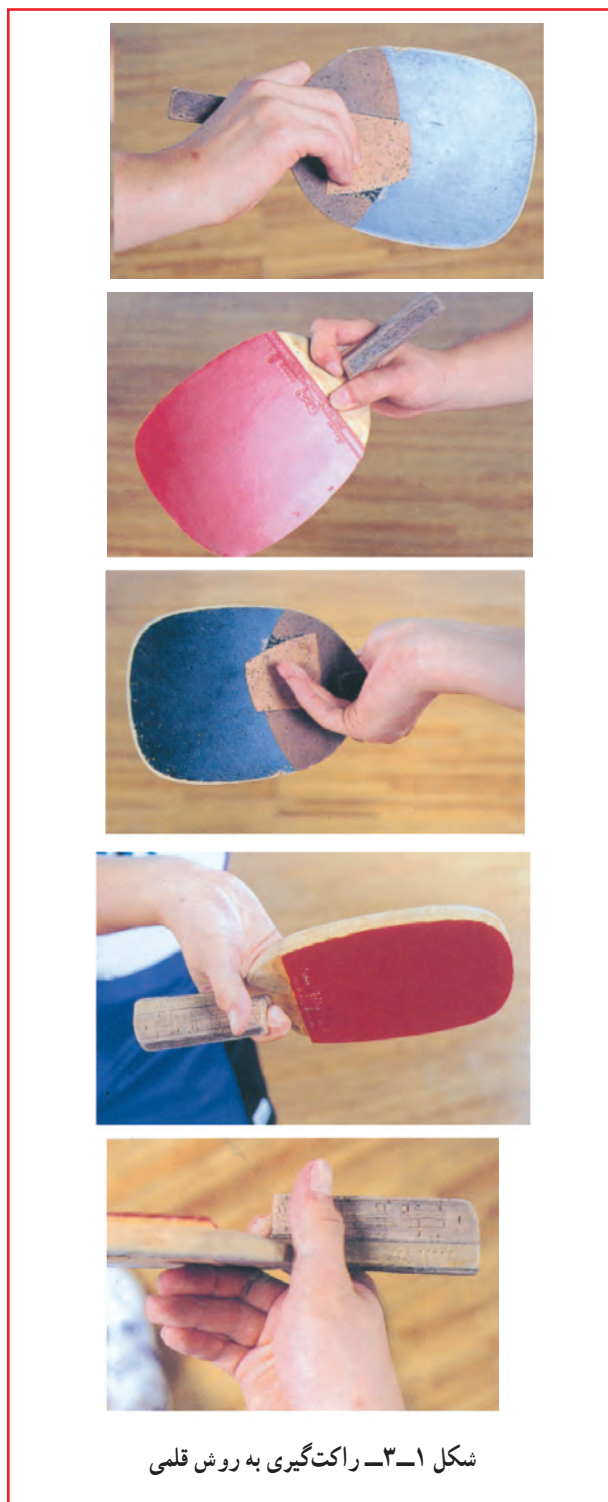
با توجه به این‌که با یکی از این دو شیوه، بازیکنان توانسته‌اند به عناوین جهانی دست یابند از این‌رو تنها همین دو نوع به‌عنوان روش آموزش، تعیین و توصیه شده است.

انگشتان سبابه و شست ساخته می‌شود قرار گیرد. در این حالت انگشت سبابه به‌طور مایل در یک طرف راکت و انگشت شست هم به همان شکل، در طرف دیگر قرار می‌گیرد. این دو انگشت با لبه‌ی پایینی راکت موازی خواهند بود و سه انگشت باقی‌مانده هم، دسته‌ی راکت را می‌گیرد. طرفی را که انگشت شست قرار می‌گیرد روی راکت یا «فورهند» گویند و طرف دیگر که انگشت سبابه قرار دارد «بک‌هند» نام دارد. تیغه‌ی راکت باید در امتداد ساعد باشد و راکت به‌طور طبیعی در دست قرار گیرد، یعنی نه زیاد سفت گرفته شود که موجب انقباض شدید عضلات ساعد و بازو گردد و نه خیلی شل، که سر راکت پایین بیفتد. شکل (۲-۳)



شکل ۲-۳ راکت‌گیری به روش دست دادن

از آنجا که تقریباً کلیه‌ی بازیکنان تنیس روی میز در ایران به این شیوه راکت‌گیری می‌کنند، آموزش فنون مختلف در این



شکل ۳-۱ راکت‌گیری به روش قلمی

## ۲- راکت‌گیری به روش دست دادن

### (Shake hand grip)

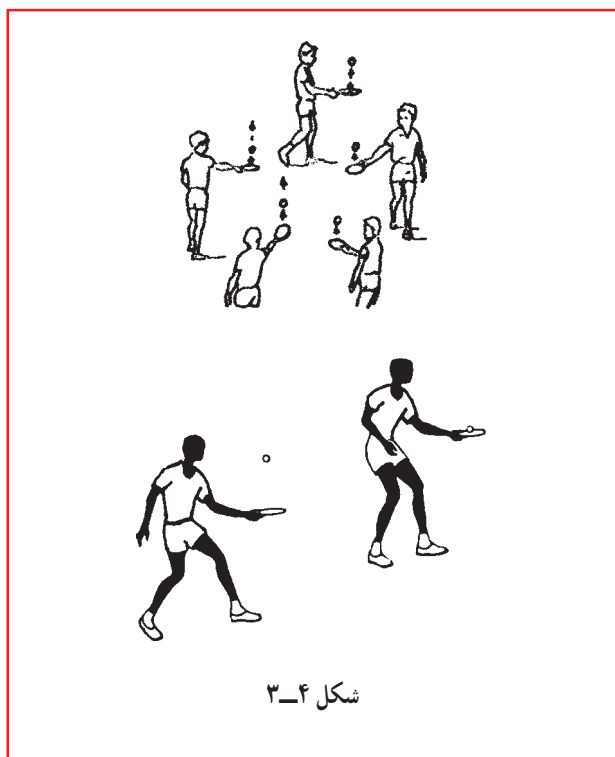
در این شیوه راکت‌گیری، بازیکن صفحه‌ی راکت را با دست مخالف می‌گیرد و با دست دیگر با دسته‌ی راکت دست می‌دهد به‌طوری‌که تیغه‌ی راکت در انتهای هفتی که به‌وسیله‌ی

## بازی‌های مقدماتی

به منظور عادت کردن به راکت‌گیری صحیح و آشنایی با توپ و راکت، مبتدیان باید بازی‌هایی را انجام دهند که به بازی‌های مقدماتی معروف است. این بازی‌ها باید از ساده به مرکب و از آسان به مشکل ترتیب داده شود. در زیر به ذکر چند نمونه بازی مقدماتی می‌پردازیم.

### ۱- رو راکت زدن: این تمرین را به این صورت انجام

دهید: راکت را در حد کمر قرار دهید. پای مخالف را جلوتر از پای موافق گذاشته، با روی راکت (فورهند) با زدن ضربات پی‌درپی توپ را در هوا نگهدارید. البته ارتفاع توپ در ضربات اولیه آزاد است ولی در مراحل بعد، باید مثلاً با ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر توپ را در هوا نگهداشت. شکل (۳-۴)



شکل ۳-۴

### ۲- پشت راکت زدن: این تمرین را باید زمانی انجام

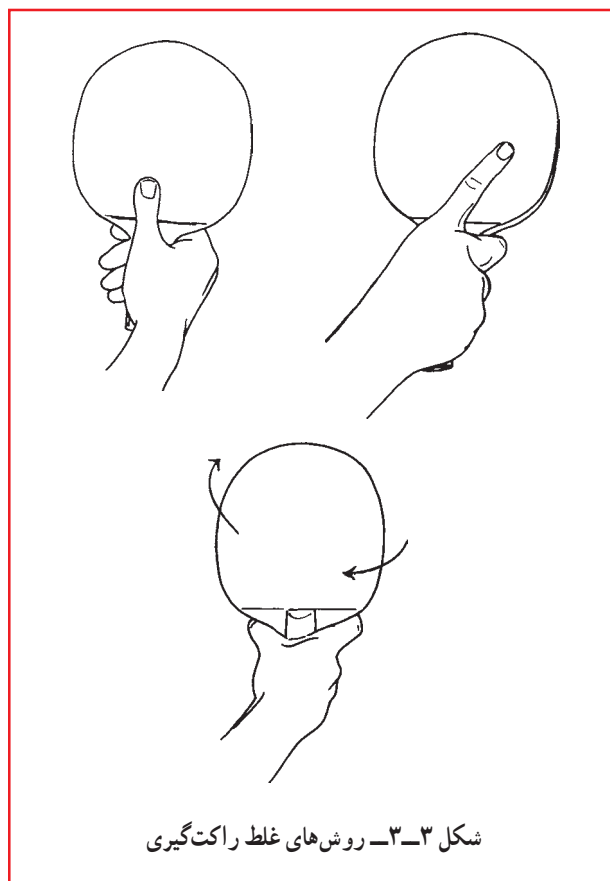
دهید که در ضربات فورهند هماهنگی و تبحر کافی به دست آورده‌اید. اگر تنها و همیشه، با پشت راکت ضربه زده شود امکان تغییر در راکت‌گیری وجود دارد؛ از این رو بهتر است تمرینات پشت راکت زدن را با روی راکت زدن تلفیق کنید (مثلاً چند ضربه با روی راکت بزنید و یک ضربه با پشت راکت و یا اینکه یک ضربه با روی راکت و یک ضربه با پشت راکت و این کار را

کتاب نیز مطابق این شیوه‌ی راکت‌گیری می‌باشد.

گاهی مشاهده می‌شود که نوآموزان هنگام تعویض ضربه‌ها (مثلاً فورهند به بک هند) راکت را در دست جابه‌جا می‌کنند. این کار اشتباه است، زیرا جابه‌جا کردن راکت در دست، هنگامی لازم است که کوششی باشد برای جبران حرکات غلط تکنیکی بازیکن. اما اگر حرکاتی که بازیکن انجام می‌دهد، صحیح باشد دیگر احتیاجی به جابه‌جا کردن راکت و تغییر در راکت‌گیری نیست.

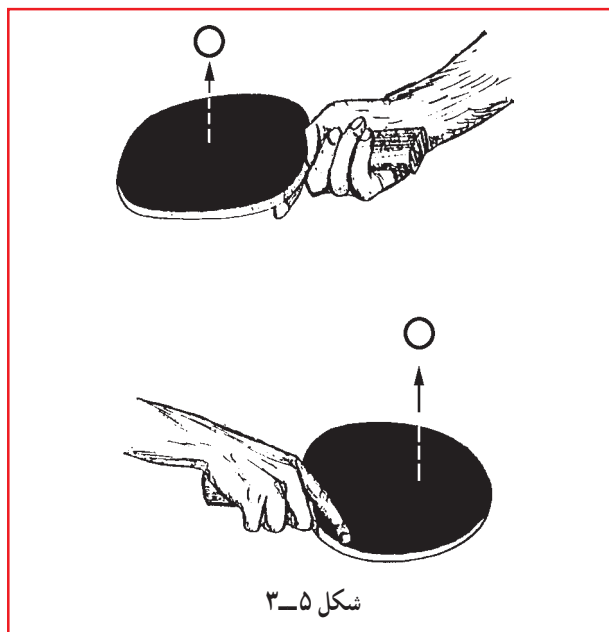
### روش‌های غلط راکت‌گیری: در راکت‌گیری به روش

دستی (دست دادن) اگر تغییری در گرفتن راکت به وجود آید، یعنی راکت در دست بچرخد و یا اینکه دو انگشت یا سه انگشت و یا بعضاً چهار انگشت پشت راکت قرار گیرد، مسلماً این تغییرات باعث می‌شود که بازیکن در ضربه زدن با روی راکت و یا ضربه با پشت راکت دچار ضعف شود و حتی نتواند برخی از فنون را فراگیرد. بنابراین توصیه می‌شود حتماً راکت‌گیری صحیح رعایت شود، تا بازیکن بتواند کلیه فنون این رشته را به کار ببرد و پیشرفت سریعی داشته باشد. شکل (۳-۳)



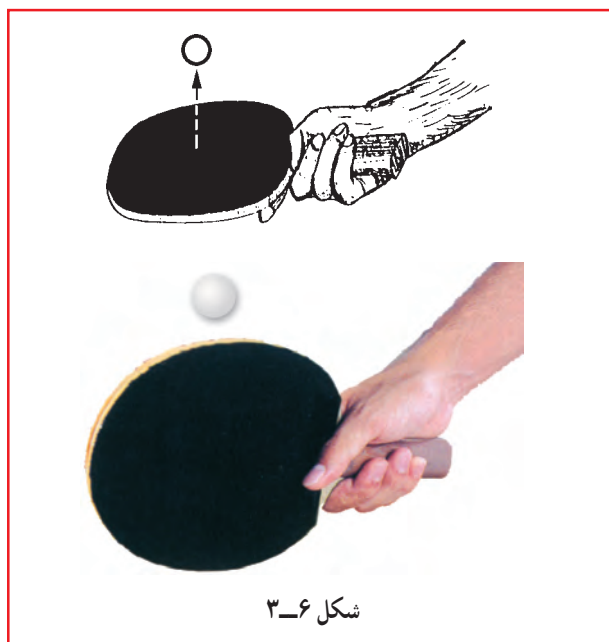
شکل ۳-۳- روش‌های غلط راکت‌گیری

به طور مرتب تکرار کنید) تا تغییری در راکت گیری شما ایجاد نشود. شکل (۳-۵)



شکل ۳-۵

۳- یک ضربه با رو و یک ضربه با تیغه‌ی راکت: به منظور تسلط بیشتر و دقت در ضربه زدن، کار را مشابه تمرین اول شروع کنید و بعد از زدن چند ضربه با روی راکت، ناگهان یک ضربه هم با تیغه‌ی راکت بزنید. پس از اینکه تا حدودی به این کار عادت کردید آن وقت یک ضربه با روی راکت و یک ضربه با تیغه، به طور متناوب، بزنید. این کار نه تنها دقت و کنترل، بلکه قدرت تشخیص و دید را بالا می‌برد. شکل (۳-۶)



شکل ۳-۶

۴- از زیر پا زدن: در این تمرین کار را مثل تمرین اول شروع کنید و پس از زدن چند ضربه با روی راکت، ناگهان پای راست را بالا بیاورید و از زیر زانو به توپ ضربه‌ی کنترل شده بزنید. پس از اینکه تا حدودی به این تمرین عادت کردید، آن وقت به تناوب یک ضربه از بالا و یک ضربه از زیر زانو بزنید. این تمرین را از زیر زانوی پای مخالف نیز می‌توانید انجام دهید. شکل (۳-۷)



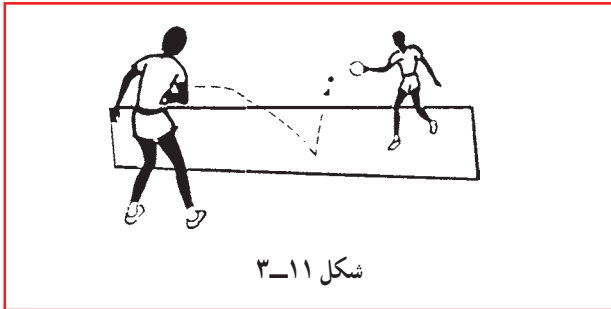
شکل ۳-۷

۵- ضربه از پشت (کمر) زدن: در این تمرین هم پس از زدن چند ضربه با روی راکت، کم کم دست را به طرف چپ بدن ببرید. یک ضربه‌ی دیگر با روی راکت بزنید و ناگهان دست را به پشت ببرید و یک ضربه از پشت بزنید. شکل (۳-۸)

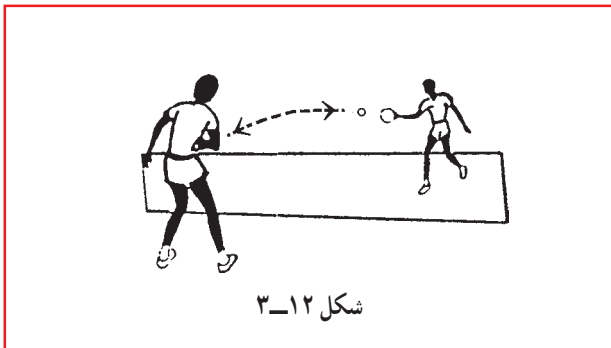


شکل ۳-۸

۸- با یار مقابل روی زمین تمرین کردن: دونفر مقابل یکدیگر به فاصله‌ی ۴ تا ۵ متر از هم قرار بگیرید و با روی پشت راکت به توپ ضربه بزنید. مثل بازی تنیس، توپ را ردوبدل کنید. شکل (۳-۱۱)

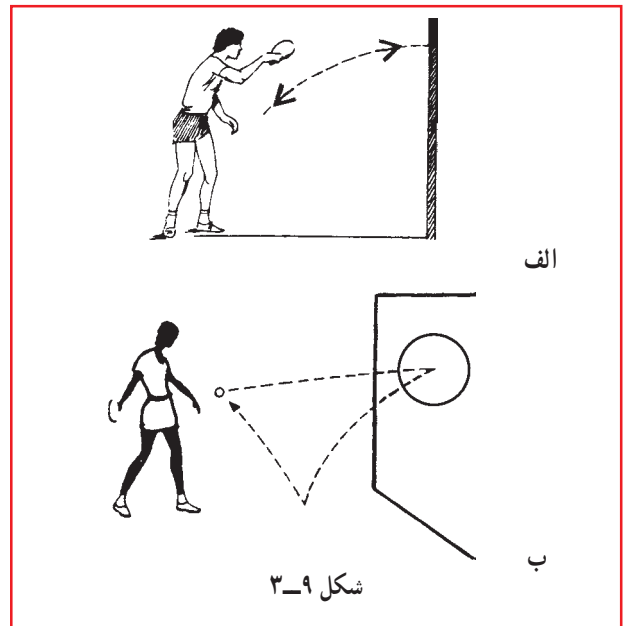


۹- با یار مقابل و در هوا توپ زدن: این تمرین را به این صورت انجام دهید: دو نفری مقابل یکدیگر در فاصله‌ی حدوداً ۳-۴ متری از یکدیگر قرار بگیرید و با روی راکت و پشت آن به توپ ضربه بزنید و توپ را مانند تمرین والیبال در هوا ردوبدل کنید. شکل (۳-۱۲). پس از اینکه تا حدودی با این تمرین آشنا شدید آن وقت در دو گروه چند نفری، مقابل یکدیگر این تمرین را به نوبت انجام دهید و بعد از هر ضربه به انتهای صف

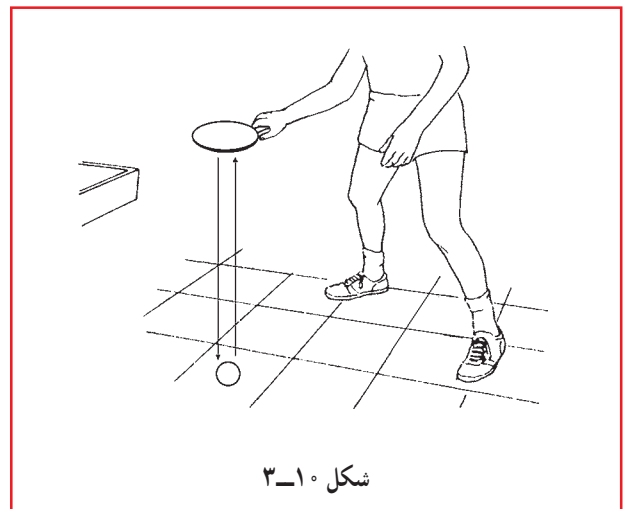


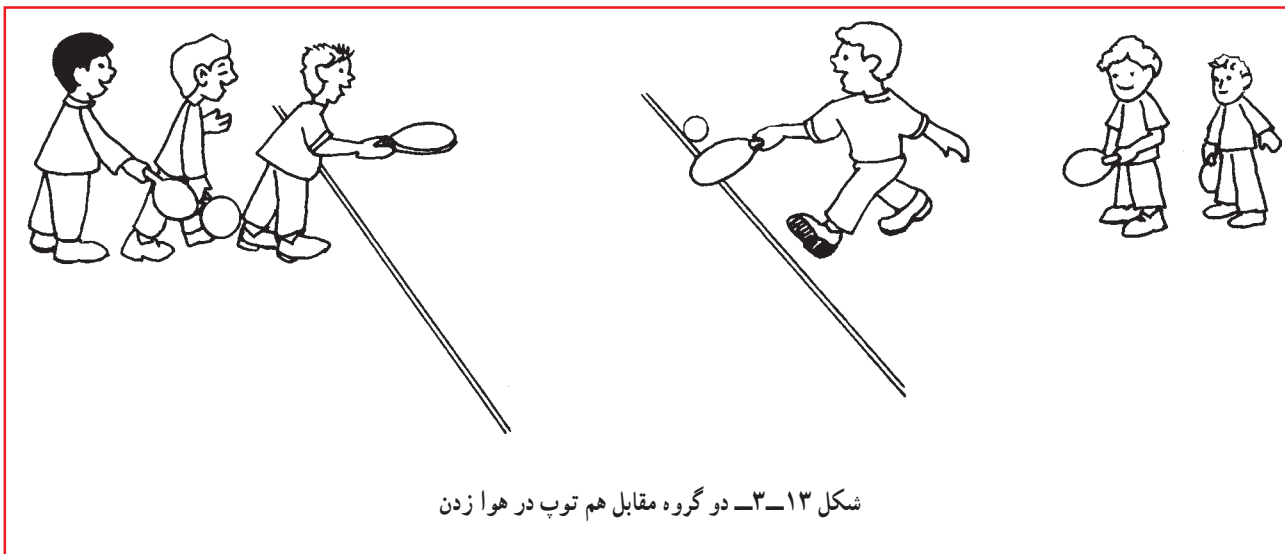
گروه خود بروید و منتظر نوبت برای ضربه‌ی بعدی باشید. شکل (۳-۱۳). بازی‌های مقدماتی که عمدتاً ابداعی است و شما هم می‌توانید ابداع نمایید بسیار زیاد است و شما را با راکت‌گیری صحیح آشنا و برای تمرین روی میز آماده می‌سازد.

۶- با دیوار زدن: به فاصله‌ی ۱/۵ تا ۲ متر از دیوار بایستید و توپ را به‌طور دلخواه، در هر نقطه از دیوار، اما فقط با روی راکت یا فورهند بزنید و سعی کنید که توپ شما به زمین نیفتد. پس از اینکه تا حدودی با این تمرین آشنا شدید آن وقت دایره‌ای با گچ روی دیوار بکشید و سعی کنید توپ‌های شما در داخل آن فرود بیاید. شکل (۳-۹)



۷- با زمین تمرین کردن: برای انجام این تمرین، اگر کف محل تمرین شما موزاییک است در داخل یک موزاییک و اگر کف پوش است با گچ، مربعی به ابعاد ۲۵. ۲۵ سانتی‌متر روی زمین بکشید و سعی کنید با روی راکت و گاهی هم با پشت راکت با توپ در داخل مربع ضربه بزنید. شکل (۳-۱۰)





شکل ۱۳-۳- دو گروه مقابل هم توپ در هوا زدن

بدن روی پنجه‌ها و  $\frac{1}{3}$  روی پاشنه‌ها) و داخل قرار دهید و بدن را از دو ناحیه زاویه بدهید، یکی از ناحیه‌ی زانو (با خم کردن زانوها به جلو) و دیگر از ناحیه‌ی لگن خاصره (با خم کردن بالاتنه به جلو). اگر حالت آماده برای دریافت را به خود می‌گیرید باید دست‌ها را تقریباً به موازات هم و به حالت افقی در جلوی بدن قرار دهید. زانوها را کمی به طرف داخل بدن بچرخانید و حدوداً به اندازه‌ی یک دست از میز فاصله بگیرید. ضمناً چشم‌هایتان را متوجه دست و حرکات حریف نمایید. این حالت شما را برای حرکت سریع به هر طرف، به منظور ضربه زدن با رو یا پشت راکت، قادر می‌سازد. شکل‌های (۱۴-۳ و ۱۵-۳)

### حالت آماده (Ready Position)

حالت آماده یا وضعیت درست ایستادن پشت میز را باید قبل از اینکه هر ضربه‌ای را در تنیس روی میز بیاموزید، یاد بگیرید. این امر باید به گونه‌ای باشد که بتوانید گذشته از ازدیاد تعادل و پایداری بدن، از کلیه‌ی نیروهای ممکن خود (نیروی پا، کمر و دست) برای بهتر ضربه زدن استفاده کنید. به طور کلی حالت آماده به دو منظور انجام می‌گیرد: یکی برای اجرای فن، و دیگری برای دریافت توپ (دریافت سرویس). صرف نظر از اینکه حالت آماده به چه منظوری انجام می‌شود (اجرای فن و یا دریافت) باید پاها را به اندازه، یا کمی بیش از عرض شانه، باز بگذارید؛ وزن بدن را بر روی پنجه‌ها ( $\frac{2}{3}$  وزن



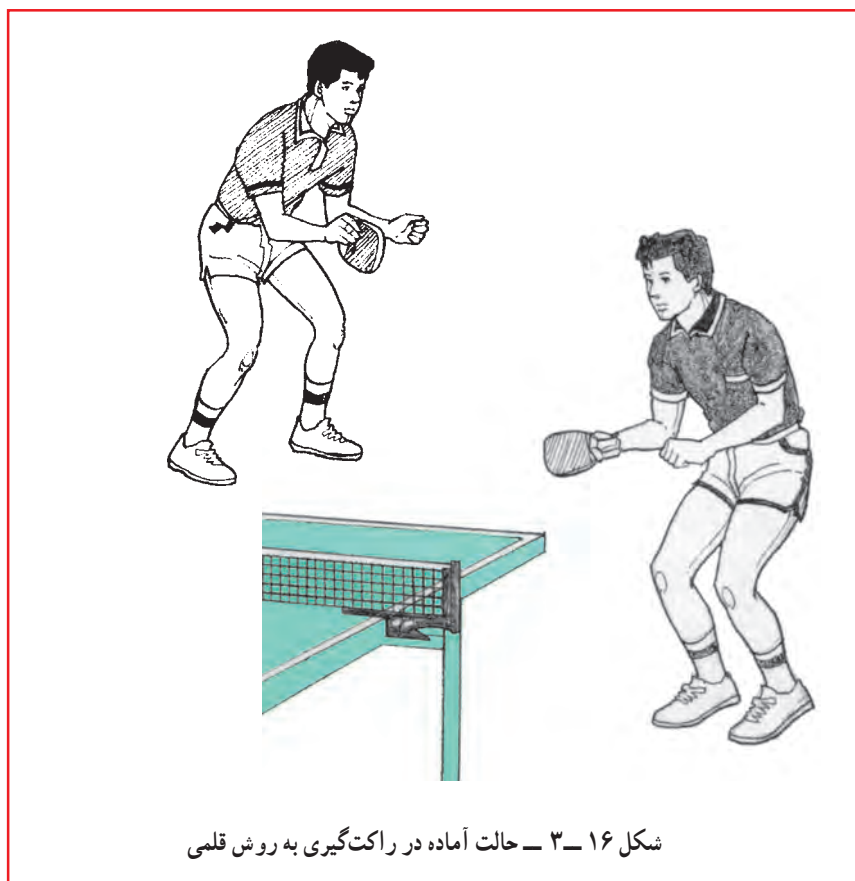
شکل ۱۵-۳- زوایای بدن در حالت آماده



شکل ۱۴-۳- وضعیت پاها در حالت آماده

به وجود می‌آید. بازیکنانی که به روش دفاعی بازی می‌کنند فاصله‌ی آن‌ها از میز بیشتر است، اما بازیکنانی که روش راکت‌گیری آن‌ها قلمی است به علت اینکه مجبورند فقط از یک طرف راکت در ضربه زدن استفاده کنند و حرکت عرضی بیشتری پشت میز داشته باشند، حالت آماده‌ی آن‌ها به صورتی است که زوایای بدن را بسته‌تر (یعنی بدن بیشتر خم می‌شود) و فاصله‌ی پاها را بیشتر می‌کنند تا بتوانند حرکت عرضی پشت میز را بهتر انجام دهند و به توپ‌هایی که در زوایا زده می‌شود برسند. البته محل مناسب استقرار این بازیکنان در گوشه‌ی سمت چپ میز است. شکل (۱۶-۳)

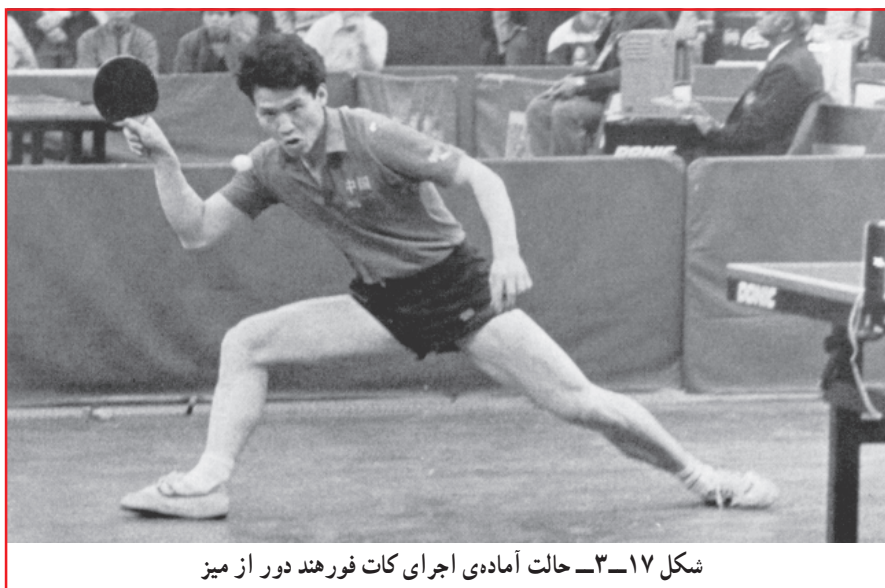
محل مناسب قرار گرفتن در پشت میز، به منظور دریافت، برای بازیکنان مختلف متفاوت است. این امر در بازیکنانی که شیوه‌ی راکت‌گیری آن‌ها دستی یا دست دادن است با بازیکنانی که به روش قلمی راکت‌گیری می‌کنند و همچنین در بازیکنان حمله‌ای با بازیکنان دفاعی فرق می‌کند. توضیحاتی که در این باره داده می‌شود مربوط به بازیکنان راست دست است و برای بازیکنان چپ دست عکس این‌ها صادق است. اگر شما به روش دستی راکت‌گیری می‌کنید و روش بازی شما هم حمله‌ای است، محل مناسب قرار گرفتن در پشت میز تقریباً در قسمت سمت چپ آن و به فاصله‌ی یک دست از میز می‌باشد؛ در این صورت، برای ضربه‌های با روی راکت فضای بزرگ‌تر و مناسب‌تری



فن، می‌توانیم به‌طور صحیح و مؤثر آن فن را اجرا نماییم. شکل‌های (۱۷-۳ و ۱۸-۳) توضیحات مربوط به حالت آماده برای هر فن، در بخش مخصوص آن خواهد آمد.

برای اجرای هر فنی یک حالت آماده (مرحله‌ی قبل از ضربه) مربوط به آن فن وجود دارد که باید به آن توجه کرد. مثلاً حالت آماده برای ضربه‌ی کات فورهند با لوب فورهند فرق می‌کند. شکل‌های (۱۷-۳ و ۱۸-۳) با رعایت آن حالت مخصوص هر





شکل ۱۷-۳- حالت آماده‌ی اجرای کات فورهند دور از میز

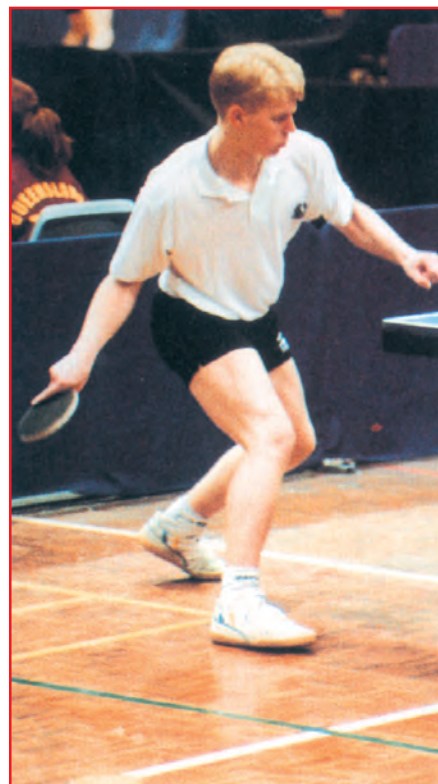
چین شین هوا، عضو تیم ملی چین در مسابقات جهانی ۱۹۸۵ سوئد و مسابقات جهانی ۱۹۸۷ هند

شرح زیر است :

۱- حالت آماده (مرحله‌ی قبل از ضربه): این مرحله، که به آن دورخیز نیز می‌گویند، مرحله‌ای است که حرکت راکت به حالت آماده، حرکت پا و محل ایستادن جزء آن می‌باشد.

۲- حرکت راکت به جلو (مرحله‌ی هنگام ضربه): این مرحله، لحظه‌ی تماس نیز می‌گویند و مرحله‌ای است که راکت از عقب به جلو تا لحظه‌ی تماس با توپ حرکت کند. تغییر سریع زاویه‌ی راکت نیز جزء این مرحله است.

۳- هماهنگی بدنی و حرکت آن بعد از ضربه به توپ (مرحله‌ی بعد از ضربه): این مرحله به چگونگی همکاری بین دست آزاد، چرخش کمر و تغییر مرکز ثقل بدن با حرکت ضربه زدن به توپ مربوط می‌شود. مرحله‌ی بعد از ضربه، که ادامه‌ی حرکت بعد از زدن ضربه است، به علت تأثیر روی کنترل تعادل بازیکنان و همچنین افزایش قدرت و سرعت ضربه‌ها و دقت در هدف‌گیری و نقطه‌ی فرود توپ، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. شکل (۱۹-۳)

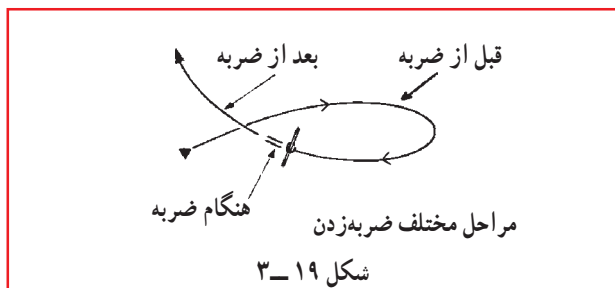


شکل ۱۸-۳- حالت آماده‌ی اجرای لوب فورهند

ترور بران، دانش‌آموز استرالیایی قهرمان زیر ۲۰ سال اقیانوسیه

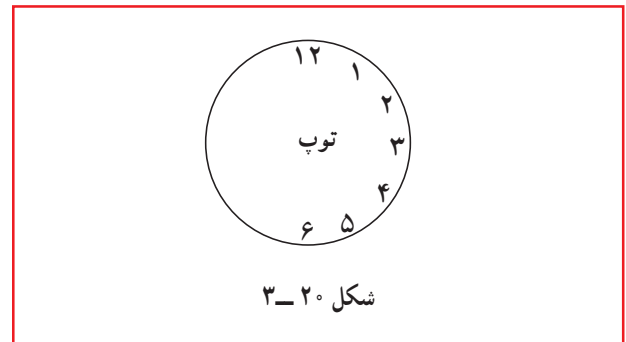
### مراحل ضربه زدن به توپ

حرکت فنون مختلف در تنیس روی میز متفاوت است. با این وجود در مراحل اجرا قوانین مشترکی دارند که اهم آن‌ها به



## نقاط مشخصه‌ی توپ

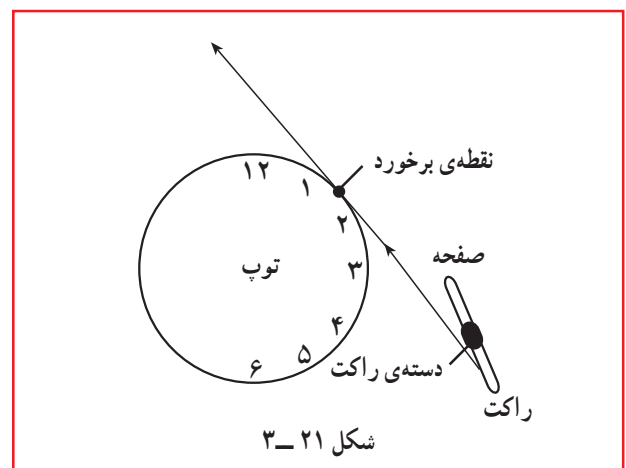
برای مشخص کردن قسمتی از توپ که به آن ضربه می‌زنیم توپ را مانند صفحه‌ی ساعت تقسیم‌بندی می‌کنیم. البته چون در بازی فقط به یک نیم‌کره‌ی توپ (مثلاً نیم‌کره‌ی سمت راست) ضربه می‌زنیم بنابراین تقسیم‌بندی مطابق شکل (۲۰-۳) انجام می‌شود.



شکل ۲۰-۳

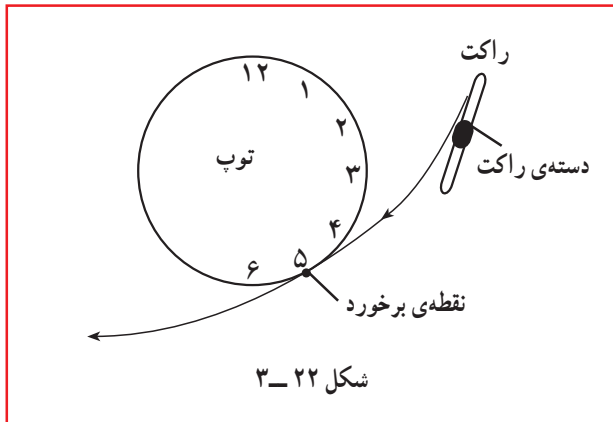
این تقسیمات به صورت زیر است:

- قسمت بالای توپ یعنی نقطه‌ی ۱۲ توپ.
  - قسمت بین بالا و وسط توپ یعنی نقاط ۱ و ۲ توپ.
  - قسمت وسط توپ یعنی نقطه‌ی ۳ توپ.
  - قسمت بین پایین و وسط توپ یعنی نقاط ۴ و ۵ توپ.
  - قسمت پایین توپ یعنی نقطه‌ی ۶ توپ.
- کاربرد نقاط مشخص شده روی توپ، در فنون مختلف متفاوت است، مثلاً اگر بخواهید لوپ سریع\* (Drive Loop) بزنید باید راکت را به قسمت بین بالا و وسط توپ یعنی نقاط ۱ و ۲ توپ بکشید. شکل (۲۱-۳)



شکل ۲۱-۳

و اگر بخواهید کات بکشید باید راکت را به نقاط ۴، ۵ و یا بین ۵ و ۶ توپ بکشید. شکل (۲۲-۳)



شکل ۲۲-۳

## زمان ضربه زدن به توپ

این زمان مستقیماً به جای (لحظه‌ی) تماس توپ و راکت مربوط می‌شود. توپ از لحظه‌ی برخورد با میز و تا زمانی که جهش می‌کند و بعد به طرف پایین فرود می‌آید و به زمین نزدیک می‌شود سه مرحله را طی می‌کند:

**الف - مرحله‌ی قبل از اوج (Early):** توپ از روی میز بلند شده و هنوز به نقطه‌ی اوج جهش نرسیده است.

**ب - مرحله‌ی (نقطه‌ی) اوج (Peak):** توپ بعد از بلند شدن، به حداکثر جهش می‌رسد.

**ج - مرحله‌ی بعد از اوج (Late):** توپ از اوج به پایین می‌آید. این مرحله، خود به دو قسمت تقسیم می‌شود:

- **اولین مرحله‌ی بعد از اوج:** یعنی توپ از نقطه‌ی اوج شروع به پایین آمدن می‌کند.

- **دومین مرحله‌ی بعد از اوج:** که ادامه‌ی پایین آمدن یا فرود توپ است.

همان‌طور که برای اجرای هر فنی لازم است راکت به یک نقطه‌ی مشخص از توپ کشیده شود تا نتیجه‌ی بهتری عاید گردد، هر فنی هم یک زمان (مرحله‌ی ضربه زدن) مخصوص دارد که باید در آن مرحله، به توپ ضربه زده شود تا توپ به‌طور صحیح روی میز حریف فرود آید، به‌طور مثال، برای اجرای فن «بلوک» لازم است قبل از اوج، راکت را جلوی توپ نگهدارید، برای

\* توضیح راجع به فن درایولوپ را در فصل ششم خواهید خواند.

به عواملی از قبیل نوع فن، نوع و میزان پیچ و سرعت توپ، زمان ضربه، ارتفاع توپ و فاصله‌ی شما از میز بستگی دارد.

اگر بخواهید لوپ بزنیید باید زاویه‌ی راکت را ببندید و اگر بخواهید کات بزنیید باید زاویه‌ی راکت را باز کنید.

به طور کلی، اگر زاویه‌ی بین صفحه‌ی راکت و میز کمتر از  $90^\circ$  درجه باشد، از نوع قرارگیری کمی بسته، بسته و کاملاً بسته صحبت می‌کنیم. اما اگر این زاویه، بیشتر از  $90^\circ$  درجه باشد، از نوع قرارگیری کمی باز، باز و یا کاملاً باز سخن می‌گوییم. اگر  $90^\circ$  درجه باشد، باید از حالت عمود صحبت شود.

در زاویه‌ی کاملاً بسته، راکت به قسمت بالای توپ (حدوداً ۱۲ توپ) برخورد می‌کند.

در زاویه‌ی بسته، راکت به قسمت ۱ توپ برخورد می‌کند. در زاویه‌ی کمی بسته، راکت به قسمت ۲ توپ برخورد می‌کند.

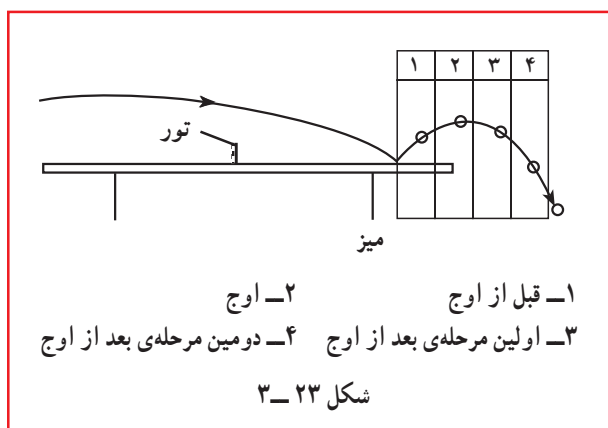
در زاویه‌ی عمودی، راکت به قسمت ۳ توپ برخورد می‌کند.

در زاویه‌ی کمی باز، راکت به قسمت ۴ توپ برخورد می‌کند.

در زاویه‌ی باز، راکت به قسمت ۵ توپ برخورد می‌کند. در زاویه‌ی کاملاً باز، راکت به قسمت پایین توپ (حدوداً

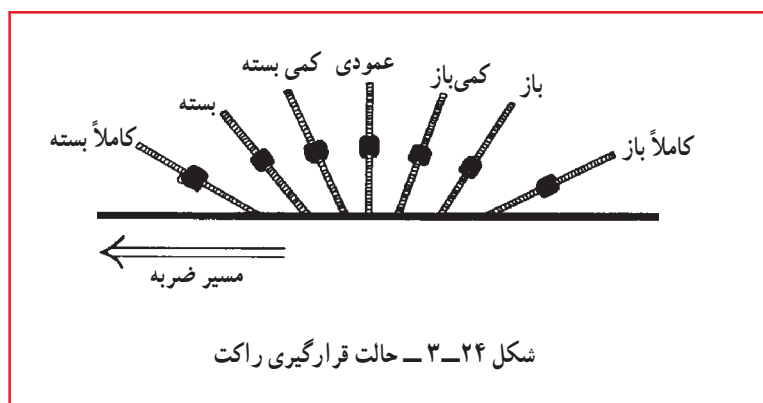
قسمت ۶ توپ) برخورد می‌کند. شکل (۳-۲۴)

زدن ضربه‌ی «فورهند ساده» بهتر است به توپ در اوج جهش ضربه بزنیید و برای اجرای فن «های لوپ» باید صبر کنید توپ به دومین مرحله‌ی بعد از اوج برسد آن وقت راکت را به آن بکشید؛ در غیر این صورت، یعنی اگر زودتر این کار را انجام دهید، توپ به خارج از میز حریف می‌رود. لازم به ذکر است که زود یا دیر زدن توپ تغییراتی در به کارگیری نوع فن ایجاد می‌کند که این تغییرات بیشتر در مرحله‌ی بعد از ضربه مشخص می‌شود. برای مثال هنگام اجرای فن لوپ بعد از اوج، حرکت دست در مرحله‌ی بعد از ضربه به طرف بالا و جلو است، برخلاف آن اگر لوپ در اوج بزنییم، حرکت دست بعد از ضربه به طرف جلو و کمی بالاست. شکل (۳-۲۳)



## زوایای راکت

زوایای راکت، هنگام اجرای فنون مختلف تغییر می‌کند و



## خودآزمایی

- ۱- چرا باید راکت‌گیری صحیح داشته باشیم؟
- ۲- شیوه‌های صحیح راکت‌گیری را نام ببرید.
- ۳- راکت‌گیری دستی (دست دادن) را به‌طور کامل توضیح دهید.
- ۴- بازی‌های مقدماتی به چه منظوری انجام می‌شود؟ پنج مورد از این بازی‌ها را توضیح دهید.
- ۵- چند نوع حالت آماده داریم و به‌طورکلی، حالت آماده به چه منظوری انجام می‌شود؟
- ۶- زوایای بدن و وضعیت پاها در حالت آماده چگونه است؟
- ۷- تفاوت حالت آماده‌ی بازیکنان با شیوه‌ی راکت‌گیری مختلف را توضیح دهید.
- ۸- مراحل مختلف ضربه زدن به توپ کدام‌اند؟ توضیح دهید.
- ۹- آنچه در مورد نقاط مشخصه‌ی توپ می‌دانید، بنویسید.
- ۱۰- زمان‌های ضربه زدن به توپ را شرح دهید.
- ۱۱- تغییرات زوایای راکت به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۱۲- چند نوع زاویه‌ی راکت داریم؟ نام ببرید.