

کای زنهوا (از چین) نایب قهرمان انفرادی جهان در سال‌های ۱۹۸۱ و ۱۹۸۳ و قهرمان مسابقات دو نفره‌ی مختلط در مسابقات جهانی ۱۹۸۵ سوئد

## سرویس (Service)

سرویس، ضربه‌ی شروع بازی است و از فنون اساسی و مهم در تنیس روی میز به‌شمار می‌رود. این فن، تنها فنی است که می‌توانید بدون دخالت حریف آن را اجرا کنید و انواع آن را مطابق میل و نظر خود به‌کار ببرید. اگر بتوانید سرویس‌های متنوع را به‌خوبی اجرا کنید، مسلماً در دریافت سرویس نیز قوی خواهید شد.

با توجه به اینکه بهترین سرویس، سرویسی است که به امتیاز منجر شود، هنوز یک قاعده‌ی کلی و روش مشخص برای آموزش سرویس تعیین نگردیده است و نکاتی که هنگام اجرای سرویس از سوی مربیان به بازیکنان گوشزد می‌شود برای بالا بردن کیفیت سرویس و فریب حریف مؤثر است.

به‌طور کلی، باید سعی کنید انواع مختلف سرویس را یاد بگیرید و ضمناً یک یا دو نوع سرویس اختصاصی نیز داشته باشید و روی آن زیاد کار کنید تا در شرایط بحرانی و امتیازهای پایانی مسابقه که تحت فشار روانی هستید بتوانید تمرکز حواس و اعتماد به نفس داشته باشید و با استفاده از آن به پیروزی دست یابید. اگر شما بتوانید سرویس‌های متنوع و قوی بزنید سه حالت امکان دارد پیش بیاید:

۱- مستقیماً امتیاز بگیرید (پوئن سرویس بگیرید).



شکل ۳۶-۴ سرویس والدنر، قهرمان سوئدی در لحظه‌ی تماس توپ و راکت

۲- فرصت مناسب برای ضربه‌ی بعدی (توپ سوم) را به‌دست آورید (پاس بگیرید).

۳- ضربه‌ی اول حریف را خنثی کنید؛ یعنی حریف مجبور می‌شود فقط توپ را رد کند و امکان حمله از او گرفته شود. بنابراین باید با سرویس‌های خوب، ابتکار عمل در مسابقه را به‌دست بگیرید و توانایی خود را تا حد امکان نشان دهید و نقطه‌ی ضعف خود را بپوشانید. قبل از هر سرویس باید خوب فکر کنید و سپس به نقطه‌ی ضعف حریف توپ بزنید تا بتوانید ابتکار عمل را به‌دست بگیرید.

سرویس به‌طور عمده از دو قسمت تشکیل می‌شود:

۱- پرتاب توپ به بالا (حداقل ۱۶ سانتی‌متر)

۲- زدن توپ با راکت

پرتاب توپ به بالا، مقدمه‌ی سرویس است. این میزان، حداقل ۱۶ سانتی‌متر است و حداکثر آن محدودیت ندارد. در ضربه زدن به توپ، جهت حرکت راکت و قسمتی از توپ که راکت به آن کشیده می‌شود، نوع سرویس را تعیین می‌کند. ضمناً مقدار نیرویی که برای زدن سرویس به‌کار می‌رود و دوری و نزدیکی نقطه‌ی برخورد توپ با میز نیز باعث تغییرات سرویس می‌شود. شکل (۳۷-۴)



شکل ۳۷-۴ کونگ لینگ هوی (از چین) قهرمان انفرادی جهان در سال ۱۹۹۵ و قهرمان مسابقات دو نفره (دوبل) در المپیک ۱۹۹۶ آتلانتا

## انواع سرویس

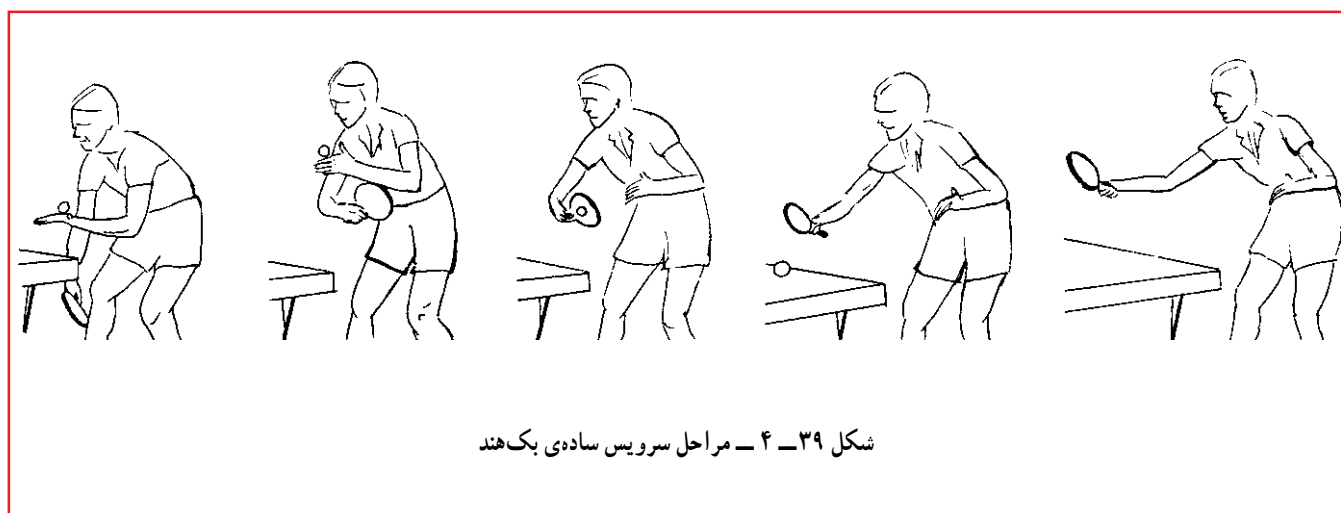
به طور کلی چهار نوع سرویس در تنیس روی میز وجود دارد که پایه و اساس سرویس های پیشرفته به شمار می روند. این سرویس ها را هم با روی راکت و هم با پشت راکت می توانید اجرا کنید.

۱- سرویس ساده: سرویس ساده یا سرویس بدون پیچ سرویسی است که برای اجرای آن دست از عقب به جلو حرکت می کند و صفحه ی راکت با زاویه ی کمی بسته (نزدیک به عمود) به نقطه ی ۳ توپ ضربه می زند. این سرویس را هم با رو و هم با پشت راکت می توانید اجرا کنید.

اگر سرویس با فورهند (روی راکت) زده شود پای چپ کمی جلوتر از پای راست قرار می گیرد. در مرحله ی قبل از ضربه، دست به طرف عقب و بالا می رود و از ناحیه ی آرنج نیز

خم می شود. در مرحله ی هنگام ضربه، دست به طرف جلو و کمی پایین حرکت می کند و راکت به نقطه ی ۳ توپ ضربه می زند. در این حالت وزن بدن نیز به جلو منتقل می شود. در مرحله ی بعد از ضربه، حرکت دست به طرف جلو و کمی بالا ادامه می یابد. شکل (۴-۳۸)

اگر سرویس با بک هند زده شود در مرحله ی قبل از ضربه، راکت در محوطه ی شکم و پای راست کمی جلوتر از پای چپ قرار می گیرد. در مرحله ی هنگام ضربه، راکت به طرف جلو و کمی پایین حرکت می کند و با کمک مچ دست به نقطه ی ۳ توپ ضربه زده می شود. در مرحله ی بعد از ضربه، دست تقریباً به طرف جلو کشیده می شود و وزن بدن به جلو منتقل می گردد. شکل (۴-۳۹)



از ضربه در حدّ شانه قرار می‌گیرد و بعد از ضربه، زاویه‌ی آرنج باز می‌شود. در این سرویس اگر از نیروی میچ دست هم استفاده شود سرویس پریچ‌تری زده می‌شود. شکل (۴-۴۰)

اگر بخواهید سرویس با بک‌هند بزنید باید به توپ در جلوی بدن ضربه وارد کنید. در این حالت، نیروی میچ، نقش عمده‌ای در افزایش پیچ توپ دارد. شکل (۴-۴۱)

در سرویس‌های بدون پیچ، برای افزایش قدرت حرکت به جلو، لازم است زاویه‌ی راکت نزدیک به عمود نگهداشته شود تا خط ضربه، به مرکز ثقل توپ نزدیک شود و سرویس سریع زده شود.

۲- سرویس با پیچ‌زیری: در این نوع سرویس، راکت با زاویه‌ی باز، از بالا به پایین و جلو حرکت می‌کند و به نقاط زیری توپ کشیده می‌شود.

اگر سرویس با فورهند زده شود، راکت در کنار بدن و قبل



سرویس پیچ‌زیری با فورهند توسط لیانگ کو لیانگ (از چین) قهرمان دو نفره‌ی مختلط جهان در سال‌های ۱۹۷۳ و ۱۹۷۹ و قهرمان دو نفره‌ی مردان در مسابقات جهانی ۱۹۷۷ بیرمنگام انگلستان.



شکل ۴-۴۰- سرویس پیچ‌زیری با فورهند



سرویس پیچ‌زیری با بک‌هند - لیانگ کو لیانگ



شکل ۴-۴۱- سرویس پیچ‌زیری با بک‌هند

می شود. شکل (۴-۴۲)

اگر سرویس با بک هند زده شود راکت از جلوی بدن شروع به حرکت می کند و با کمک میچ و ساعد، سریع به طرف بالا و جلو برده می شود. در این سرویس نیز انتقال وزن به پای جلو (راست) انجام می شود. شکل (۴-۴۳)

به طور کلی، اجرای سرویس پیچ رویی با فورهند، آسان تر از سرویس پیچ رویی با بک هند است. از این رو، برای یادگیری بهتر است ابتدا سرویس با فورهند را تمرین کنید و بعد سرویس با بک هند را.

در سرویس با پیچ زیری هرچه زاویه ی راکت بازتر باشد، راکت به قسمت پایین تر توپ کشیده می شود و در نتیجه، توپ با ارتفاع کمتری جهش می کند، ضمناً هرچه نیرویی که به قسمت پایینی توپ وارد می شود زیاده تر و از مرکز توپ دورتر باشد پیچ بیشتری تولید می شود.

**۳- سرویس با پیچ رویی:** برای زدن این سرویس باید راکت را با زاویه ی بسته، از پایین به بالا و جلو حرکت دهید و به نقاط بالایی توپ (نقاط ۱ و ۲ توپ) بکشید. اگر سرویس با پیچ رویی با فورهند زده شود دست از کنار بدن شروع به حرکت می کند و راکت با کمک میچ و ساعد، سریع به طرف بالا و جلو برده می شود. انتقال وزن نیز به جلو (به پای چپ) در مسیر ضربه انجام



شکل ۴-۴۲ - سرویس پیچ رویی با فورهند



شکل ۴-۴۳ - سرویس پیچ رویی با بک هند

را به پهلو برده، راکت را از راست به چپ با قوس کوتاه افقی به طرف میز حرکت دهید و به طور عمودی به پهلو توپ بکشید. راکت در لحظه ی تماس با توپ در جلوی بدن است. این حرکت با عملکرد میچ دست پشتیبانی می شود. میچ دست باید کاملاً آزاد و شل باشد و راکت را هم نباید محکم در دست گرفت. شکل (۴-۴۴)

اگر سرویس پیچ پهلوئی با بک هند زده شود راکت از سمت

**۴- سرویس با پیچ پهلوئی:** برای انجام این سرویس، راکت را با زاویه ی تقریباً ۹۰ درجه نگهدارید و دست را از راست به چپ و یا از چپ به راست حرکت دهید و راکت را به نقطه ی ۳ توپ بکشید. هنگام سرویس، بالاتنه را کمی به جلو خم کنید تا نقطه ی تماس توپ (از نظر ارتفاع) خیلی بالا نباشد. اگر بخواهید سرویس پیچ پهلوئی با فورهند بزنید باید دست



مراحل سرویس پیچ پهلویی با فورهند توسط لی چن شی (از چین) قهرمان دو نفره‌ی جهان در سال‌های ۱۹۷۷ و ۱۹۸۱  
شکل ۴۴-۴ - سرویس پیچ پهلویی با فورهند

چپ به سمت راست حرکت داده می‌شود و سایر موارد آن مشابه سرویس فورهند است. شکل (۴۵-۴)



شکل ۴۵-۴ - سرویس پیچ پهلویی با بک‌هند توسط هاسه گاوا (از ژاپن) قهرمان انفرادی جهان در سال ۱۹۶۷

شکل (۴۶-۴) و بار دیگر پایین باشد شکل (۴۷-۴) و یا سر راکت پهلوی قرار گیرد. شکل (۴۸-۴)

به‌طور کلی، هنگام اجرای سرویس‌های مختلف، محدودیتی در روش راکت‌گیری وجود ندارد. به‌طور مثال، شما می‌توانید سرویس پیچ پهلویی را طوری بزنید که یک‌بار سر راکت بالا



شکل ۴۶-۴ - سرویس پیچ پهلویی نشسته سر راکت بالا توسط فورو کاوا - ملی پوش ژاپنی در سال ۱۹۷۳



شکل ۴۷-۴ - سرویس پیچ پهلویی سر راکت پایین توسط دیمیتری مازانوف (از روسیه)



شکل ۴۸-۴ - سرویس پیچ پهلویی سر راکت پهلو توسط هاسه گاوا

توپ به دیوار برخورد می کند به طرفین منحرف می شود و موجب اتلاف وقت می گردد.

**۳- تمرین سرویس در منزل:** این تمرین به این صورت است که باید بدون میز، مقابل پرده ای اطاق بایستید و یا مقابل بالش بنشینید و با توپ و راکت سرویس های مختلف را تمرین کنید (استفاده از پرده و یا بالش به این جهت است که ضرب توپ گرفته شود و به چپ و راست منحرف نشود).

**۴- تمرین با توپ زیاد:** با یک ظرف پر از توپ پشت میز قرار بگیرید، سرویس های مختلف را با استفاده از توپ ها، با نقطه ای فرود آزاد و سپس نقطه ای فرود مشخص تمرین کنید (حداقل ۵۰۰ سرویس پیشنهاد می شود).

مبتدیان برای یادگیری بهتر سرویس ها لازم است موارد زیر را تمرین نمایند:

**۱- تمرین حرکت دست در سرویس:** این تمرین به صورتی است که باید با راکت و بدون توپ، مثلاً ۵۰ بار، فقط حرکت دست در سرویس پیچ زیری با فورهند انجام شود. پس از کمی استراحت، ۵۰ بار حرکت دست در سرویس دیگر را تمرین کنید. به همین ترتیب ۵۰ بار، ۵۰ بار حرکت دست در سرویس های مختلف را تمرین کنید.

**۲- تمرین سرویس بدون میز:** در این تمرین می توانید مقابل دیوار بایستید و انواع سرویس ها را انجام دهید. البته تمرین سرویس با پیچ پهلویی مقابل دیوار توصیه نمی شود، زیرا وقتی

پس از اینکه توانستید سرویس های پیچ دار را جداگانه انجام دهید، لازم است سرویس های ترکیبی را که اجرای آن مخلوطی از دو نوع سرویس است یاد بگیرید.

## انواع سرویس ترکیبی

دو نوع سرویس ترکیبی وجود دارد: الف- سرویس با پیچ

زیری پهلویی ب- سرویس با پیچ رویی پهلویی.  
الف- سرویس ترکیبی زیری پهلویی: برای اجرای این سرویس، صفحه ی راکت را باز نگهدارید (صفحه ی راکت باز مربوط به پیچ زیری است) و راکت را از راست به چپ و یا از چپ به راست (این حرکت مربوط به پیچ پهلویی است) حرکت دهید و به نقاط زیری توپ بکشید. شکل (۴-۴۹)



شکل ۴-۴۹- سرویس ترکیبی زیری پهلویی

ب- سرویس ترکیبی رویی پهلویی: برای زدن این سرویس باید صفحه ی راکت را بسته نگهدارید (صفحه ی راکت بسته مربوط به پیچ رویی است) و باز هم راکت را از راست به چپ و یا از چپ به راست حرکت دهید و به نقاط بالایی توپ (۱ و ۲ توپ) بکشید. شکل (۴-۵۰)

همان طوری که قبلاً اشاره شد هر کدام از سرویس ها را می توانید با فورهند یا بک هند انجام دهید. ضمناً از آنجا که حرکت میچ، نقش مهمی در ایجاد پیچ بیشتر به عهده دارد، بازیکنانی که شیوه ی راکت گیری آن ها دستی (دست دادن) است می توانند هنگام زدن سرویس، انگشتان را از روی دسته ی راکت جدا کنند تا امکان حرکت میچ، بیشتر شود و سرویس های سریع تر و پریچ تری بزنند. شکل (۴-۵۰)

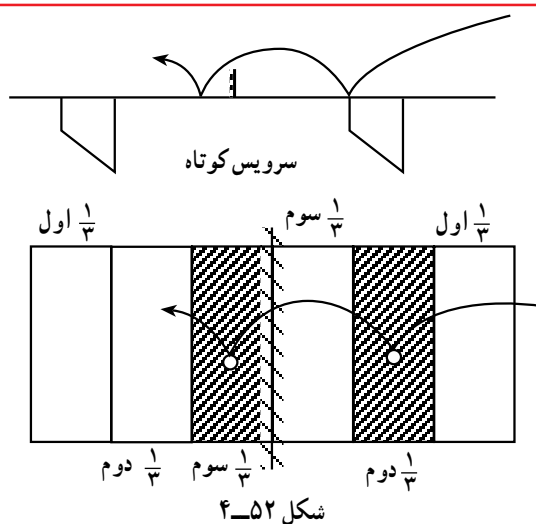


شکل ۴-۵۰- سرویس با جدا کردن انگشتان از روی دسته ی راکت، توسط والدتر قهرمان انفرادی جهان در سال های ۱۹۸۹ و ۱۹۹۷ و قهرمان انفرادی المپیک ۱۹۹۲ بارسلون.

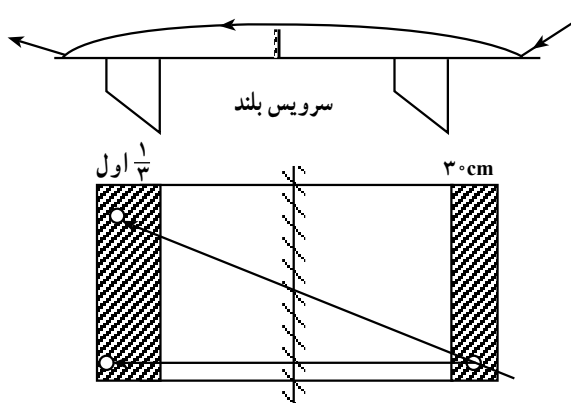


شکل ۵۱-۴- سرویس ترکیبی رویی پهلویی توسط فورو کاوا

برای تمرین سرویس‌های مختلف اختصاص دهید. تمرینات سرویس با توپ زیاد (ظرف پر از توپ) با نقطه‌ی فرود مشخص نیز در تقویت سرویس بسیار مؤثر است. ضمناً بهتر است سرویس‌ها از لحاظ حرکت دست شبیه به هم باشند ولی پیچ‌های مختلفی داشته باشند تا تشخیص توپ برای حریف مشکل شود.



شکل ۵۲-۴



شکل ۵۳-۴

## انواع سرویس از نظر برد (سرعت)

پس از اینکه توانستید هریک از سرویس‌ها را انجام دهید، لازم است بتوانید از محل مشخص، سرویس‌ها را در نقاط مشخص روی میز حریف بزنید و حداکثر بهره را از سرویس‌ها ببرید. به این منظور اجرای دو نوع سرویس، یکی سرویس کوتاه و دیگری سرویس بلند، توصیه شده است. البته با توجه به اینکه اگر سرویس متوسط بزنید امکان حمله از جانب حریف زیاد می‌شود، در آموزش‌های پایه، زدن این نوع سرویس، توصیه نمی‌شود.

**۱- سرویس کوتاه:** برای زدن این سرویس، در تمرینات، میز خودتان را به سه قسمت و میز حریف را هم به سه قسمت تقسیم کنید. شکل (۵۲-۴) در سرویس کوتاه، اولین تماس توپ و میز باید در  $\frac{1}{3}$  دوم میز خودتان انجام شود و پس از گذشتن از تور دومین تماس در  $\frac{1}{3}$  سوم (نزدیک تور) میز حریف انجام گیرد.

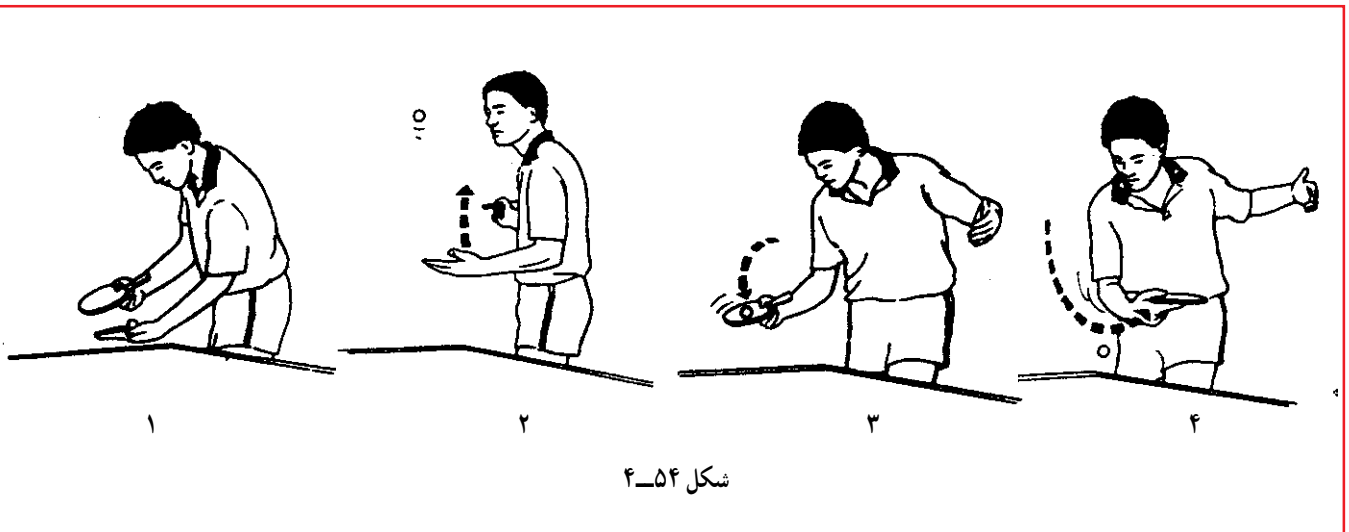
**۲- سرویس بلند:** برای زدن سرویس بلند، باید اولین تماس توپ و میز در  $30^\circ$  سانتی متری اول میز خودتان انجام شود و بعد از گذشتن از تور، در  $\frac{1}{3}$  اول میز حریف (لبه‌ی میز) فرود آید. شکل (۵۳-۴)

به‌طور کلی باید طوری سرویس بزنید که توپ با ارتفاع کم از روی تور عبور کند تا امکان حمله برای حریف ایجاد نشود. ضمناً به‌طور ناگهانی زده شود، فریبده باشد و نقطه‌ی فرود آن نیز مشخص نباشد لازم است حدود  $9\%$  سرویس‌ها را از ناحیه‌ی بک‌هند، با فورهند و بک‌هند و  $10\%$  آن‌ها را از نواحی دیگر میز بزنید. تمرین و پیشرفت در سرویس احتیاج به حریف ندارد، از این رو توصیه می‌شود در جلسات تمرینی، حدوداً نیم‌ساعت را

**۳- سرویس یو (U):** این سرویس کاربردی‌ترین نوع سرویس در بین بازیکنان طراز اول جهان است. برای اجرای سرویس یو بایستی روش راکت‌گیری را تغییر بدهید، یعنی راکت را با انگشتان شست و سبابه بگیرید؛ به این طریق که نرمی انگشت شست را روی اسفنج راکت قرار دهید و انگشت سبابه با انتهای تیغه‌ی راکت زاویه‌ی حدوداً ۴۵ درجه بسازد. با این روش راکت‌گیری امکان چرخش مج بیشتر می‌شود و شما می‌توانید با حرکت سریع آن سرویس‌های فریبنده اجرا کنید.

حرکت دست در این سرویس مانند حرف یو در زبان انگلیسی است (U) و به همین علت به «سرویس یو» نام‌گذاری شده است. حرکت یو را می‌توان هم با فورهند و هم با بک‌هند انجام داد. با این نوع حرکت راکت (دست) می‌توان در زمان‌های مختلف تماس توپ با راکت را انجام داد و سرویس‌های متنوعی اجرا کرد. مثلاً در سرویس اول، وقتی راکت حرکت از بالا به

پایین را طی می‌کند تماس با توپ انجام شود و در نتیجه سرویس با پیچ‌زیری حاصل شود. در سرویس دوم باز هم حرکت دست مشابه سرویس قبلی انجام می‌شود اما تماس راکت با توپ زمانی انجام می‌شود که راکت حرکت افقی دارد و قسمت پایین «یو» را طی می‌کند که پیچ‌پهلویی به توپ داده می‌شود. در سرویس سوم باز هم حرکت یو انجام می‌شود ولی در مرحله‌ی اول (وقتی دست به پایین می‌آید) و در مرحله‌ی دوم (وقتی دست حرکت افقی دارد) تماس انجام نمی‌شود و وقتی راکت مرحله‌ی سوم (وقتی دست حرکت روبه بالا دارد) را طی می‌کند تماس آن با توپ انجام می‌شود و به توپ پیچ روی می‌دهد. بنابراین ملاحظه می‌کنید با یک نوع حرکت دست در زمان‌های مختلف تماس توپ و راکت انجام می‌شود و پیچ توپ تغییر می‌کند. شکل (۴-۵۴) مراحل مختلف فن سرویس یو را نشان می‌دهد.

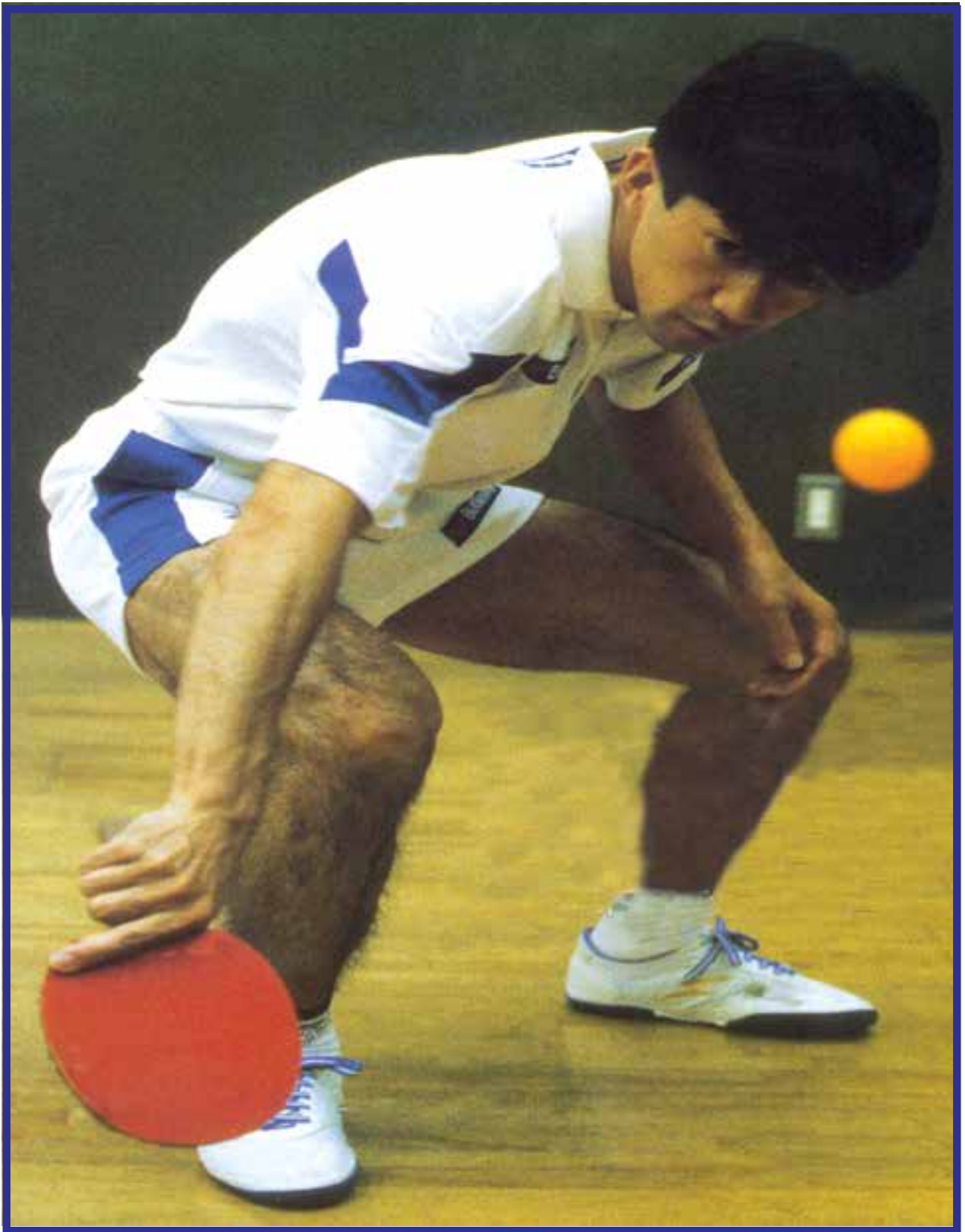


شکل ۴-۵۴

**۴- سرویس پرتاب بلند (High Toss):** این نوع سرویس از اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰ به بعد توسط چینی‌ها ابداع شد که پس از آن به وسیله‌ی سایر بازیکنان طراز اول جهان به کار رفته است. سرویس پرتاب بلند را می‌توان با سایر سرویس‌ها درآمیخت. مثلاً سرویس پیچ‌پهلویی را به صورت پرتاب بلند اجرا کرد اما به نظر می‌رسد که سرویس یو بهترین ترکیب را با این سرویس می‌سازد. برای اجرای این سرویس، توپ ۱/۵ تا ۳ متر (بعضی اوقات بیشتر) به هوا پرتاب می‌شود تا از سرعت سقوط توپ در سریع و

ناگهانی زدن سرویس استفاده شود. ضمناً با استفاده از سقوط توپ، می‌توانید سرعت را به پیچ تبدیل کنید. در پرتاب بلند از آنجا که توپ بسیار سریع‌تر از حد طبیعی سقوط می‌کند فرصت تشخیص زمان ضربه برای حریف وجود نداشته و باعث فریب هرچه بیشتر او می‌گردد. یکی دیگر از ویژگی‌های سرویس پرتاب بلند این است که شما با پرتاب توپ به بالا تمرکز حریف را به هم می‌زنید زیرا حریف با چشم، توپ پرتاب شده‌ی شما را تعقیب می‌کند.

- ۱- خصوصیات سرویس را توضیح دهید.
- ۲- اگر بازیکنی سرویس‌های متنوع و قوی بزند چه حالت‌هایی امکان دارد پیش بیاید؟
- ۳- انواع سرویس‌های اساسی در تنیس روی میز کدام‌اند؟ هر کدام را توضیح دهید.
- ۴- مواردی را که مبتدیان برای یادگیری بهتر سرویس‌ها باید تمرین نمایند، شرح دهید.
- ۵- نحوه‌ی اجرای انواع سرویس ترکیبی چگونه است؟
- ۶- انواع سرویس را از نظر برد توضیح دهید.
- ۷- ویژگی‌های سرویس یو (U) کدام‌اند؟ هر کدام را توضیح دهید.
- ۸- دو مشخصه‌ی سرویس پرتاب بلند را توضیح دهید.



کوجی ماتسو شیتا قهرمان ژاپنی



## دریافت

منظور از دریافت، دریافت سرویس است. همان قدر که سرویس خوب در بازی ارزش دارد، به همان اندازه، دریافت نیز مهم است.

به طور کلی، بازیکنان باید بتوانند با فنون مختلف دریافت را انجام دهند و موقعیت‌های حمله‌ی حریف را کم کنند. اگر دریافت سرویس شما خوب نباشد موقعیت برای حریف به وجود می‌آید و شما از لحاظ روانی افت می‌کنید که این امر موجب از دست دادن گیم و یا حتی مسابقه خواهد شد. برعکس، اگر شما دریافت خوبی داشته باشید، مانع حمله‌ی بعد از سرویس حریف (ضربه‌ی سوم) می‌شوید و حتی می‌توانید موقعیت حمله را برای خود فراهم سازید. با توجه به اینکه حریف سرویس کوتاه یا بلند می‌زند، دریافت سرویس هم شامل توپ‌های کوتاه و بلند می‌شود.

۱- دریافت سرویس‌های کوتاه: سرویس‌های کوتاه را می‌توان به چهار طریق دریافت کرد:

الف - دریافت سرویس کوتاه با فلیپ<sup>۱</sup>. شکل (۴-۵۵)

ب - دریافت سرویس کوتاه با کات توی میز<sup>۲</sup> «پشت تور».

شکل (۴-۵۶)



شکل ۴-۵۶- دریافت سرویس کوتاه به وسیله کات توی میز توسط کوچی ماتسو شیتا از ژاپن

ج - دریافت سرویس کوتاه با کات مورب کشیده، در قطرها و گوشه‌های میز حریف. شکل (۴-۵۷)



شکل ۴-۵۷- دریافت سرویس کوتاه با کات مورب توسط ولادیمیر سامسونف نفر اول رده‌بندی جهان در سال ۱۹۸۹

د - دریافت سرویس کوتاه با کات توأم با پیچ پهلوی پشت تور. شکل (۴-۵۸)



شکل ۴-۵۸- دریافت سرویس کوتاه با کات توأم با پیچ پهلوی توسط ایل‌گرین از سوئد قهرمان دو نفره (دوبل) در سال ۱۹۸۵

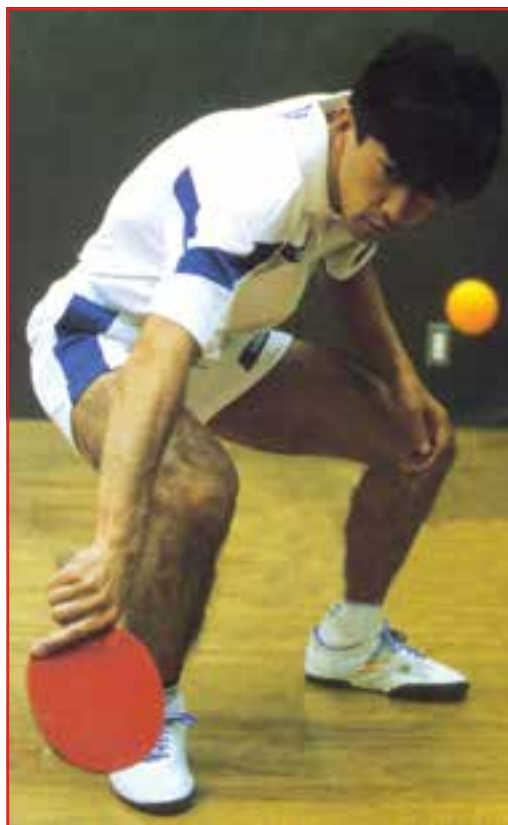


شکل ۴-۵۵- دریافت سرویس کوتاه با ضربه‌ی تومیزی فورهند توسط لیوگو لیانگ نفر اول رده‌بندی جهان در سال ۱۹۹۹ و قهرمان انفرادی در مسابقات جهانی ۱۹۹۹ هلند

۱- توضیحات مربوط به فلیپ را در فصل ششم مطالعه نمایید.

۲- توضیحات کات را در صفحات ۷۶ تا ۷۹ مطالعه نمایید.

۲- دریافت سرویس‌های بلند: سرویس‌های بلند (کشیده) را باید حتماً با ضربه‌ی ساده یا لوپ<sup>۱</sup> و یا تک<sup>۲</sup> و اگر بازیکن دفاعی هستید با کات دور از میز جواب دهید.



شکل ۵۹-۴ دریافت سرویس بلند با کات دور از میز توسط کوچی ماتسو شیتا قهرمان ژاپنی

ضمناً توپ‌هایی را که نزدیک به لبه‌های کناری و یا انتهایی، از میز خارج می‌شوند با های‌لوپ<sup>۳</sup> دریافت نمایید.



شکل ۶۱-۴ دریافت سرویس بلند با تک بک هند توسط پرسون از سوئد قهرمان انفرادی جهان در سال ۱۹۹۱



شکل ۶۲-۴ دریافت سرویس بلند با کات دور توسط هیروشی شیبوتانی از ژاپن



شکل ۶۳-۴ دریافت با های‌لوپ توسط دراگوتین سوربک از یوگسلاوی، قهرمان مسابقات دو نفره‌ی جهان در سال‌های ۱۹۷۹ و ۱۹۸۳



شکل ۶۰-۴ دریافت سرویس بلند با لوپ

۱ و ۲- توضیحات مربوط به لوپ و تک را در فصل ششم مطالعه نمایید.

۳- توضیحات مربوط به های‌لوپ را در فصل ششم مطالعه نمایید.



## خودآزمایی

- ۱- ویژگی‌ها و اهمیت دریافت را بیان کنید.
- ۲- انواع دریافت مقابل سرویس‌های کوتاه را بیان کنید.
- ۳- انواع دریافت مقابل سرویس‌های بلند را توضیح دهید.