

لوپ فورهند

تعریف: لوپ در تنیس روی میز از فنون پیشرفته، مهم و شگفت انگیز حمله‌ای به شمار می‌رود و در اصطلاح به آن تاپ اسپین^۱ نیز می‌گویند. لوپ فنی است که در آن توپ پیچ‌رویی دارد و به طور کلی برای اجرای آن باید راکت را با زاویه بسته نسبت به میز از پایین به بالا و جلو حرکت دهید و به نقاط رویی توپ بکشید. توپ در این ضربه با سرعت به طرف جلو و سپس پایین حرکت می‌کند. به طور کلی دو نوع لوپ وجود دارد، های لوپ^۲ یا لوپ با چرخش زیاد و سرعت کم و درایو لوپ^۳ که دارای سرعت زیاد و چرخش کمتر می‌باشد.

آیا شما شگفت انگیز هستید؟ آیا رفتار، مهارت و استعدادی که شما رو از بقیه دوستانتان متمایز نماید به صورتی که شگفت‌انگیز باشید سراغ دارید؟

تمرین‌های لوپ فورهند با دیوار: به اندازه‌ای از دیوار فاصله بگیرید که پس از برخورد توپ به دیوار و سپس زمین به مرحله بعد از اوج برسد و آنگاه ضربه‌های لوپ بزنید. برای این کار ابتدا توپ را از ارتفاع کمر روی زمین رها کنید وقتی توپ بلند شد، های لوپ بزنید.



شکل ۹۲ - ۴

- ۱ - Topspin
- ۲ - High loop
- ۳ - Drive loop

تمرین‌های لوپ فورهند با یار روی زمین و با استفاده از نیمکت و طناب: یار تمرینی، توپ را برای شما از روی طناب یا نیمکت (مانع) می‌فرستد و پس از برخورد به زمین و بلند شدن، شما باهای لوپ فورهند آن را برگشت دهید.



شکل ۹۳ - ۴

تمرین‌های لوپ و درایو لوپ فورهند روی میز بدون تور: در این تمرین بازیکن روبه‌رو از سمت خود توپ را روی میز قرار داده و به طرف شما قل می‌دهد، شما باید صبر کنید وقتی توپ از لبه انتهایی میز شما خارج شد، های لوپ بزنید.



شکل ۹۴ - ۴

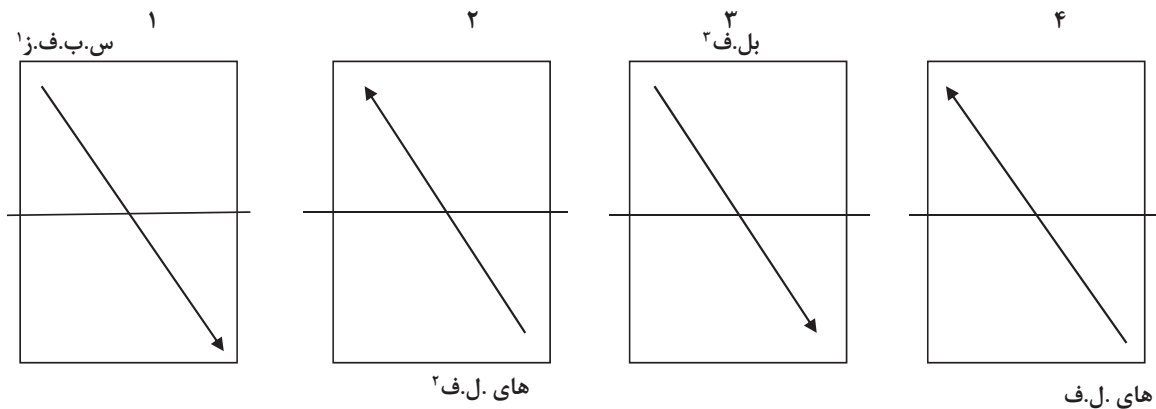
تمرین درایو لوپ فورهند روی میز و مقابل دیوار: یک دستگاه میز را نزدیک دیواری صاف قرار دهید. در کنار میز در طرف چپ بایستید و توپ را نزدیک خط انتهایی میز خود روی میز رها کنید. وقتی توپ به اوج جهش رسید آن را با فورهند درایو لوپ به نیمه مقابل بزنید، بدیهی است توپ به دیوار برخورد می‌کند و به طرف شما برگشت می‌شود، توپ را بگیرید و دوباره این تمرین را تکرار کنید.



شکل ۹۵ - ۴

تمرین ۱: های لوپ فورهند و دریافت با بلوک فورهند

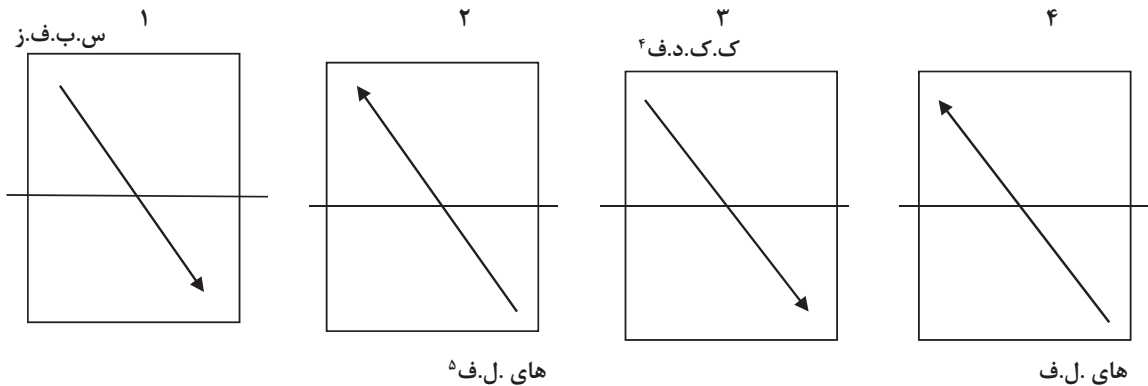
- ۱ بازیکن اول از سمت راست خود سرویس بلند با پیچ زیر ارسال می‌کند.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه‌های لوپ فورهند به همان سمت پاسخ می‌دهد.
- ۳ بازیکن اول با بلوک فورهند به سمت راست برمی‌گرداند.
- ۴ بازیکن دوم دوباره باهای لوپ فورهند ضربه می‌زند و بازی به همین صورت ادامه می‌یابد.



شکل ۹۶ - ۴

تمرین ۲: های لوپ فورهند و دریافت با کات کمی دور از میز فورهند

- ۱ بازیکن اول از سمت راست خود سرویس بلند فورهند با پیچ زیر ارسال می‌کند.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه‌های لوپ فورهند به همان سمت پاسخ می‌دهد.
- ۳ بازیکن اول با کات کمی دور از میز فورهند به سمت راست برمی‌گرداند.
- ۴ بازیکن دوم دوباره باهای لوپ فورهند ضربه می‌زند و بازی به همین صورت ادامه می‌یابد.



شکل ۹۷ - ۴

- ۱- سرویس بلند فورهند با پیچ زیر
- ۲- های لوپ فورهند
- ۳- بلوک فورهند
- ۴- کات کمی دور از میز فورهند

جدول نکات اصلی در اجرای های لوپ فورهند

نام تکنیک	مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
های لوپ فورهند	<ul style="list-style-type: none"> - فاصله از میز بیشتر از حد یکدست می باشد. - زمان ضربه به توپ بعد از مرحله اوج می باشد. - پای چپ جلوتر از پای راست قرار گیرد و زانوها کمی خم می شود - چرخش بالاتنه همانند چرخش بدن در پرتاب دیسک در دو و میدانی صورت گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> - بازو و ساعد را در یک زمان به طرف بالا و چپ حرکت داده شود. - زاویه کمی بسته، به نقطه ۳ توپ ضربه بزنید. - بعد از مرحله اوج توپ به آن پره بزنید. - راکت در دست شل نباشد. 	<ul style="list-style-type: none"> - حرکت دست به طرف بالا ادامه دارد. - بازو را به گوش نزدیک کنید . - انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلوانجام شود. - حرکت راکت تا بالای سر ادامه دارد.



شکل ۹۸ - ۴

بلوک: یک فن پیشرفته دفاعی است که در مقابل ضربه‌های حمله‌ای به ویژه لوپ، کاربرد زیادی دارد. می‌توان گفت که آسان‌ترین راه برای دریافت لوپ، بلوک کردن آن می‌باشد.

جدول نکات اصلی در اجرای بلوک فورهند

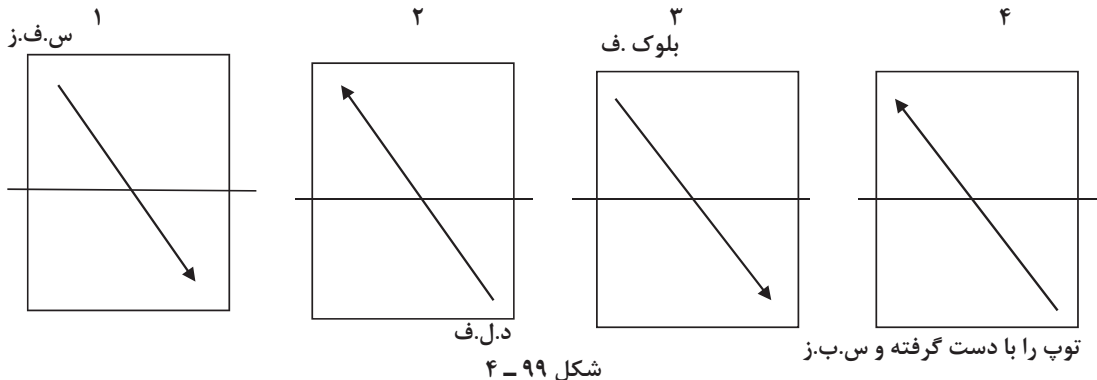
نام تکنیک	مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	توضیحات
بلوک فورهند	<ul style="list-style-type: none"> - همانند ضربه درایو فورهند و بک‌هند پشت میز با فاصله‌ای کمتر بایستد. - راکت را با زاویه بسته و در حالی که سر آن به طرف بالا و دسته آن به طرف میز باشد، نزدیک به میز جلوی توپ نگهدارید. 	<ul style="list-style-type: none"> - راکت را در مرحله قبل از اوج، طوری جلوی توپ نگهدارید که در مسیر اولیه بازگشت شود. (هر چه میزان پیچ‌رویی توپ حریف زیاد باشد، زاویه راکت شما باید بسته‌تر نگهداشته شود) 	<ul style="list-style-type: none"> - اجرای بلوک انعکاسی با فورهند و بک‌هند تفاوتی ندارد و این فن مرحله بعد از ضربه را ندارد. (بلوک کج دارد) - اگر سر راکت به سمت بالا باشد بلوک انعکاسی است و اگر به سمتی کج شود بلوک کج می‌باشد. - برای بلوک کج (مرحله بعد از ضربه) راکت به طرف مسیری که می‌خواهید توپ را برگشت دهید، حرکت می‌کند و به این ترتیب، سرعت بیشتری پیدا می‌کند.

جدول نکات اصلی در اجرای درایو لوپ فورهند

نام تکنیک	مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	توضیحات
درایو لوپ فورهند	<ul style="list-style-type: none"> - پاها را مانند وضعیت ضربه فورهند، به طور عقب - جلو قرار دهید. - سنگینی بدن را روی پای عقب (راست) قرار دهید. - ساعد را به طرف پایین و عقب بدن، کمی پایین‌تر از کمر ببرید. - مچ دستتان به سمت پایین باشد و زاویه راکت را بسته نگهدارید. 	<ul style="list-style-type: none"> - همزمان با انتقال وزن به سمت جلو و بالا، راکت را با کمک مچ و ساعد، سریع به طرف جلو و بالا حرکت دهید. - وقتی توپ در اوج جهش قرار گرفت، راکت را با زاویه بسته به نقاط بالایی توپ بکشید. - در این مرحله از چرخش کمر نیز در ضربه زدن استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> - حرکت دست را به جلو و بالا ادامه دهید. - بالاتنه رو به روی میز قرار گیرد. - سنگینی بدن را به پای جلو منتقل کنید.

تمرین ۳: درایو لوپ و بلوک فورهند

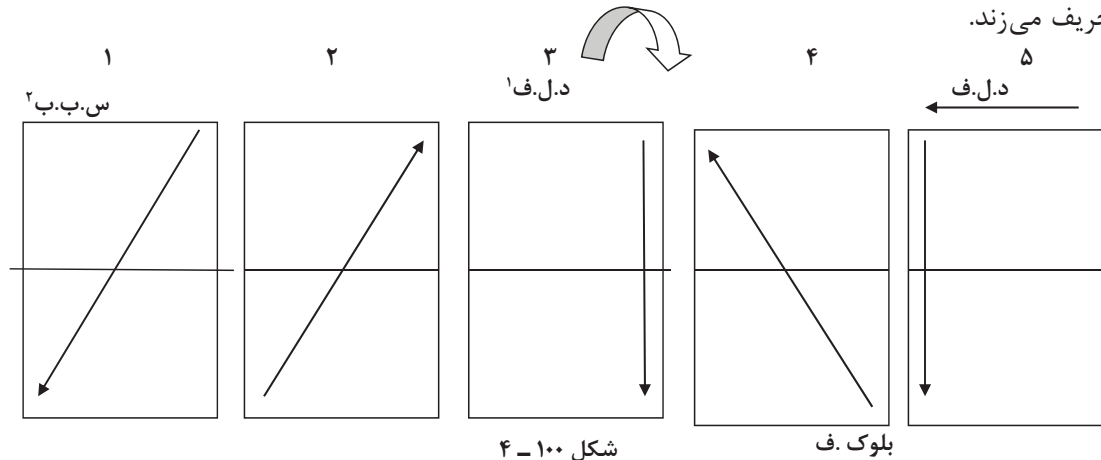
- ۱ بازیکن اول با سرویس فورهند پیچ زیر از ناحیه راست خود به راست زمین حریف ارسال می نماید.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه درایو فورهند به راست ضربه می زند.
- ۳ بازیکن اول با ضربه بلوک فورهند به همان سمت پاسخ می دهد.
- ۴ بازیکن اول توپ را با دست گرفته و سپس او با سرویس پیچ زیر فورهند تمرین را آغاز می نماید.



توجه: پس از کسب مهارت در ضربه درایو لوپ فورهند می توان به صورت پی در پی ضربات فورهند درایو لوپ بزیند و بازیکن مقابل نیز با دریافت بلوک فورهند پاسخ دهد و پس از مدتی جای دو بازیکن تعویض شود.

تمرین ۴: تمرین ضربه فورهند و بک هند، کنترل توپ و تقویت حرکت پا

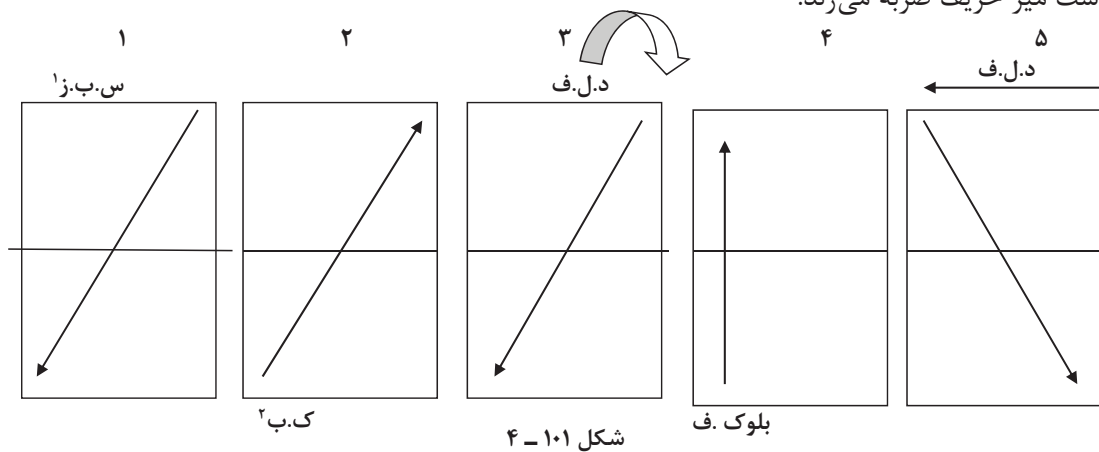
- ۱ بازیکن اول ضربه سرویس بلند ساده بک هند به سمت چپ بازیکن دوم می زند.
- ۲ بازیکن دوم ضربه ساده بک هند به سمت چپ بازیکن اول پاسخ می دهد.
- ۳ بازیکن اول با چرخش و حرکت پای جهشی به سمت چپ رفته و ضربه درایو لوپ فورهند از ناحیه بک هند به سمت راست حریف می زند.
- ۴ بازیکن دوم با ضربه بلوک فورهند به سمت راست حریف پاسخ می دهد.
- ۵ بازیکن اول با حرکت پای تک قدمی بلند به سمت راست رفته و ضربه درایو لوپ فورهند به سمت چپ حریف می زند.



- ۱- چرخش بدن و حرکت پای جهشی و درایو لوپ فورهند
- ۲- سرویس بلند بک هند

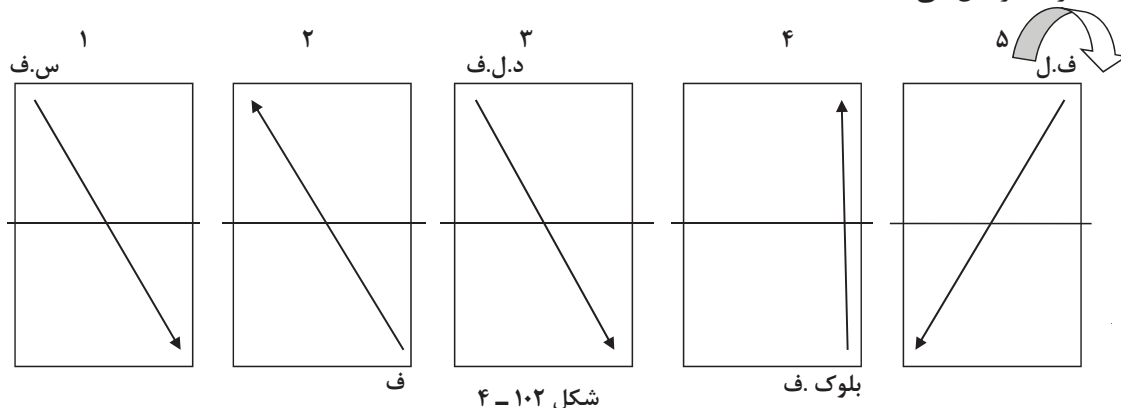
تمرین ۵: تمرین لوپ روی کات توی میز، تقویت نقطه فرود و حرکت پا

- ۱ بازیکن اول از ناحیه چپ میز خود سرویس کات بک‌هند به سمت چپ میز حریف می‌زند.
- ۲ بازیکن دوم از ناحیه چپ میز خود ضربه کات بک‌هند به سمت چپ حریف پاسخ می‌دهد.
- ۳ بازیکن اول با چرخش بدن و حرکت پای جهشی برمی‌گردد و درایو لوپ فورهند از ناحیه چپ میز خود به سمت چپ میز حریف می‌زند.
- ۴ بازیکن دوم با ضربه بلوک بک‌هند از ناحیه چپ میز خود به سمت راست میز حریف ضربه می‌زند.
- ۵ بازیکن اول با حرکت پا از ناحیه چپ میز خود به سمت راست میز حریف با درایو لوپ فورهند به سمت راست میز حریف ضربه می‌زند.



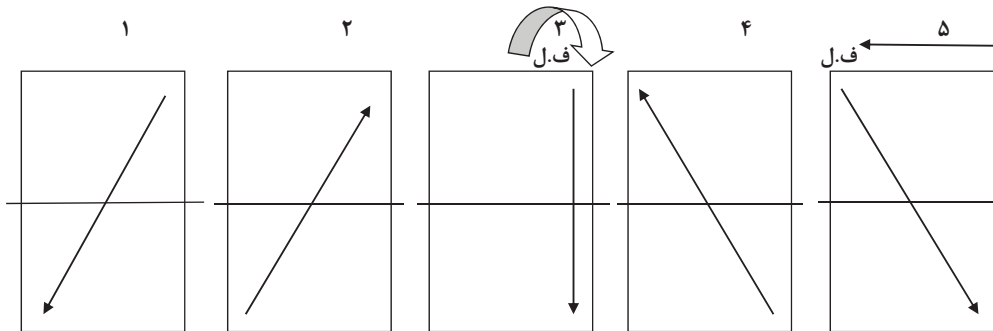
تمرین ۶: تقویت لوپ فورهند، بلوک بک‌هند و حرکت پای چرخشی

- ۱ بازیکن اول از سمت راست میز خود ضربه سرویس ساده فورهند به سمت راست میز حریف می‌زند.
- ۲ بازیکن دوم نیز با ضربه فورهند به همان سمت پاسخ می‌دهد.
- ۳ بازیکن اول با درایو لوپ فورهند به سمت راست ارسال می‌نماید.
- ۴ بازیکن دوم با ضربه بلوک فورهند توپ را به سمت چپ میز حریف ارسال می‌نماید.
- ۵ بازیکن اول با حرکت پای چرخشی به سمت چپ میز خود رفته و با لوپ فورهند ضربه به سمت چپ میز حریف ارسال می‌نماید.



تمرین ۷: تمرین بک هند ساده، درایو لوپ فورهند، بلوک فورهند و حرکت پا.

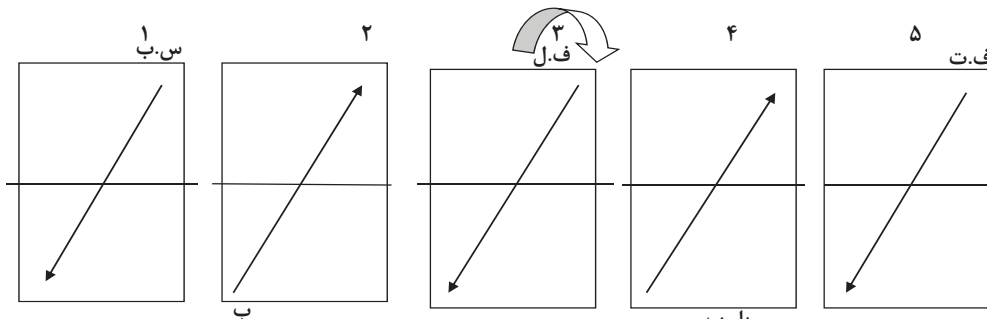
- ۱ بازیکن اول سرویس بک هند ساده را از سمت چپ میز خود به سمت چپ میز حریف می‌زند.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه ساده بک هند به همان سمت (چپ) ارسال می‌نماید.
- ۳ بازیکن اول با چرخش حرکت پا به سمت چپ رفته و با درایو لوپ فورهند به سمت راست نفر دوم می‌زند.
- ۴ بازیکن دوم با بلوک فورهند پاسخ بازیکن اول را به سمت راست وی می‌دهد.
- ۵ بازیکن اول با حرکت پای تک قدمی بلند به سمت راست رفته و با ضربه لوپ فورهند ضربه می‌زند.



شکل ۱۰۳ - ۴

تمرین ۸: تقویت بک هند ساده و بلوک بک هند، تقویت‌های لوپ فورهند و فورهند تک

- ۱ بازیکن اول ضربه سرویس ساده بک هند از سمت چپ میز خود به سمت چپ میز حریف می‌زند.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه بک هند ساده به همان جهت برمی‌گرداند.
- ۳ بازیکن اول با چرخش و حرکات پا به سمت چپ رفته و با ضربه لوپ فورهند توپ را به سمت بک هند ارسال می‌نماید.
- ۴ بازیکن دوم با ضربه بلوک بک هند توپ را به همان سمت چپ ارسال می‌نماید.
- ۵ بازیکن اول این بار با ضربه تک فورهند ضربه به همان سمت می‌زند.



شکل ۱۰۴ - ۴

در گروه‌های کلاسی با استفاده از منابع مرتبط و معتبر در موارد زیر پژوهش کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه نمایید. برای گزینش بازیکنان یا به اصطلاح استعداد یابی در تنیس روی میز نسبت به عوامل و فاکتورهایی در زمینه آمادگی جسمانی (سرعت حرکت و سرعت عکس‌العمل، چابکی، تمرکز، هماهنگی و انعطاف‌پذیری) و وضعیت ظاهری (ویژگی اندام‌ها و وزن) و وضعیت روانی (درون‌گرا یا برون‌گرا)، چه بازیکنانی با چه ویژگی‌هایی را باید انتخاب نمایید؟



لوپ بک هند

های لوپ بک هند: اجرای فن بک‌هندهای لوپ مشکل‌تر از فورهندهای لوپ است، زیرا که راکت باید از محوطه بین پاها (نزدیک زانوها) شروع به حرکت کند و به عملکرد بیشتر مچ دست نیاز می‌باشد و لذا امکان اشتباه بیشتر می‌شود.

اگر فرض کنیم مشکل‌ترین تکنیک در تنیس روی میز لوپ باشد و اگر بک‌هند لوپ از فورهند لوپ نیز دشوارتر باشد، آیا فکر کرده‌اید که مهم‌ترین مشکلات شما در امور مختلف درسی، مهارت‌های اجتماعی و به‌طور کلی زندگیتان چیست؟ و آیا برای رفع آنان تلاش نموده‌اید؟

تمرین‌های لوپ بک‌هند با دیوار: به اندازه‌ای از دیوار فاصله بگیرید که پس از برخورد توپ به دیوار و سپس زمین به مرحله بعد از اوج برسد و آنگاه ضربه‌های لوپ بک‌هند بزنید. برای این کار ابتدا توپ را از ارتفاع کمر روی زمین رها کنید وقتی توپ بلند شد، های لوپ بک‌هند بزنید.

تمرین‌های لوپ بک‌هند با یار روی زمین و با استفاده از نیمکت و طناب: (مانع) یار تمرینی، توپ را برای شما از روی طناب یا نیمکت می‌فرستد و پس از برخورد به زمین و بلند شدن، شما باهای لوپ بک‌هند آن را برگشت دهید.



شکل ۱۰۵ - ۴

تمرین‌های لوپ و درایو لوپ بک‌هند روی میز بدون تور: در این روش بازیکن مقابل از سمت خود توپ را روی میز قرار می‌دهد و به طرف شما قل می‌دهد، شما باید صبر کنید وقتی توپ از لبه انتهایی میز شما خارج شد، های لوپ بک‌هند بزنید.



شکل ۱۰۶-۴

تمرین درایو لوپ بک هند روی میز و مقابل دیوار: یک دستگاه میز را نزدیک دیواری صاف قرار دهید. در کنار میز در طرف راست بایستید و توپ را نزدیک خط انتهایی میز خود روی میز رها کنید. وقتی توپ به اوج جهش رسید آن را با درایو لوپ بک هند به نیمه مقابل بزنید، بدیهی است توپ پس از آن به دیوار برخورد می کند و به طرف شما برگشت می شود، توپ را بگیرید و دوباره این تمرین را تکرار کنید.



شکل ۱۰۷-۴

جدول نکات اصلی در اجرای های لوپ بک هند

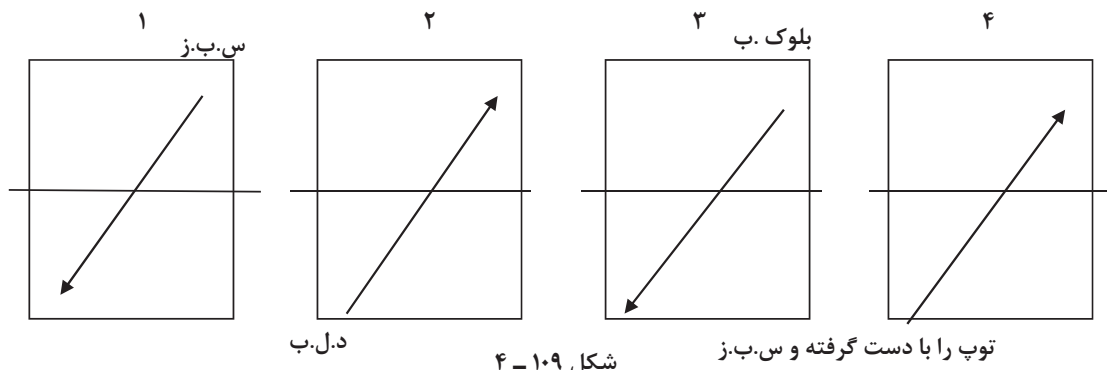
مرحله بعد از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله قبل از ضربه	نام تکنیک
<p>- وزن بدن را به پنجه پاها منتقل کنید. - حرکت راکت را به طرف بالا و تا حد بالاتر از سر ادامه دهید.</p>	<p>- در این مرحله همزمان با چرخش سریع مچ حول ساعد، ساعد را حول محور بازو و به طرف بالا حرکت دهید. - با کمک مچ دست، وقتی توپ در دومین مرحله بعد از اوج قرار گرفت. راکت را به قسمت پشت توپ (۳ توپ) یا کمی بالاتر قرار (بین ۲ و ۳ توپ) بکشید. - در این مرحله زانوها را نیز تقریباً به حالت اولیه برگردانید و سنگینی بدن را به بالا ببرید.</p>	<p>- پاها را تقریباً در یک خط قرار دهید زمان ضربه به توپ بعد از مرحله اوج می باشد. - بالاتنه شما روبه روی میز باشد. - با خم کردن زانوها سنگینی بدن را به پایین بیاورید - راکت را در محوطه نزدیک زانوها قرار دهید. - راکت را در محوطه نزدیک زانوها قرار دهید. - زاویه راکت بایستی کمی بسته باشد.</p>	<p>های لوپ بک هند</p>



شکل ۱۰۸ - ۴

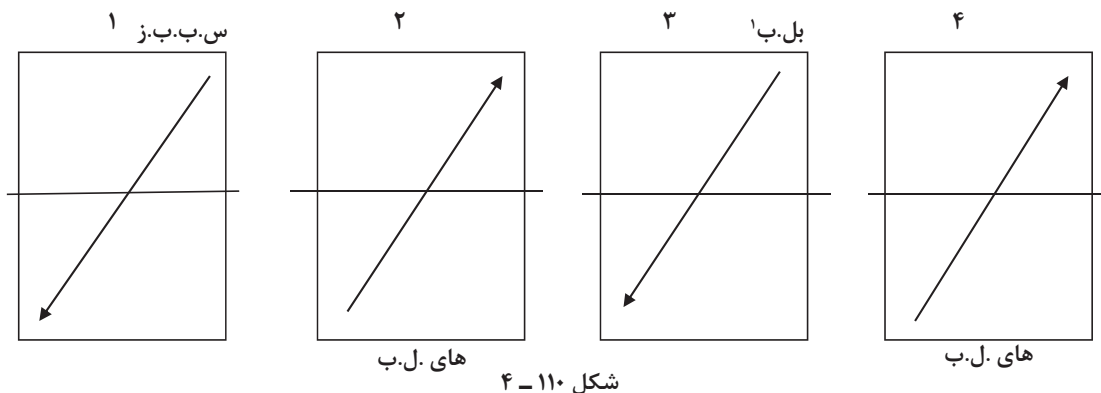
تمرین ۱: درایو لوپ بک هند و بلوک بک هند

- ۱ بازیکن اول با سرویس بک هند با پیچ زیر از ناحیه چپ خود به چپ زمین حریف ارسال می نماید.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه درایو بک هند به چپ ضربه می زند.
- ۳ بازیکن اول با ضربه بلوک بک هند به همان سمت پاسخ می دهد.
- ۴ بازیکن اول توپ را با دست گرفته و سپس او با سرویس پیچ زیر بک هند تمرین را آغاز می نماید.



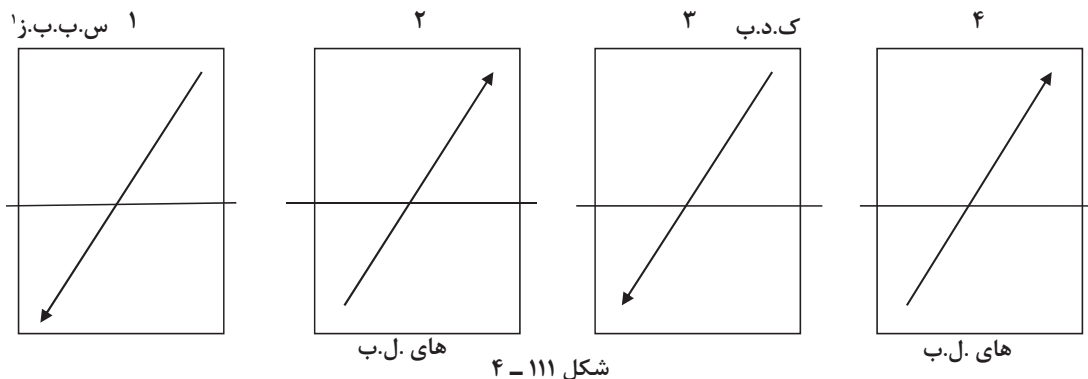
تمرین ۲: درایو لوپ بک هند و بلوک بک هند

- ۱ بازیکن اول از سمت چپ خود سرویس بلند بک هند با پیچ زیر ارسال می کند.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه های لوپ بک هند به همان سمت پاسخ می دهد.
- ۳ بازیکن اول با بلوک بک هند به سمت چپ برمی گرداند.
- ۴ بازیکن دوم دوباره با های لوپ بک هند ضربه می زند و بازی به همین صورت ادامه می یابد.



تمرین ۳: های لوپ بک هند و دریافت با کات کمی دور از میز بک هند

- ۱ بازیکن اول از سمت چپ خود سرویس بلند بک هند با پیچ زیر ارسال می کند.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه های لوپ بک هند به همان سمت پاسخ می دهد.
- ۳ بازیکن اول با کات کمی دور از میز بک هند به سمت راست برمی گرداند.
- ۴ بازیکن دوم دوباره با های لوپ بک هند ضربه می زند و بازی به همین صورت ادامه می یابد.



شکل ۱۱۱ - ۴

درایو لوپ بک‌هند: اجرای فن بک‌هند درایو لوپ مشکل‌تر از فورهند درایو لوپ است زیرا بایستی از مچ دست بیشتر استفاده شود و مچ نقش اساسی در اجرای این فن دارد.

جدول نکات اصلی در اجرای درایو لوپ بک‌هند

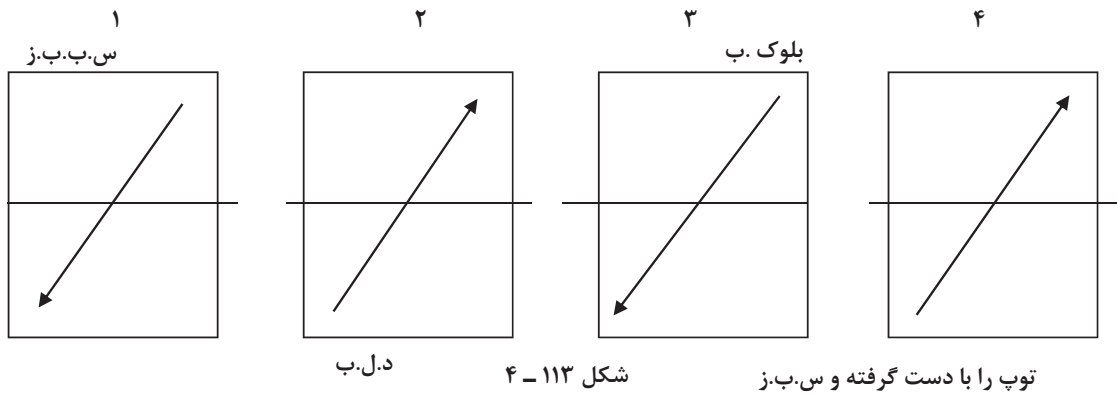
نام تکنیک	مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	توضیحات
درایو لوپ بک‌هند	- با خم کردن زانوها سنگینی بدن را به پایین ببرید. - راکت را با زاویه بسته در محوطه شکم یا کمی پایین‌تر نگهدارید. - در این حالت سر راکت را به طرف داخل بدن قرار دهید و آرنج را کمی جلو بیاورید، تا امکان استفاده از مچ دست بیشتر شود.	- هم‌زمان با حرکت سریع مچ و ساعد حول محور بازو به طرف بالا و سمت راست، بالاتنه را به بالا حرکت دهید - وقتی توپ از اوج پایین می‌آید راکت را با زاویه بسته به نقاط بالایی آن (۱ و ۲) بکشید	- زانوها را به حالت اول برگردانید. - وزن بدن را به پای جلو منتقل کنید. - حرکت راکت را تا ارتفاع سر ادامه دهید



شکل ۱۱۲ - ۴

تمرین ۴: درایو لوپ بک هند و بلوک بک هند

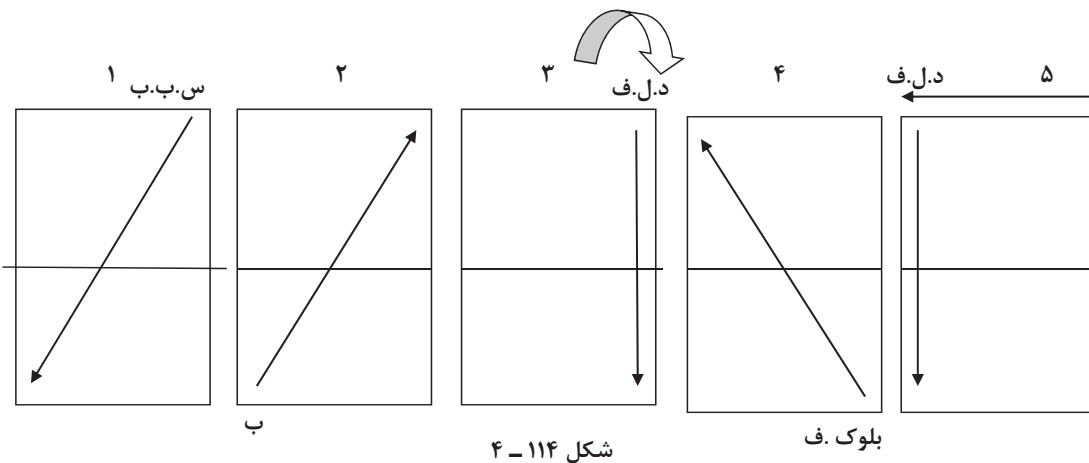
- ۱ بازیکن اول با سرویس بلند بک هند پیچ زیر از ناحیه چپ خود به چپ زمین حریف ارسال می نماید.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه درایو لوپ بک هند به چپ ضربه می زند.
- ۳ بازیکن اول با ضربه بلوک بک هند به همان سمت پاسخ می دهد.
- ۴ بازیکن اول توپ را با دست گرفته و سپس او با سرویس بلند بک هند با پیچ زیر تمرین را آغاز می نماید.



توجه: پس از کسب مهارت در ضربه درایو لوپ بک هند می توان به صورت پی در پی ضربات درایو لوپ بک هند بزنیید و بازیکن مقابل نیز با دریافت بلوک بک هند پاسخ دهد و پس از مدتی جای دو بازیکن تعویض شود.

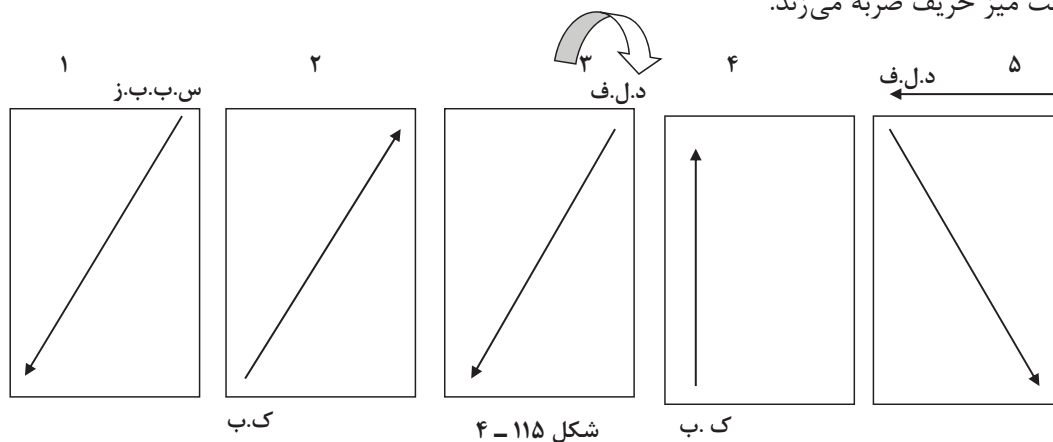
تمرین ۵: تمرین ضربه فورهند و بک هند، درایو لوپ فورهند، بلوک فورهند و تقویت حرکت پا

- ۱ بازیکن اول ضربه سرویس بلند ساده بک هند به سمت چپ بازیکن دوم می زند.
- ۲ بازیکن دوم ضربه ساده بک هند به سمت چپ بازیکن اول پاسخ می دهد.
- ۳ بازیکن اول با چرخش و حرکت پای جهشی به سمت چپ رفته و ضربه درایو لوپ فورهند از ناحیه بک هند به سمت راست حریف می زند.
- ۴ بازیکن دوم با ضربه بلوک فورهند به سمت راست حریف پاسخ می دهد.
- ۵ بازیکن اول با حرکت پای تک قدمی بلند به سمت راست رفته و ضربه درایو لوپ فورهند به سمت چپ حریف می زند.



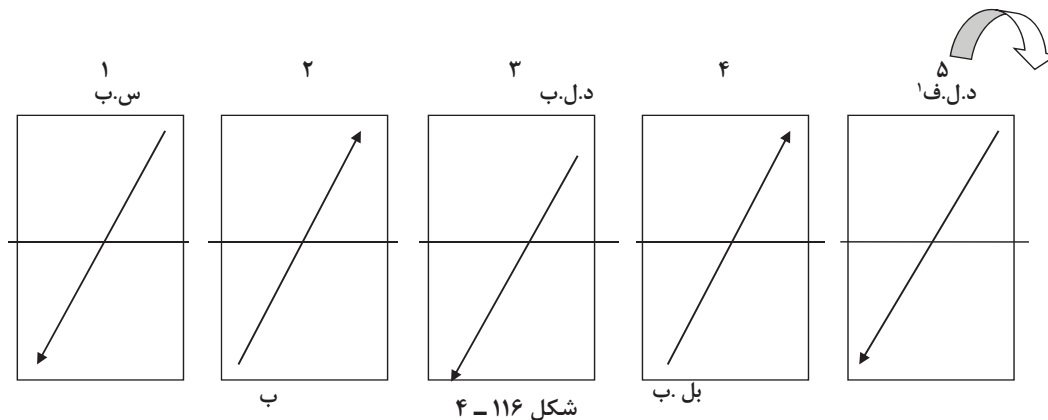
تمرین ۶: تمرین درایو لوپ بک‌هند روی کات توی میز، تقویت نقطه فرود و حرکت پا

- ۱ بازیکن اول از ناحیه چپ میز خود سرویس بلند بک‌هند با پیچ زیر به سمت چپ میز حریف می‌زند
- ۲ بازیکن دوم از ناحیه چپ میز خود ضربه کات بک‌هند به سمت چپ حریف پاسخ می‌دهد.
- ۳ بازیکن اول با چرخش بدن و حرکت پای جهشی برمی‌گردد و درایو لوپ فورهند از ناحیه چپ میز خود به سمت چپ میز حریف می‌زند.
- ۴ بازیکن دوم با ضربه کات بک‌هند از ناحیه چپ میز خود به سمت راست میز حریف ضربه می‌زند.
- ۵ بازیکن اول با حرکت پا از ناحیه چپ میز خود به سمت راست میز حریف با درایو لوپ فورهند به سمت راست میز حریف ضربه می‌زند.



تمرین ۷: تقویت درایو لوپ بک‌هند، بلوک بک‌هند و حرکت پای چرخشی

- ۱ بازیکن اول از سمت چپ میز خود ضربه سرویس ساده بک‌هند به سمت چپ میز حریف می‌زند.
- ۲ بازیکن دوم نیز با ضربه بک‌هند به همان سمت پاسخ می‌دهد.
- ۳ بازیکن اول با درایو لوپ بک‌هند به سمت چپ ارسال می‌نماید.
- ۴ بازیکن دوم با ضربه بلوک بک‌هند توپ را به سمت چپ میز حریف ارسال می‌نماید.
- ۵ بازیکن اول با حرکت پای چرخشی به سمت چپ میز خود رفته و با درایو لوپ فورهند ضربه به سمت چپ میز حریف ارسال می‌نماید.



فهرست منابع و مآخذ

- ۱ خوشدل، گیتی، بازی زندگی و راه این بازی، انتشارات نشر پیکان، چاپ شصتم، ۱۳۸۱
- ۲ آرمند نیا (گیوه چی)، مهدی، آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پنگ، نشر بامداد کتاب، چاپ پنجم، ۱۳۹۵
- ۳ قاسم‌نژاد، مه پری، بازی‌های ورزشی و نقش آن در رشد جسمانی و روانی کودکان، نشر بامداد کتاب، چاپ دوم، ۱۳۹۰
- ۴ ساداتیان، سید اصغر، مهارت زندگی برای نوجوانان، جوانان و بزرگسالان، انتشارات ما و شما، چاپ نهم، ۱۳۹۰
- ۵ پویانفرد، علیرضا، بازی‌های ورزشی در مدارس، اداره کل آموزش و پرورش، ۱۳۶۸
- ۶ لطف‌اله نسبی، جمیل، راهنمای سطح یک مربیگری، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی، چاپ اول، ۱۳۹۱
- ۷ شیری، مهدی، آموزش پیشرفته تنیس روی میز، انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه معاونت تربیت بدنی و سلامت، چاپ اول، ۱۳۸۲
- ۸ عمیدی، امیر، دوره مربیگری درجه دو تنیس روی میز، اصفهان، ۱۳۷۶
- ۹ اکبری آرمند، علی، تنیس روی میز ویژه هنرستان‌های تربیت بدنی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش فنی و حرفه‌ای و کار و دانش وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۲
- ۱۰ سایت فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران

ارزشیابی شایستگی تنیس روی میز

شرح کار: هنرجویان با راکت‌گیری شیک‌هند (دست دادن) ضربات فورهند و بک‌هند را به صورت ساده (بدون پیچ) و به شکل کات، تک و لوپ انجام می‌دهند. انواع سرویس و دریافت آن را اجرا می‌نمایند و با رعایت قوانین و مقررات، به صورت انفرادی و دوپل (دو نفره) بازی تنیس روی میز را انجام می‌دهند. با تکرار تمرینات، تکنیک‌های ذکر شده را هماهنگ با اجرای حرکات پا نیز انجام می‌دهند.

استاندارد عملکرد: اجرای تکنیک‌های فورهند و بک‌هند بدون پیچ و همراه با پیچ‌های زیری، پهلویی و رویی به همراه حرکات مختلف پا - اجرای سرویس‌های مختلف و دریافت آن

شاخص‌ها:

ضربه فورهند و بک‌هند بدون پیچ (ساده) و همراه با کات
ضربه تک فورهند و تک بک‌هند
ضربه لوپ فورهند و لوپ بک‌هند
سرویس فورهند و بک‌هند با پیچ‌های زیر، رو و پهلو
دریافت سرویس به صورت کات و فلیپ
حرکت پا به صورت جهشی و تک‌قدمی

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط: سالن سرپوشیده و وسایل استاندارد
ابزار و تجهیزات: سالن سرپوشیده با کف‌پوش، میز تنیس روی میز (از نوع چرخدار و تاشو)، راکت، توپ، انواع سبد برای توپ‌ها، تور و گیره

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	ضربه فورهند و بک‌هند بدون پیچ (ساده) و همراه با کات	۲	
۲	ضربه تک فورهند و تک بک‌هند	۱	
۳	ضربه لوپ فورهند و لوپ بک‌هند	۱	
۴	سرویس فورهند و بک‌هند با پیچ‌های زیر، رو و پهلو	۲	
۵	دریافت سرویس به صورت کات و فلیپ	۱	
۶	حرکت پا به صورت جهشی و تک‌قدمی	۱	
شایستگی‌های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:			
			میانگین نمرات
			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.