

زنگ ورزش
پایه سوم
آموزگار عابدین



عنوان راکت گیری

معرفی اجزای مختلف راکت

سر راکت (Head)

شامل قاب و زهکشی است که توپ را
با آن ضربه می‌زنند. طراحی و کشش
زه‌ها تأثیر زیادی بر کنترل و قدرت
ضربه دارد.

میله راکت (Shaft)

میله بین سر و دسته قرار دارد و وظیفه
انتقال نیرو از دست به توپ را دارد.
جنس و انعطاف پذیری آن تأثیر زیادی بر
سرعت، دقت و نوع ضربه‌ها دارد.

دسته راکت (Handle)

این قسمت در پایین‌ترین بخش راکت قرار دارد و محل گرفتن آن توسط بازیکن است. پوشش گریپ روی دسته باعث راحتی بیشتر، جلوگیری از لغزش دست و افزایش کنترل در هنگام بازی می‌شود.

آموزش گرفتن استاندارد راکت

موقعیت دست

راکت را مثل دست دادن بگیرید؛ دسته راکت
باید در امتداد کف دست قرار گیرد. انگشت
شست و اشاره زاویه‌ای ∇ شکل روی دسته
بسازند.

فشار انگشتان

راکت را نه خیلی سفت و نه خیلی شل بگیرید؛
فشار متوسط باعث کنترل بهتر می‌شود. انگشتان
باید انعطاف‌پذیر باشند تا در حین بازی بتوانند
سریع واکنش نشان دهند.

زاویه مچ

مچ دست باید آزاد باشد و زاویه‌ای طبیعی
با ساعد داشته باشد. این حالت به شما
امکان ضربات دقیق و پرقدرت را می‌دهد.

آرنج

باید کمی خمیده و آزاد باشد تا حرکت
روان و انتقال نیرو به توپ راحت‌تر انجام
شود. قرارگیری مناسب آرنج از فشار
اضافی روی مفاصل جلوگیری کرده و
دقت ضربه را افزایش می‌دهد.

شانه

شانه‌ها باید ریلکس و در حالت طبیعی
باشند، نه بالا کشیده یا منقبض. چرخش
مناسب شانه‌ها هنگام ضرب‌زدنی به قدرت
و دامنه حرکت کمک می‌کند.



علوی

