

# آشنایی با تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته و آموزش آن‌ها



جان او والدنر قهرمان سوئدی در حال ضربه‌ی فوره‌ند در ایو

### فنون حمله‌ای پیشرفته‌ی تنیس روی میز

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

- ۱- ویژگی‌های اصلی فنون حمله‌ای را بشناسد و در یادگیری فنون به کار برد.
- ۲- انواع فنون پیشرفته‌ی حمله‌ای را بشناسد و تفاوت‌های آن‌ها را تشخیص دهد.
- ۳- فن «های لوپ» را با فورهند و بک‌هند به‌طور صحیح اجرا کند.
- ۴- فن «درایو لوپ» را با فورهند و بک‌هند به‌طور صحیح اجرا کند.
- ۵- ضربه‌ی تک (حمله) را با فورهند و بک‌هند به‌طور صحیح اجرا کند.
- ۶- ضربه‌ی ضد حمله را به‌طور صحیح اجرا کند.
- ۷- ضربه‌ی فلیپ را به‌طور صحیح اجرا کند.

کرد. یکایک ضربه‌هایی را که در این دو گروه وجود دارند، باید از نظر زمان ضربه، مسیر حرکت دست، زاویه‌ی راکت و فاصله از میز مورد توجه قرار داد؛ زیرا این موارد، مهم‌ترین نکات برای اجرای مؤثرتر و بهتر فنون می‌باشند.

انواع فنون حمله‌ای پیشرفته      انواع فنون دفاعی پیشرفته

- |              |            |
|--------------|------------|
| – لوپ        | – بلوک     |
| – ساید اسپین | – هاف والی |
| – تک         | – دراپ شات |
| – ضد حمله    | – پاس بلند |
| – فلیپ       |            |

به‌طور کلی اگر در ضربه‌ای که به توپ می‌زنید، حرکت دست فقط از عقب به جلو انجام شود و با راکت به نقطه‌ی ۳ توپ ضربه بزنید، توپ بدون پیچ به‌طرف حریف می‌رود و تنها نیروی شعاعی (یعنی نیرویی که موجب حرکت توپ به جلو می‌شود) به آن وارد می‌گردد، اما اگر به نقطه‌ای به غیر از نقطه‌ی ۳، به توپ نیرو وارد کنید و حرکت دست، هم به جلو و هم به بالا و یا پایین انجام شود، در توپ نیروی چرخشی (پیچ) که به آن نیروی مماسی

### ویژگی‌های اصلی فنون حمله‌ای

ویژگی مشترک تمام فنون حمله‌ای، چگونگی حرکت دست ضربه زننده است که بیشتر، از پایین به طرف جلو و بالا انجام می‌شود. حرکت ضربه‌های حمله‌ای غالباً خیلی سریع است. هر چه بازیکن از میز، فاصله‌ی بیشتری داشته باشد و هر چه دیرتر به توپ ضربه بزند، به همان اندازه حرکت از پایین به بالای دست، بیشتر و دامنه‌ی حرکت بزرگ‌تر می‌شود. اما هر چه بازیکن به میز نزدیک‌تر باشد و به توپ زودتر ضربه بزند، به همان اندازه حرکت از پایین به بالای دست کمتر و دامنه‌ی حرکت کوچک‌تر می‌شود. در فنون حمله‌ای که پیچ رویی دارند، پیچ هنگامی حداکثر است که هیچ حرکتی، به غیر از حرکت پایین به بالا وجود نداشته باشد (نیروی مماسی حداکثر باشد).

به جز فنون پایه و اساسی که در فصل چهارم با آن آشنا شدید، بقیه‌ی فنون تنیس روی میز را می‌توان جزء فنون پیشرفته به حساب آورد. به‌طور کلی فنون مختلف را به‌خاطر اساس حرکتی که دارند می‌توان در دو گروه «حمله‌ای» و «دفاعی» طبقه‌بندی



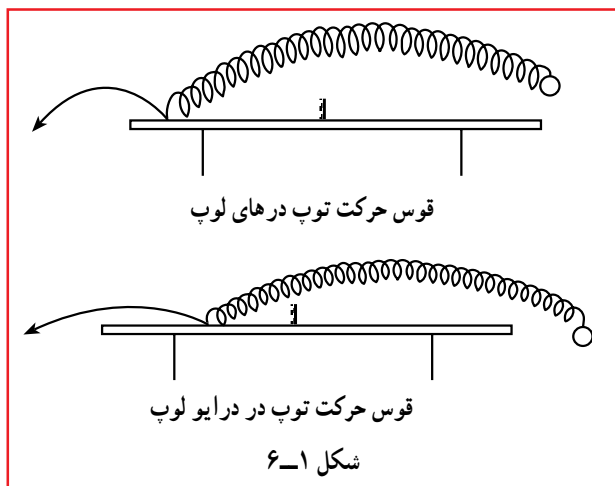
این فن را به خوبی یاد بگیرید، ابتدا باید بتوانید ضربه‌ی ساده‌ی فورهند و فنون پایه را به خوبی اجرا کنید، آن‌گاه به یادگیری لوپ بپردازید.

در مراحل مقدماتی، این فن، در مقابل کات و بلوک به کار می‌رود، اما پس از آن‌که در اجرای این فن مهارت کافی به دست آورید، می‌توانید در مقابل سایر فنون نیز به کار ببرید. به‌طورکلی دو نوع لوپ وجود دارد، که هر کدام را با فورهند یا بک‌هند می‌توان اجرا کرد. این دو نوع لوپ عبارت‌اند از:

- ۱- های لوپ (لوپ با چرخش زیاد و سرعت کم)
- ۲- درایو لوپ (لوپ با سرعت زیاد و چرخش کمتر)

### های لوپ

های لوپ، تویی است با پیچ رویی زیاد، سرعت کم و قوس مسیر حرکت نسبتاً زیاد. درایو لوپ، تویی است با پیچ زیاد (اما کمتر از های لوپ)، سرعت زیادتر نسبت به های لوپ، قوس مسیر حرکت کم. شکل (۶-۱)



### های لوپ فورهند (Forehand High Loop): برای

یادگیری بهتر، لازم است این فن را هم مثل سایر فنون به سه مرحله تقسیم کنیم:

#### ۱- مرحله‌ی قبل از ضربه: فاصله از میز باید به اندازه‌ای

باشد که تویی را که می‌خواهید «های لوپ» بزنید زمان ضربه‌ی توپ در مرحله‌ی بعد از اوج قرار گیرد. پای چپ جلوتر از پای راست قرار می‌گیرد و زانوها کمی خم می‌شود، با چرخش بالاتنه

می‌گویند. نیز ایجاد می‌گردد. واضح است که این دو نیرو به هم بستگی دارند، یعنی اگر نیروی شعاعی زیاد شود، نیروی مماسی کم می‌گردد و برعکس. پس با استفاده‌ی مناسب و به موقع از سرعت در پیچ می‌توان توپ را در حالت‌های گوناگون به سمت حریف ارسال نمود.

در مورد تقسیم‌بندی فنون مختلف به حمله‌ای و دفاعی، از نظر اساس حرکتی، نباید دو استثنا را فراموش کرد:

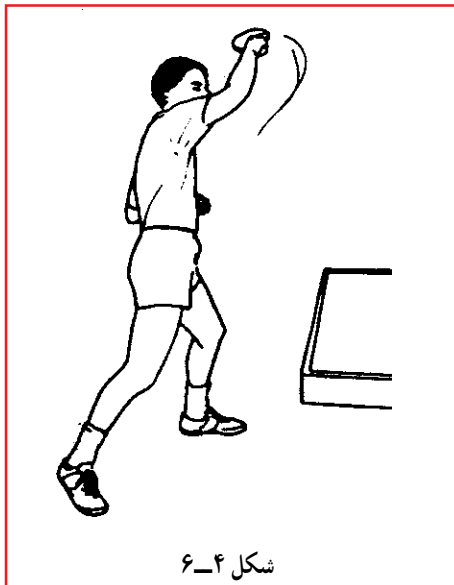
۱- ضربه‌ی استپ بلوک «استپ ریسسیو» از نظر خصوصیت، یک ضربه‌ی دفاعی است، اما در بازی با عنوان یک ضربه‌ی تاکتیکی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۲- ضربه‌ی پاس بلند هم که یک فن دفاعی است، از نظر حرکت مانند ضربه‌های حمله‌ای است، یعنی حرکت دست از پایین به بالا انجام می‌شود و بعضاً توپ با کمی پیچ رویی همراه است. یک مورد ضربه‌ی شیرین‌کاری هم در تنیس روی میز به کار می‌رود که به آن «پیچ پیچک» می‌گویند و به صورت‌های مختلف به دلخواه و سلیقه‌ی بازیکنان به کار می‌رود که این کار و عمل جزء فنون آموزشی رسمی قرار نمی‌گیرد. به مرور که سطح بازی شما پیشرفت کرد و فنون مختلف را یاد گرفتید و با انواع پیچ‌ها آشنا شدید، در زمینه‌ی اجرای پیچ‌پیچک هم توانایی‌هایی را کسب خواهید نمود.

### آموزش لوپ Loop

لوپ در بازی‌های کنونی تنیس روی میز از فنون پیشرفته، مهم و شگفت‌انگیز حمله‌ای به‌شمار می‌رود و در اصطلاح به آن تاپ اسپین «Topspin» نیز می‌گویند. لوپ فنی است که در آن توپ پیچ رویی دارد و به‌طورکلی برای اجرای آن باید راکت را با زاویه‌ی بسته نسبت به میز از پایین به بالا و جلو حرکت دهید و به نقاط رویی توپ بکشید. اگر ضربه‌ی تاپ اسپین خیلی خوب زده شود، توپ تا حدود ۱۵۰ دور در ثانیه حول محور افقی می‌چرخد. پیچ رویی در لوپ باعث می‌شود که توپ با سرعت بیشتر به طرف جلو و سپس پایین حرکت کند و جهش کمتری داشته باشد و لذا بازیکن مقابل (حریف) برای دریافت آن بایستی سریع عمل کند. اجرای لوپ اساساً یکی از مشکل‌ترین ضربه‌ها در تنیس روی میز است و دریافت آن نیز دشوار است، لذا اگر بخواهید

۳- مرحله‌ی بعد از ضربه: در این مرحله، حرکت دست را به طرف بالا ادامه دهید، بازو را به گوش نزدیک کنید و حرکت راکت را تا بالاتراز سر ادامه دهید. ضمناً انتقال وزن بدن از پای عقب و راست به پای جلو (چپ) انجام شود. شکل (۴-۶)



شکل ۴-۶

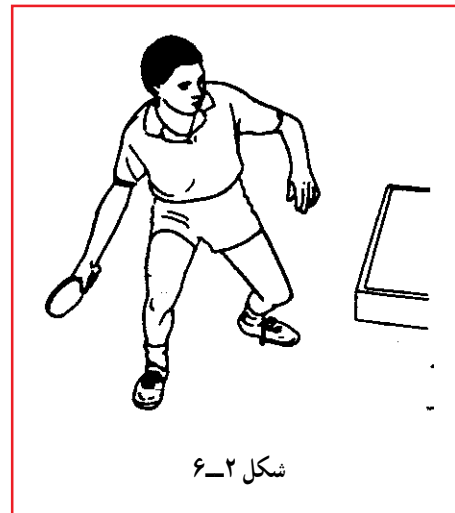
های لوپ بک هند (Backhand High Loop): اجرای فن بک هند های لوپ مشکل تر از فورهند های لوپ است؛ چون راکت باید از محوطه‌ی بین پاها (تزدیک زانوها) شروع به حرکت کند و به عملکرد بیشتر میج دست نیاز می‌باشد و لذا امکان اشتباه بیشتر می‌شود.

۱- در مرحله‌ی قبل از ضربه: پاها را تقریباً در یک خط قرار دهید و بالاتنه‌ی شما روبه‌روی میز باشد. با خم کردن زانوها سنگینی بدن را به پایین بیاورید. راکت را در محوطه‌ی تزدیک زانوها قرار دهید. زاویه‌ی راکت بایستی کمی بسته باشد. شکل (۵-۶)



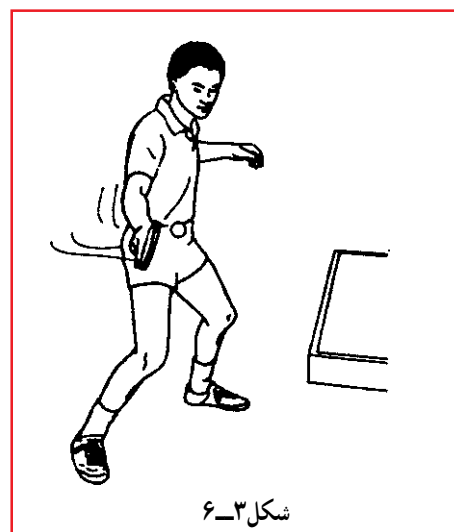
شکل ۵-۶

همانند چرخش بدن در پرتاب دیسک در دو و میدانی) وزن بدن روی پای عقب (راست) قرار داده و سر راکت و ساعد را به طرف پایین و تقریباً در حدّ زانو و عقب‌تر از بدن قرار دهید شکل (۲-۶). بنابراین مشاهده می‌شود که حرکت دست و بدن در این مرحله بسیار وسیع است. این فن عمدتاً در مقابل توپ‌های بایچج زیر استفاده می‌گردد.



شکل ۲-۶

۲- مرحله‌ی هنگام ضربه: در این مرحله ابتدا ساعد و سپس بازو و ساعد را در یک زمان به طرف بالا و چپ حرکت داده و با کمک میج، راکت را با زاویه‌ی کمی بسته، به نقطه‌ی ۳ توپ، در دومین مرحله بعد از اوج بکشید. در این مرحله، هنگام تماس توپ با راکت، راکت در دست شل نباشد؛ ضمناً پس از مدتی تمرین می‌توانید گذشته از نیروی دست، از نیروی پای راست و چرخش کمر که به طرف بالا و چپ می‌باشد، نیز کمک بگیرید. شکل (۳-۶)



شکل ۳-۶

## درايو لوپ Drive Loop

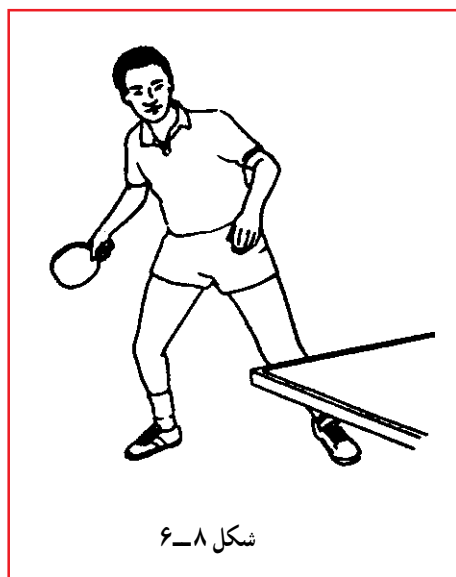
درايو لوپ که به تاپ اسپين نیز معروف است از سرعت زيادی برخوردار است، لذا به آن لوپ با سرعت نیز می گویند. شرط اجرای یک درايلوپ خوب، زمان سنجی مناسب (انتخاب زمان مناسب برای ضربه زدن) و لمس خوب توپ (تماس خوب راکت با توپ) و اجرای سریع و انفجاری آن است. البته در کارهای آموزشی و برای یادگیری درايلوپ، بهتر است سرعت زيادی به کار نبريد و با نیروی متوسط نسبت به اجرای درايلوپ اقدام نماييد و زمانی که در اجرای آن تبحر و مهارت زيادی به دست آوردید، آنگاه سرعت اجرای درايلوپ را زياد کنید. کاربرد فورهند درايلوپ آسان تر از بک هند درايلوپ است، لذا اصولاً بازیکنان از فورهند درايلوپ استفاده می کنند.

### درايو لوپ فورهند (Forehand Drive Loop): برای

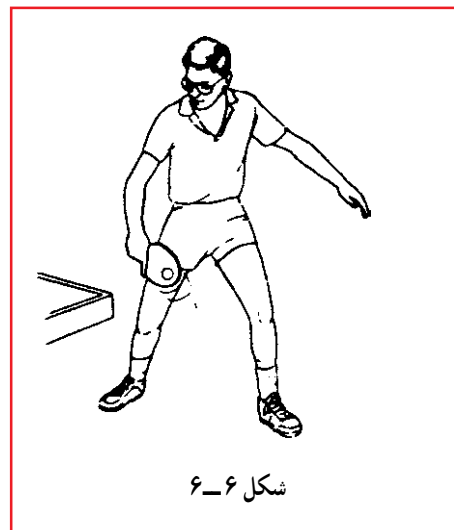
یادگیری درايلوپ فورهند یا فورهند درايلوپ بهتر است این فن را به سه مرحله به شرح زیر تقسیم نماييد.

#### ۱- مرحله ی قبل از ضربه: پاها را مانند وضعیت ضربه ی

فورهند، به طور عقب - جلو قرار دهید (البته زاویه ی بدن نسبت به میز کمی بیشتر شود، یعنی پای راست را بیشتر به عقب بپريد). سنگینی بدن را روی پای عقب (راست) قرار دهید. ساعد را به طرف پایین و عقب بدن، کمی پایین تر از کمر بپريد، میچ دستتان به سمت پایین باشد و زاویه ی راکت را بسته نگهداريد. شکل (۶-۸)



۲- مرحله ی هنگام ضربه: در این مرحله همزمان با چرخش سریع میچ حول ساعد، ساعد را حول محور بازو به طرف بالا حرکت دهید و با کمک میچ دست، وقتی توپ در دومین مرحله ی بعد از اوج قرار گرفت. راکت را به قسمت پشت توپ (۳ توپ) یا کمی بالاتر (بین ۲ و ۳ توپ) بکشيد. در این مرحله زانوها را نیز تقریباً به حالت اولیه برگردانيد و سنگینی بدن را به بالا بپريد. شکل (۶-۶)

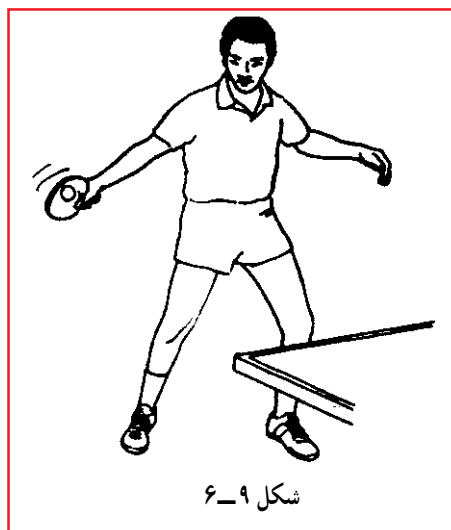


#### ۳- مرحله ی بعد از ضربه: وزن بدن را به پنجه ی پاها

منتقل کنید (البته به میزان  $\frac{2}{3}$ ) و حرکت راکت را به طرف بالا و تا حد بالاتر از سر ادامه دهید. شکل (۶-۷)



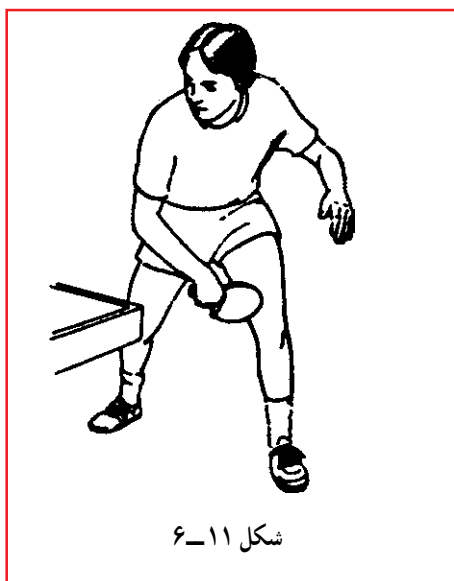
۲- مرحله‌ی هنگام ضربه: همزمان با انتقال وزن به سمت جلو و بالا، راکت را با کمک میچ و ساعد، سریع به طرف جلو و بالا حرکت دهید و وقتی توپ در اوج\* جهش قرار گرفت، راکت را باز زاویه‌ی\*\* بسته به نقاط بالایی توپ بکشید. در این مرحله از چرخش کمر نیز در ضربه‌زدن استفاده کنید. شکل (۹-۶)



شکل ۹-۶

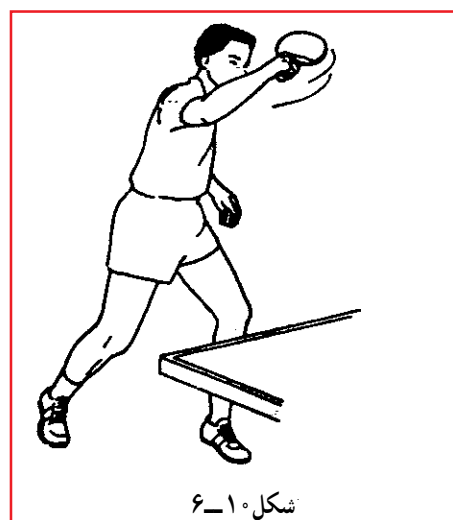
درایو لوپ یک هند (Backhand Drive Loop): اجرای فن یک هند درایو لوپ مشکل‌تر از فورهند درایو لوپ است زیرا بایستی از میچ دست بیشتر استفاده شود و میچ نقش اساسی در اجرای این فن دارد. مراحل اجرای این فن به صورت زیر است:

۱- مرحله‌ی قبل از ضربه: پای راست را کمی جلوتر از پای چپ قرار دهید (ایستادن به حالت رو به میز امکان استفاده از چرخش کمر را کم می‌کند اما مشکلی در اجرای فن ایجاد نمی‌کند). با خم کردن زانوها سنگینی بدن را به پایین ببرید. راکت را با زاویه‌ی بسته در محوطه‌ی 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 میچ دست بیشتر شود. شکل (۱۱-۶)



شکل ۱۱-۶

۳- مرحله‌ی بعد از ضربه: حرکت دست را به جلو و بالا ادامه دهید، بالاتنه رویه‌روی میز قرار گیرد و سنگینی بدن را به پای جلو منتقل کنید. شکل (۱۰-۶)

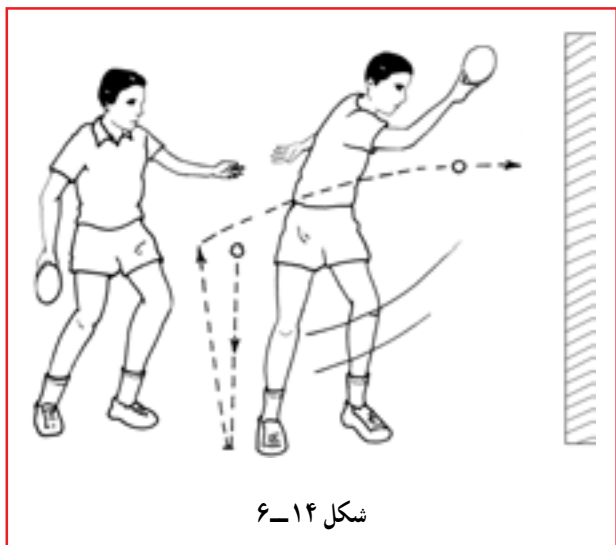


شکل ۱۰-۶

۲- مرحله‌ی هنگام ضربه: همزمان با حرکت سریع میچ و ساعد حول محور بازو به طرف جلو و بالا و سمت راست، بالاتنه را به بالا حرکت دهید و وقتی توپ از اوج پایین می‌آید راکت را با زاویه‌ی بسته به نقاط بالایی آن (۱ و ۲) بکشید. شکل (۱۲-۶)

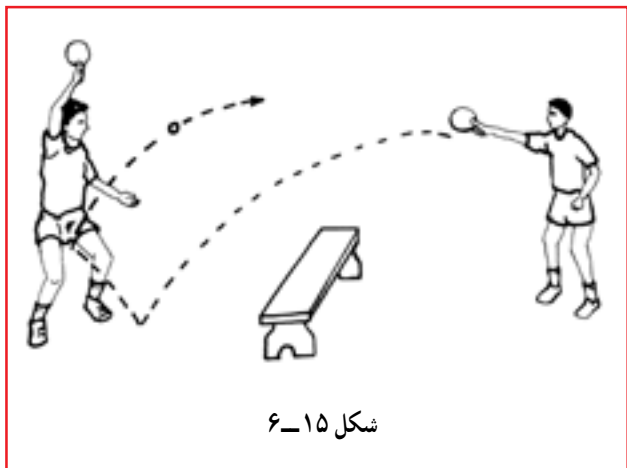
\* درایو لوپ را در زمان‌های مختلف می‌توانید اجرا کنید، یعنی هم بعد از اوج، هم اوج و هم قبل از اوج. مبتدیان برای یادگیری درایو لوپ بهتر است به توپ در اولین مرحله‌ی بعد از اوج ضربه بزنند و پس از آن که در اجرای آن مهارت کافی به دست آوردند، آن‌گاه در زمان اوج ضربه بزنند، بازیکنان پیشرفته و حرفه‌ای قبل از اوج هم می‌توانند درایو لوپ بزنند. بدیهی است که وقتی به توپ در اوج یا قبل از اوج ضربه زده شود، سرعت بیشتری خواهد داشت و اگر بعد از اوج ضربه زده شود، سرعت توپ کمتر می‌شود. \*\* به طور کلی مقدار بسته بودن زاویه‌ی راکت به عوامل مختلفی از قبیل، ارتفاع توپ، زمان ضربه، فاصله از میز و نوع و میزان پیچ توپ حریف بستگی دارد، اما در درایو لوپ، هرچه زمان ضربه، زودتر انتخاب شود زاویه‌ی راکت بسته‌تر و هرچه دیرتر انتخاب شود زاویه‌ی راکت بازتر (تزدیک به خط عمود و کمتر از ۹۰ درجه) می‌شود. همچنین عمدتاً این فن در مقابل توپ‌هایی که با پیچ روی می‌باشند، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

قرار بگیرید. توپ را از ارتفاع کمر روی زمین رها کنید. وقتی توپ بلند شد، های لوپ بزنید. شکل (۶-۱۴)



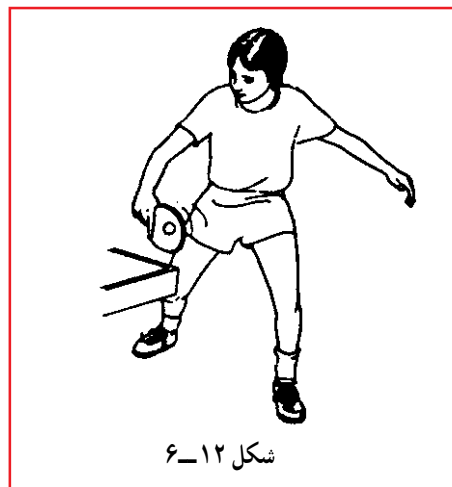
شکل ۶-۱۴

۲- تمرین با یار روی زمین: یار تمرینی، توپ را برای شما می‌فرستد و پس از برخورد به زمین و بلند شدن، شما با «های لوپ» آن را برگشت دهید. به عنوان مانع می‌توانید از نیمکت یا طناب استفاده نمایید. شکل (۶-۱۵)



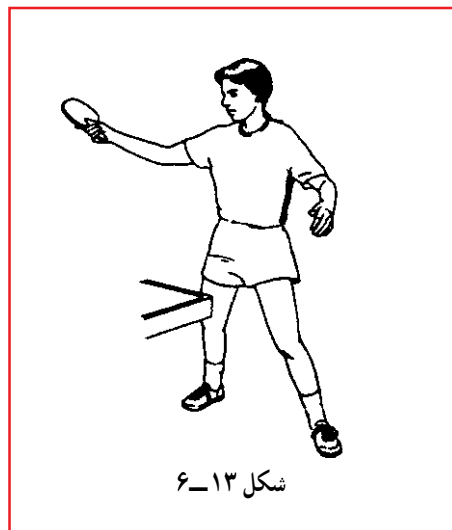
شکل ۶-۱۵

۳- تمرین روی میز بدون تور: در این روش بازیکن تمرینی از سمت خود توپ را روی میز قرار می‌دهد و به طرف شما قل می‌دهد، شما باید صبر کنید وقتی توپ از لبه‌ی انتهایی میز شما خارج شد، های لوپ بزنید. شکل (۶-۱۶). در مواردی که باز کردن تور از میز مشکلاتی را ایجاد کند، می‌توانید با قراردادن راکت یا شیئی دیگر در زیر تور فاصله‌ای بین لبه‌ی پایینی تور و سطح میز ایجاد کنید تا وقتی یار توپ را به طرف شما قل می‌دهد به تور



شکل ۶-۱۲

۳- مرحله‌ی بعد از ضربه: زانوها را به حالت اول برگردانید. وزن بدن را به پای جلو منتقل کنید و حرکت راکت را تا ارتفاع سر ادامه دهید. شکل (۶-۱۳)

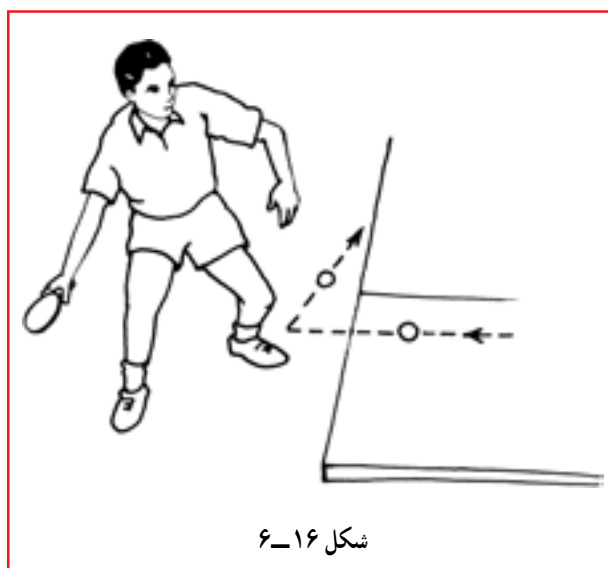


شکل ۶-۱۳

تذکر: مجدداً یادآوری می‌شود که اگر بخواهید ضربه‌ی بک‌هند درایو لوپ را به خوبی فرا بگیرید، اولاً باید به فراگیری «های لوپ» پردازید. ثانیاً، از مچ دست بیشتر استفاده کنید و ثالثاً ابتدا درایو لوپ را با نیروی متوسط کار کنید و کم‌کم ضربه‌هایتان را قوی‌تر بزنید.

روش‌های تمرینی برای «های لوپ» و «درایو لوپ»  
روش‌های تمرینی در این بخش را بهتر است با های لوپ شروع کنید که در زیر به چند نمونه‌ی آن اشاره می‌شود. البته این تمرینات را هم با فورهند و هم با بک‌هند می‌توانید انجام دهید.  
۱- تمرین با دیوار: به فاصله‌ی حدود ۱ متر از دیوار

برخورد نکند، آنگاه تمرین فوق را تکرار کنید. شکل (۶-۱۶).

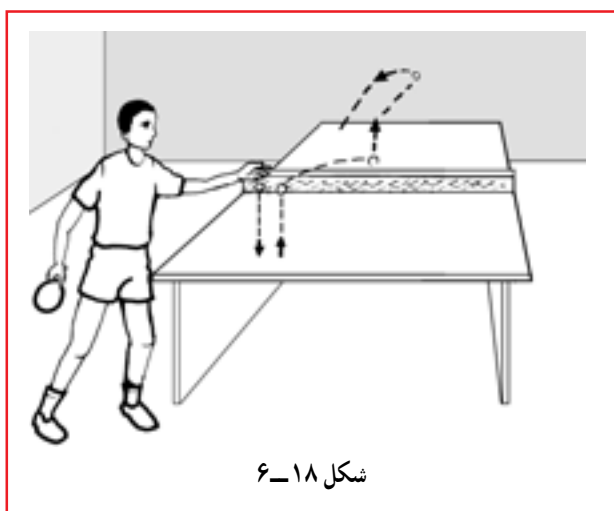


شکل ۶-۱۶

اینک تمریناتی هم در خصوص درایو لوپ پیشنهاد می شود بهتر است ابتدا این تمرینات را با فورهند انجام دهید و پس از این که تا حدودی در اجرای آن ها مهارت به دست آوردید، تمرینات را با بک هند هم انجام دهید.

#### ۱- تمرین به صورت انفرادی، روی میز و مقابل

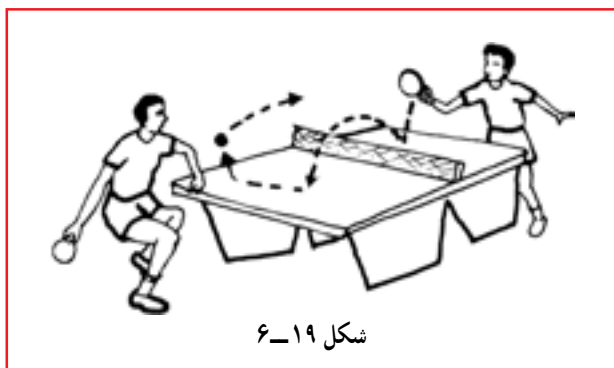
دیوار: یک دستگاه میز را نزدیک دیواری صاف قرار دهید. در کنار میز در طرف چپ بایستید و توپ را نزدیک خط انتهایی میز خود روی میز رها کنید. وقتی توپ به اوج جهش رسید آن را با فورهند درایو لوپ به نیمه ی مقابل بزنید، بدیهی است توپ پس از آن به دیوار برخورد می کند و به طرف شما برگشت می شود، توپ را بگیرید و دوباره این تمرین را تکرار کنید. شکل (۶-۱۸)



شکل ۶-۱۸

#### ۲- تمرین با یار و توپ زیاد: یار مقابل با یک طرف پر

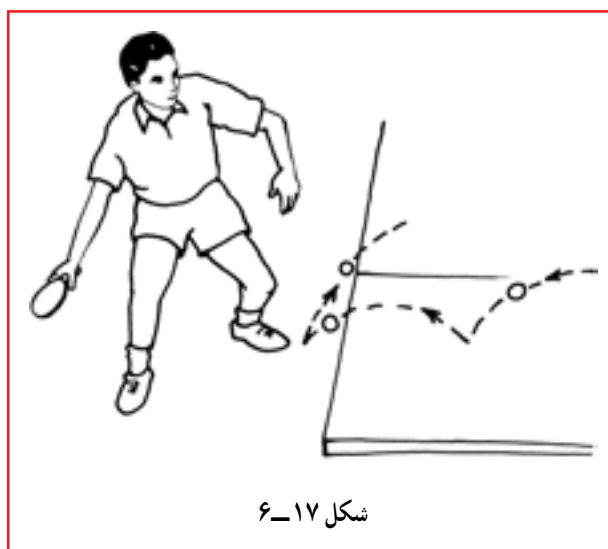
از توپ، به طور بی دربی با سرویس پیچ زیری برای شما توپ می فرستد، شما هم باید وقتی توپ ها در اوج جهش قرار گرفت مرتب درایو لوپ بزنید. شکل (۶-۱۹)



شکل ۶-۱۹

#### ۴- تمرین با یار روی میز: در این تمرین لازم است که

یار نقش کمک کننده داشته باشد و سعی کند توپ های برگشتی مناسب برای شما بفرستد. ابتدا یار سرویس با پیچ زیری برای شما می زند و شما وقتی توپ در سطحی پایین تر از سطح میز قرار گرفت با «های لوپ» برگشت دهید و بازیکن تمرینی آن را با بلوک\* جواب دهد و شما دوباره «های لوپ» بزنید و این کار ادامه یابد. شکل (۶-۱۷)



شکل ۶-۱۷

در تمرین فوق بازیکن تمرینی می تواند به جای بلوک، توپ را با کات دور از میز هم جواب دهد.

\* توضیحات مربوط به فن بلوک در صفحه ی ۱۲۰ آمده است.



۳- تمرین با یار به طور کنترلی: یار مقابل سرویس با پیچ زیری برای شما می زند، شما با درایو لوپ و با نیروی متوسط برگشت دهید و بازیکن تمرینی آن را با بلوک جواب دهد و شما دوباره درایو لوپ بزنید و این کار ادامه یابد. همانند تمرین شماره ۴ های لوپ.

۴- تمرین با یار به طور ترکیبی: مانند تمرین قبل کار را شروع کنید، اما نقطه‌ی فرود توپ حریف روی میز شما متفاوت باشد تا بتوانید هم با فورهند و هم با بک‌هند درایو لوپ بزنید و سعی کنید رفت و برگشت ادامه یابد.

## مطالعه‌ی آزاد

### آموزش فن سایید اسپین (Side spin)

برخی از بازیکنان پیشرفته و حرفه‌ای در تنیس روی میز، گاهی به جای اجرای درایو لوپ که با پیچ‌رویی است، از ضربه با پیچ پهلویی استفاده می‌کنند. اجرای این فن به علت هماهنگی مورد نیاز بین حرکت دست، حرکت پا، چرخش کمر و زمان‌سنجی مناسب، بسیار مشکل است. این ضربه اغلب با فورهند زده می‌شود. اگر بخواهید در بازی به جای پیچ‌رویی از فن پیچ پهلویی استفاده کنید، لازم است به توپ در زمان بعد از اوج و هنگامی که در کنار بدن قرارگرفت، ضربه بزنید. در این فن باید سر راکت را به طرف پایین نگهدارید و نسبت به میز، زاویه‌دار بایستید. ضمناً فراگیری اجرای این فن را صرفاً وقتی باید شروع کنید که در اجرای فن لوپ، پیشرفت لازم را کرده باشید. در مرحله‌ی قبل از ضربه، دست را به طرف عقب و پایین تا سطح تقریبی زانو ببرید. در مرحله‌ی هنگام ضربه، حرکت دست را به صورت قوسی شکل به طرف جلو و بالا حرکت دهید و وقتی توپ در مرحله‌ی بعد از اوج قرارگرفت راکت را با زاویه‌ی بسته به پهلوی توپ بکشید. در مرحله‌ی بعد از ضربه، حرکت بدن و دست را به طور محوری ادامه دهید و سنگینی بدن را به پای مخالف منتقل نمایید. شکل (۲۰-۶)



شکل ۲۰-۶

### روش‌های تمرینی فن سایید اسپین

در تمرینات مخصوصی که برای یادگیری سایید اسپین انجام می‌دهید، بهتر است ابتدا تمام حرکات را به طور مجزا از یک‌دیگر و بدون میز و توپ انجام دهید.



۱- تمرین روی زمین، بدون میز: توپ را از ارتفاع کم روی زمین رها کنید، پس از بالا آمدن، با کشیدن راکت به پهلوی توپ، حرکت سایید اسپین را اجرا کنید.

۲- تمرین با یار یا توپ زیاد: یار تمرینی توپ‌های بی‌دری در قطر میز می‌زند و شما از محلی که در حالت آماده ایستاده‌اید (از سمت چپ میز)، به سمت دیگر بدوید و توپ‌ها را با ضربه‌ی سایید اسپین برگشت دهید این تمرین را می‌توانید به این ترتیب نیز انجام دهید که یار تمرینی توپ‌ها را با کات به‌طور مایل و در قطر میز بفرستد.

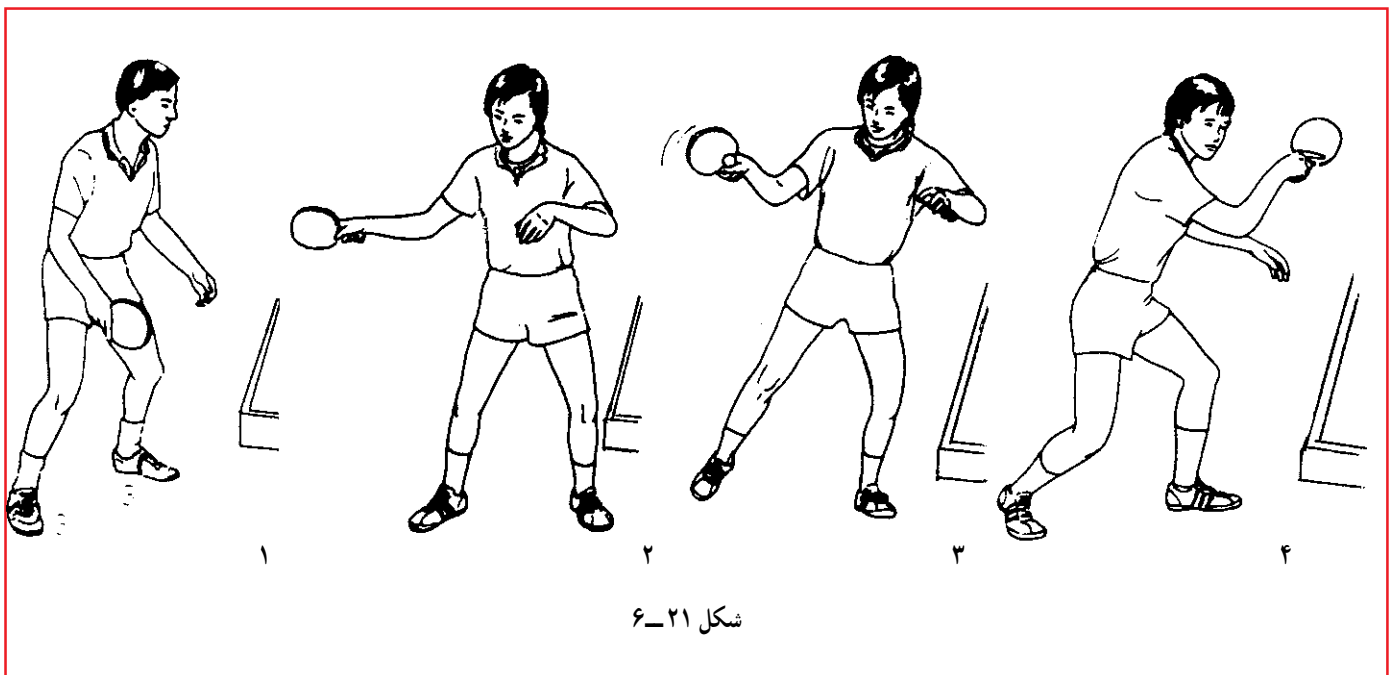
### آموزش تک «حمله» (ATTACK)

این فن نیز یکی از فنون حمله‌ای در تنیس روی میز است که به آن درایو بال (Drive ball) و یا اسمش (Smash) هم می‌گویند. این فن به‌عنوان یک فن تمام‌کننده محسوب می‌شود و بازیکنان معمولاً از آن برای کسب امتیاز استفاده می‌کنند. هر قدر هم که زنده‌ی تک از عدم بازگشت توپ مطمئن باشد اما همواره باید این‌طور فرض کند که تک او توسط حریف برگشت داده می‌شود، بنابراین باید بعد از زدن تک سریعاً به حالت آماده (اولیه) برگردد. بازیکنانی که از سرعت ساعد خوبی برخوردارند می‌توانند در اجرای قوی و سریع این فن بیشتر از سایرین موفق شوند. اگر هماهنگی خوبی بین حرکت پا و دست باشد، با اجرای این فن، توپ می‌تواند سرعتی قریب به ۱۷۰ کیلومتر در ساعت و گاهی بیشتر به‌خود بگیرد. این فن را هم مانند سایر فنون می‌توان

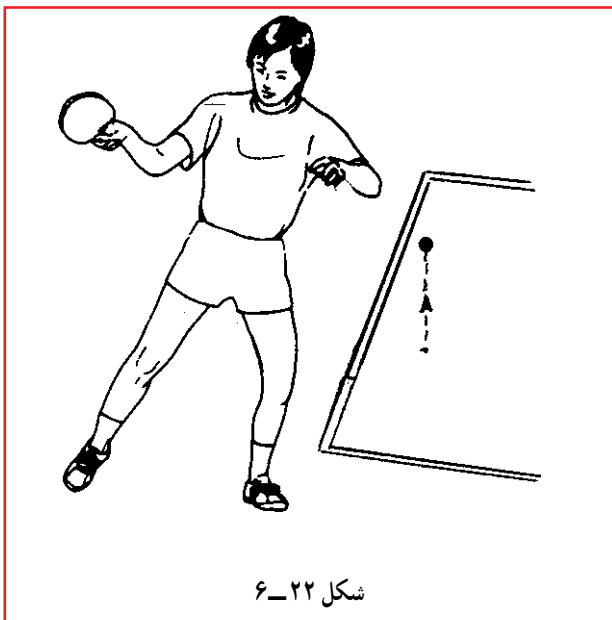
هم با فورهند و هم با بک‌هند اجرا کرد. اجرای تک فورهند به‌دلیل استفاده از نیروهای بیشتر بدن، راحت‌تر از تک بک‌هند است.

مراحل اجرای فن «تک» تقریباً مشابه ضربه‌ی ساده‌ی فورهند یا بک‌هند است. منتها قبل و بعد از ضربه محدودیتی برای حرکت دست نمی‌باشد. حرکت قبل از ضربه وسیع است. یعنی ممکن است برای زدن برخی از توپ‌ها، دست را از نزدیک شانه شروع به حرکت دهید و مرحله‌ی هنگام ضربه، حالت انفجاری دارد و چون سرعت توپ باید زیاد باشد به نقطه‌ی ۳ آن ضربه بزنید.

در مرحله‌ی بعد از ضربه، دست را تا سطح شانه‌ی چپ حرکت دهید و به‌کلی از بدن دور نمایید و وزن بدن را به پای جلو منتقل نمایید. شکل (۲۱-۶)



شکل ۲۱-۶



شکل ۲۲-۶

- ۳- یار شما توپ‌ها را به نقاط مختلف می‌فرستد و شما آن‌ها را پی‌درپی تک (حمله) بزنید.
- ۴- یار شما پی‌درپی کات‌های دور از میز می‌زند، شما هم وقتی هر توپ روی میزتان خورد و به نقطه‌ی اوج رسید، تک بزنید.
- ۵- یار شما پی‌درپی پاس بلند\* می‌فرستد، شما هم آن‌ها را در زمان‌های مناسب تک (حمله) بزنید.

### آموزش ضد حمله

یکی دیگر از فنون حمله‌ای که غالباً توسط بازیکنان حرفه‌ای و طراز اول جهان در تنیس روی میز به کار می‌رود، فن ضد حمله است که آن را هم با فورهند و هم با بک‌هند می‌توان اجرا کرد، اما اجرای آن با فورهند مطمئن‌تر و مؤثرتر از بک‌هند است. اگر بخواهید این فن را خوب اجرا کنید باید خیلی سریع خود را با تویی که به طرف شما می‌آید، تطبیق بدهید و از سرعت عکس‌العمل خوبی برخوردار باشید، زیرا اغلب رفت و برگشت توپ‌ها در ضربه‌های ضد حمله، به قدری سریع است که زمان عکس‌العمل برای بازیکن وجود ندارد. بازیکنان پیشرفته برای این کار از قدرت پیش‌بینی خود استفاده می‌کنند. پیش‌بینی به این معنا که بازیکن قادر است آنچه را که اتفاق خواهد افتاد، قبلاً در فکر

اصولاً بهترین زمان ضربه و ارتفاع مناسب برای اجرای «تک» نقطه‌ی اوج جهش توپ است اما شما می‌توانید در هر سه زمان، یعنی قبل اوج، اوج و یا بعد از اوج، ضربه (تک) بزنید اگر ارتفاع تویی که به طرف شما می‌آید زیاد باشد، و به اصطلاح توپ بلند باشد، می‌توانید قبل از اوج و یا بعد از اوج ضربه بزنید؛ چنانچه قبل از اوج بزنید امکان خطا بیشتر و به همان نسبت سرعت و قدرت توپ زیاد می‌شود، اما اگر بعد از اوج تک بزنید مطمئن‌تر است ولی سرعت و قدرت کمتری دارد.

همان‌طور که قبلاً اشاره شد «تک» بک‌هند به دلیل محدودیت حرکتی (عدم امکان استفاده از چرخش کمر و نیروی پا) نسبت به تک فورهند کاربرد کمتری دارد و اجرای آن مشکل‌تر است، لذا حتی در میان بازیکنان حرفه‌ای دنیا تعداد کمی از بازیکنان هستند که در بازی از تک بک‌هند استفاده می‌کنند.

قابل ذکر است که تک را در مقابل کلیه‌ی فنون تنیس روی میز می‌توان اجرا کرد، حتی ضربه‌ی تک حریف را می‌توانید با تک جواب دهید و این از ویژگی‌های این فن به شمار می‌رود. در پایان می‌توان گفت که اگر بخواهید این فن را خوب اجرا کنید بایستی:

- ۱- زمان‌سنجی مناسب داشته باشید (تا بتوانید به توپ در ارتفاع مناسبی ضربه بزنید).
- ۲- از سرعت ساعد خوبی برخوردار باشید.
- ۳- نیرو را در مسیر ضربه به توپ وارد کنید و حرکت دستتان چرخشی نباشد.
- ۴- در انجام حرکت پرتوان و انفجاری، دقت بسیار به کار ببرید.

### روش‌های تمرینی تک

- ۱- در کنار میز در طرف چپ بایستید و توپ را روی میز رها کنید، بعد از بلند شدن، آن را در نقطه‌ی اوج تک بزنید. شکل (۲۲-۶)
- ۲- توپ‌هایی را که توسط یک یار در یک نقطه پرتاب شده‌اند به صورت مایل «تک» بزنید.

\* توضیحات فن پاس بلند در صفحه‌ی ۱۲۵ آمده است.

خود بسنجد و قبل از آن که تحریکی به وجود آید، عمل مناسب را انجام دهد.

در مرحله‌ی قبل از ضربه، در ضدّ حمله‌ی فورهند، باید کمی به سمت چپ میز بروید، پای چپ را کمی جلوتر از پای راست قرار دهید و فاصله‌ی خود با میز را نزدیک‌تر کنید. حرکت بدن در این مرحله تقریباً کوتاه است چون شما وقت کمی برای اجرا دارید. هنگام ضربه باید دست را که کمی زاویه‌دار است، کاملاً به عقب ببرید و به توپ در مرحله‌ی قبل از اوج به صفحه‌ی راکت بسته ضربه بزنید و در مرحله‌ی بعد از ضربه، حرکت دست را تقریباً تا شانه ادامه دهید و دست را به صورت زاویه‌دار نگهدارید. در اجرای ضد حمله با بک‌هند، در مرحله‌ی قبل از ضربه، دست را تا بالاتنه به عقب ببرید و در مفصل آرنج خم کنید و حرکت را از عقب به جلو و بالا انجام دهید. در مرحله‌ی هنگام ضربه به توپ با زاویه‌ی بسته و در مرحله‌ی قبل از اوج ضربه بزنید و در مرحله‌ی بعد از ضربه، دست به طرف جلو کاملاً کشیده می‌شود.

### روش‌های تمرینی ضد حمله

۱- تمرین بدون راکت: توپ را با کف دست، که به جای

راکت مورد استفاده قرار می‌گیرد، از خط کناری میز به طرف حریف بزنید. در این تمرین مچ دست را در امتداد ساعد محکم کنید تا دست، حرکتی تکنیکی ضربه‌ی ضد حمله را به طور صحیح انجام دهد. بنابراین اگر بخواهید ضربه را با فورهند بزنید، از کف دست و اگر بخواهید بک‌هند بزنید، از پشت دست استفاده کنید.

۲- تمرین با راکت و با یار: یک یار، توپ را با ارتفاع ۲۰ سانتی‌متری در نزدیکی خط انتهایی میز می‌فرستد، شما آن را با فورهند از روی تور به میز حریف بزنید. به همین ترتیب با بک‌هند هم می‌توانید عمل کنید.

۳- توپ‌هایی را که یار می‌فرستد، با ضربه‌ی ضد حمله به صورت مایل برگشت دهید (با فورهند و بک‌هند).

۴- توپ‌هایی را که یار می‌فرستد، با ضربه‌ی ضد حمله به صورت موازی با فورهند و بک‌هند به طور متناوب ضربه بزنید.

۵- یار با فورهند در قطر میز ضربه‌های ضد حمله می‌زند، شما هم با ضد حمله جواب دهید.

۶- ضربه‌های ضد حمله‌ی یار را به طور متناوب، با فورهند و بک‌هند، ضد حمله بزنید.

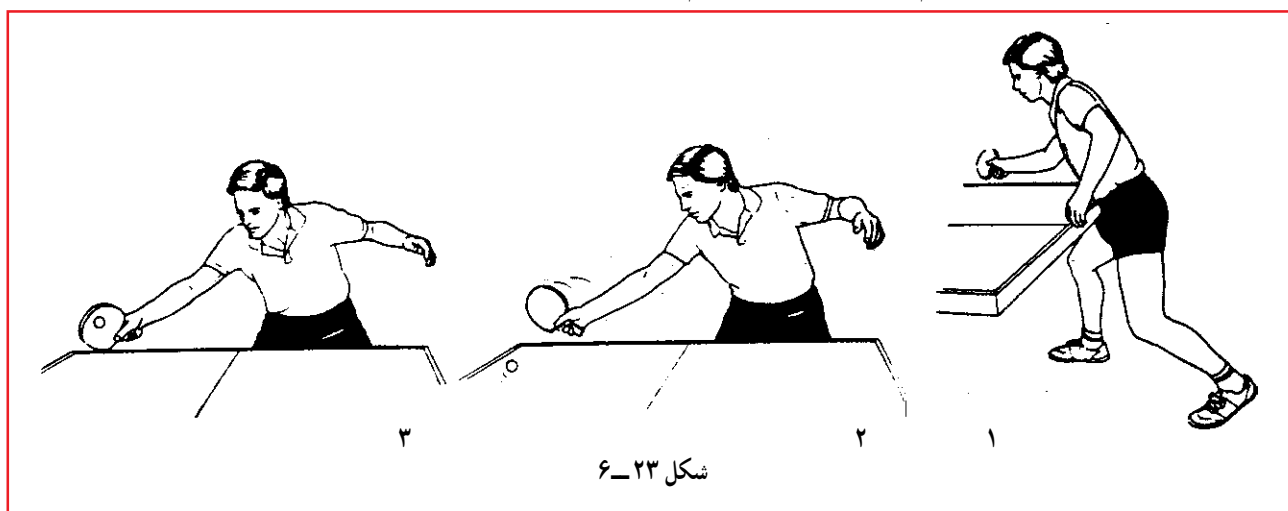


استلان بنگستون قهرمان سوئدی در حال ضربه‌ی فلیپ

## فلیپ Flip

بردارید و چنانچه در قسمت فورهند شما باشد پای راست را زیر میز بگذارید و راکت را به طرف توپ حرکت دهید. در مرحله‌ی هنگام ضربه، ساعد را کمی به طرف بالا حرکت دهید که این حرکت به وسیله‌ی حرکت شل میج دست تقویت می‌شود. در این حال، وزن بدن را به صورت انفجاری به پای جلو منتقل کنید و به توپ در نقطه‌ی اوج با زاویه‌ی راکت نزدیک به عمود با حرکت سریع و کوتاه میج دست ضربه بزنید. \*\* (استفاده از حرکت میج دست مجدداً تأکید می‌شود). حرکت بعد از ضربه خیلی کوتاه است زیرا باید سریعاً پای راست را به عقب بگذارید و به حالت اولیه برگردید. شکل (۲۳-۶)

یکی از فنون حمله‌ای، حمله روی توپ‌های کوتاه داخل میز است. از این فن اغلب برای سرویس‌های کوتاه، دراپ شات\* و ضربه‌های کوتاه توی میز (که اگر به آن‌ها ضربه نزنید، توپ دو بار روی میز شما می‌خورد) استفاده می‌شود، چه این که این فن را می‌توان هم با فورهند و هم با بک‌هند انجام داد، اما کاربرد آن با بک‌هند بیشتر شبیه حمله (تک) است. فلیپ زمانی مؤثرتر است که به صورت انفجاری در جای خالی و در نقطه‌ی ضعف حریف بزنید. به طور کلی زدن فلیپ در قسمت وسط و نزدیک به لبه‌ی میز، حریف را با مشکل مواجه می‌سازد. اصولاً حرکت قبل از ضربه به آن معنا وجود ندارد، اما لازم است به طرف توپ گام



زیر میز بگذارید و زدن ضربه‌ی فلیپ به توپ خیالی را تمرین کنید.

۲- تمرین فلیپ فورهند با یار: یار تمرینی ضربه‌های کات کوتاه در ناحیه‌ی فورهند شما می‌فرستد. شما هم با گذاردن گام به جلو و زیر میز، توپ‌های کات را با فلیپ جواب دهید.

۳- تمرین فلیپ فورهند و بک‌هند با یار: یار تمرینی سرویس‌های کوتاه بی‌دربی را به طرف فورهند و بک‌هند شما می‌فرستد، شما هم آن‌ها را با فورهند و بک‌هند با ضربه‌ی فلیپ برگشت دهید.

## روش‌های تمرینی فلیپ

۱- تمرین حرکت پا: با توجه به اینکه حرکت پا (حرکت به طرف توپ) در اجرای هر چه بهتر این فن نقش مهم و مؤثری دارد، لذا قبل از هر تمرین لازم است به تمرینات حرکت پای تک قدمی\*\*\* (Single step) که برای فلیپ مفید است پردازید. نمونه‌ای از آن به این صورت است که: ابتدا در قسمت سمت چپ میز حرکت تقلیدی ضربه‌ی بک‌هند را بدون توپ انجام دهید و سپس با شنیدن صدای سوت مربی (یا ضربه دست)، سریع به طرف راست و داخل میز با حرکت پای «تک قدمی»، پای راست را

\* توضیحات مربوط به فن دراپ شات در صفحات ۱۲۲ و ۱۲۳ آمده است.

\*\* مقدار زاویه‌ی راکت به نوع پیچ و ارتفاع توپ حریف بستگی دارد، مثلاً اگر پیچ توپ حریف زیری باشد، باید زاویه‌ی راکت را نزدیک به عمود باز کنید. اگر ارتفاع

توپ زیاد باشد باید با زاویه‌ی بسته‌تر به توپ ضربه بزنید.

\*\*\* بحث مربوط به انواع حرکت پا در فصل دهم آورده شده است.

## خودآزمایی

- ۱- فنون پیشرفته‌ی حمله‌ای کدام‌اند و ویژگی مشترک آن‌ها چیست؟
- ۲- خصوصیات «های لوپ» و «درایو لوپ» را توضیح دهید.
- ۳- چگونگی حرکت دست را در مراحل مختلف اجرای فورهند «های لوپ» توضیح دهید.
- ۴- نحوه‌ی اجرای فورهند درایو لوپ چگونه است؟
- ۵- تفاوت بک‌هند «های لوپ» و بک‌هند «درایو لوپ» در چه چیزهایی است؟
- ۶- حرکت دست در مراحل مختلف اجرای فن «تک» چگونه است؟
- ۷- زمان‌های ضربه‌زدن در فن تک کدام است و کدام‌یک مؤثرتر است؟
- ۸- مهم‌ترین ویژگی فن «تک» چیست و عامل مهم در اجرای یک «تک» خوب کدام است؟
- ۹- ضد حمله چگونه فنی است؟ و بازیکنان برای اجرای مؤثر آن از چه عاملی باید استفاده کنند؟
- ۱۰- نحوه‌ی اجرای فن فلیپ چگونه است؟
- ۱۱- نکات مهم و مؤثر در اجرای یک فلیپ خوب چیست؟