

آتاندا موسی از نیجریه در حال بلوک بک هند

### آموزش فنون دفاعی پیشرفته

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

- ۱- ویژگی‌های اصلی فنون دفاعی را بشناسد و آن‌ها را در اجرای فنون به کار گیرد.
- ۲- انواع فنون پیشرفته‌ی دفاعی را بشناسد و تفاوت‌های آن‌ها را از یک‌دیگر تشخیص دهد.
- ۳- فن بلوک را بشناسد و انواع آن را به‌طور صحیح اجرا کند.
- ۴- فن دراپ‌شات را با فورهند و بک‌هند به‌طور صحیح اجرا کند.
- ۵- فنون «هاف‌والی» و «استپ بلوک» را به‌طور صحیح اجرا کند.
- ۶- فن پاس بلند را بشناسد و بتواند با فورهند و بک‌هند اجرا کند.

#### ویژگی‌های اصلی فنون دفاعی

در تمامی فنون دفاعی (به غیر از پاس بلند)، حرکت دستِ ضربه زننده، از بالا به پایین و جلوسست. هر چه فاصله‌ی بازیکن از میز بیشتر باشد میدان حرکت دست او وسیع‌تر و نیز به همان میزان بیشتر، از بالا به پایین انجام می‌شود. نکته‌ی مهم و اصلی در مورد کیفیت چنین ضربه‌هایی این است که حرکت دست بازیکن در مراحل قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه صحیح باشد. مسلماً نمی‌توان هر ضربه‌ای را از نظر تکنیکی به‌طور کامل و دلخواه انجام داد، زیرا سرعت زیاد توپ حریف و حرکت خود بازیکن باعث می‌شود که او از ضربه‌هایی استفاده کند که از نظر فنی کاملاً ایده‌آل نیستند.

(با اجرای بلوک کج) و یا سرعت توپ را کاهش دهید (با اجرای بلوک انعکاسی) و ریتم بازی را تغییر دهید. بنابراین اگر بتوانید اجرای این فن را به‌خوبی یاد بگیرید در بازی تسلط خوبی بر حریف به‌دست خواهید آورد.

دو روش اصلی برای بلوک کردن ضربه‌ها وجود دارد: بلوک انعکاسی و بلوک کج.

۱- **بلوک انعکاسی (Reflective Block):** از آنجا که بلوک انعکاسی با فورهند و بک‌هند تفاوت چندانی ندارد و ضمناً به‌طور کلی، در بلوک انعکاسی مرحله‌ی بعد از ضربه وجود ندارد، لذا مراحل مربوط به اجرای بلوک انعکاسی با فورهند و بک‌هند را به‌طور مشترک توضیح می‌دهیم:

**مرحله‌ی قبل از ضربه:** وضعیت ایستادن شما پشت میز باید مشابه ایستادن به هنگام زدن ضربه‌های ساده‌ی فورهند و بک‌هند باشد؛ منتهی کمی نزدیک‌تر به میز بایستید. راکت را، با زاویه‌ی بسته و در حالی که سر آن به طرف بالا و دسته‌ی آن به طرف میز باشد، نزدیک به میز جلوی توپ نگهدارید.

**مرحله‌ی هنگام ضربه:** راکت را در مرحله‌ی قبل از اوج، طوری جلوی توپ نگهدارید که در مسیر اولیه بازگشت شود.

#### آموزش بلوک (Blocking)

اولین فن دفاعی پیشرفته که در مقابل ضربه‌های حمله‌ای، بویژه در مقابل لوپ، کاربرد زیادی دارد، بلوک است. می‌توان گفت که آسان‌ترین راه برای دریافت لوپ، بلوک کردن آن می‌باشد. این فن را هم، مانند سایر فنون، می‌توان با روی راکت و پشت راکت انجام داد. با اجرای این فن، شما می‌توانید به توپ سرعت بدهید



هرچه میزان پیچ دویی توپ حریف زیاد باشد، زاویه‌ی راکت شما باید بسته‌تر نگهداشته شود.

همان‌طور که قبلاً گفتیم مرحله‌ی بعد از ضربه در بلوک انعکاسی وجود ندارد، زیرا راکت فقط جلوی توپ نگهداشته می‌شود و توپ توسط نیروی که حریف به آن وارد کرده برگشت داده می‌شود.

**۲- بلوک کج (Deflective Block):** دو تفاوت عمده بین بلوک انعکاسی و بلوک کج وجود دارد، یکی وضعیت نگهداشتن راکت مقابل توپ، و دیگری حرکت دست بعد از ضربه. در بلوک انعکاسی راکت را طوری جلوی توپ نگهدارید که سر راکت به طرف بالا باشد ولی در بلوک کج سر راکت به پهلو قرار می‌گیرد. در بلوک انعکاسی همان‌طوری که قبلاً گفتیم مرحله‌ی بعد از ضربه وجود ندارد، اما در بلوک کج، دست (راکت) به طرف مسیری که می‌خواهید توپ را برگشت دهید، حرکت می‌کند و به این ترتیب، سرعت بیشتری پیدا می‌کند.

در فراگیری بلوک توصیه می‌شود ابتدا بلوک انعکاسی را مدّ نظر قرار دهید و پس از این که مهارت کافی در دریافت توپ‌های حمله‌ای حریف با بلوک انعکاسی به دست آورید، آن‌گاه در زمینه‌ی بلوک کج نیز تمرینات یادگیری را شروع نمایید.

## روش‌های تمرینی بلوک

روش تمرینی برای این فن همان تمریناتی است که در بخش تمرینات درایو لوپ گفته شد، زیرا برای یادگیری بلوک لازم است تویی که به طرف شما می‌آید پیچ روی داشته باشد. در زیر به چند نمونه تمرین اشاره می‌شود:

**۱- تمرین با یار و با توپ زیاد:** یار مقابل، با یک طرف پراز توپ، به‌طور بی‌دریی، توپ‌ها را روی میز رها می‌کند، وقتی به اوج رسید درایو لوپ با نیروی متوسط در یک نقطه می‌زند، شما هم، توپ‌ها را قبل اوج با بلوک انعکاسی برگشت دهید.

**۲- تمرین با یار به‌طور کنترلی:** یار مقابل بی‌دریی و با نیروی متوسط، درایو لوپ در یک نقطه می‌زند، شما هم توپ‌ها

را قبل از اوج، با بلوک انعکاسی برگشت دهید.

### ۳- تمرین با یار به‌طور کنترلی در دو نقطه: یار مقابل

بی‌دریی و با نیروی متوسط، درایو لوپ از دو نقطه (یکی از گوشه‌ی سمت راست و یکی از وسط میز) به ناحیه‌ی فورهند شما می‌زند، شما هم با بلوک کج یک توپ را به وسط میز و توپ بعدی را در گوشه‌ی سمت فورهند او برگشت دهید.

### ۴- تمرین بلوک فورهند در حرکت: یار تمرینی

ضربه‌های کنترلی را با فورهند، به‌طور متناوب، به طرف فورهند و بک‌هند شما می‌فرستد و شما آن‌ها را با انجام حرکت پا، فقط با فورهند بلوک کنید.

پس از اینکه تا حدودی در اجرای بلوک با فورهند، آمادگی لازم را به دست آوردید، همین تمرینات را با بک‌هند نیز انجام دهید.

## هاف والی (Half Volley)

برخی از بازیکنان، بویژه بازیکنانی که راکت تخته‌ای دارند، از نوعی بلوک که به آن هاف والی می‌گویند، برای دریافت درایو لوپ‌های حریف، استفاده می‌کنند. نحوه‌ی اجرای هاف والی به این صورت است که شما باید همانند بلوک انعکاسی وضعیت بگیرید و در زمان قبل از اوج، ضربه بزنید، اما در لحظه‌ی تماس، راکت را با زاویه‌ی باز (یا نزدیک به عمود) به طرف پایین حرکت دهید. در نتیجه توپ با برگشتی کوتاه و با پیچ زیری دریافت می‌شود.

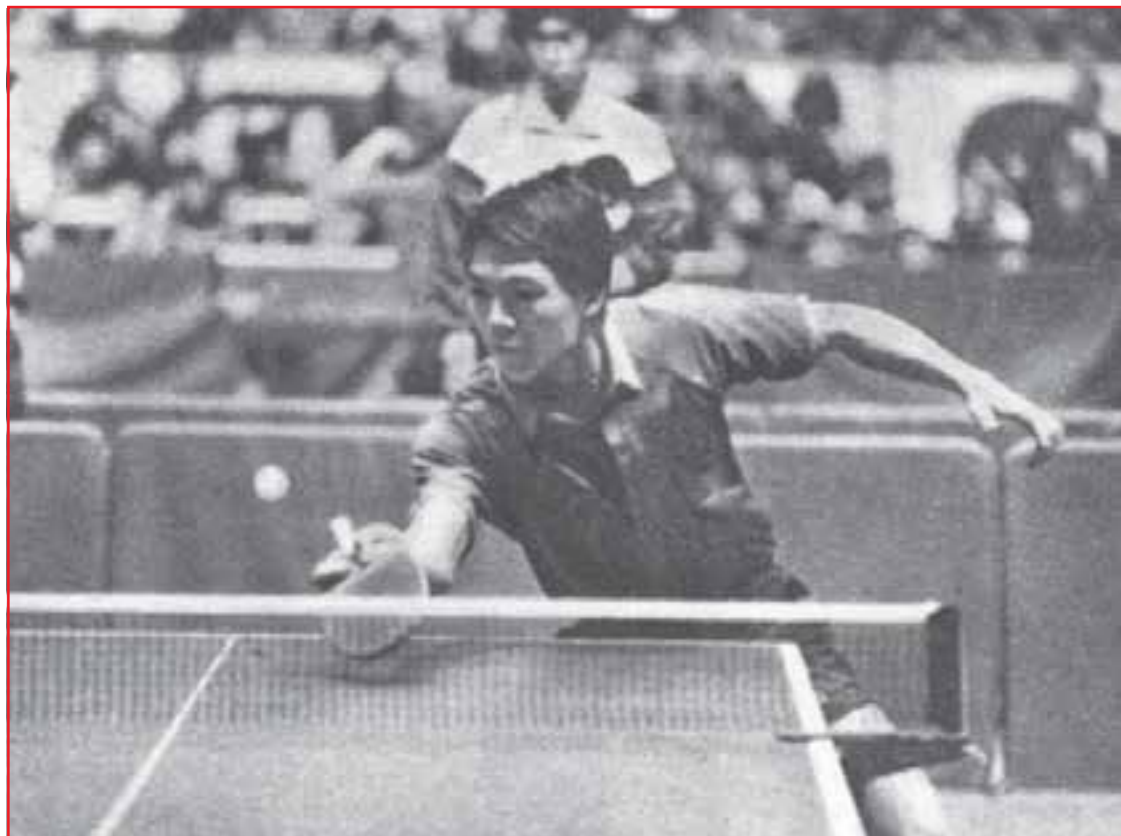
این فن هم مثل سایر فنون، هم با فورهند و هم با بک‌هند قابل اجراست.

بازیکنانی که شیوه‌ی راکت‌گیری آن‌ها به روش قلمی (بین‌هولدر) است و بویژه چینی‌ها، از طرف بک‌هند، نوعی بلوک یا پیچ زیری، که شبیه هاف‌والی است انجام می‌دهند. البته راکت این‌گونه بازیکنان غالباً دارای ابرنازک و رویه‌ی دون است، که با آن بتوانند حمله‌های با پیچ‌رویی حریف را تحت کنترل خود درآورند.

## روش‌های تمرینی هاف والی

روش‌های تمرینی برای این فن همانند روش‌های تمرینی بخش بلوک است؛ با این تفاوت که چون اجرای فن هاف والی مشکل‌تر از بلوک می‌باشد، لذا بهتر است در تمرینات، یار مقابل توپ‌ها را با نیروی کمتری، نسبت به توپ‌هایی که برای اجرای بلوک می‌فرستد، برای شما ارسال کند تا فرصت اجرای صحیح و کامل حرکت دست در هاف والی را داشته باشید.

استپ بلوک (استپ ریسو): یکی دیگر از انواع فنون دفاعی در مقابل ضربه‌های حمله‌ای است که مراحل و کلیات نحوه‌ی اجرای آن مشابه فن بلوک است، اما باید در لحظه‌ی تماس توپ با راکت، راکت را کمی به عقب بکشید تا از فشار توپ و سرعت برگشت آن کم شود. با انجام این عمل ریتیم عادی رفت و برگشت توپ به هم می‌خورد و یک برگشت غیرقابل انتظار به طرف حریف فرستاده می‌شود.



جیانگ جیالیانگ قهرمان جهان در حال دراپ شات

## آموزش دراپ شات (Drop Shot)

این فن غالباً در مقابل بازیکنان دفاعی دور از میز به کار برده می‌شود زیرا توپ‌های کات دور از میز اولاً دارای پیچ‌زبری است و ثانیاً وقتی روی میز حریف فرود می‌آید، حرکت انتقالی کمی دارد و به‌خوبی می‌توان روی آن فن دراپ شات را اجرا کرد. معنی تحت‌اللفظی این فن «انداختن توپ کوتاه پشت تور»

است که هم با فورهند و هم با بک‌هند قابل اجراست. نحوه‌ی اجرای آن شبیه کات توی میز است و لازم است به توپ بلافاصله بعد از برخورد با میز (قبل از اوج) و با صفحه‌ی راکت باز و با استفاده از میج ضربه بزنید و توپ را کوتاه و پشت تور، روی میز حریف بفرستید. شکل (۱-۷) یک دراپ شات وقتی مؤثر و مفید است که اولاً به‌طور آنی و سریع انجام شود و ثانیاً، آن قدر کوتاه باشد که حریف به آن نرسد و حداقل دوبار روی



شکل ۱-۷- لی جن شی در حال زدن دراپ شات

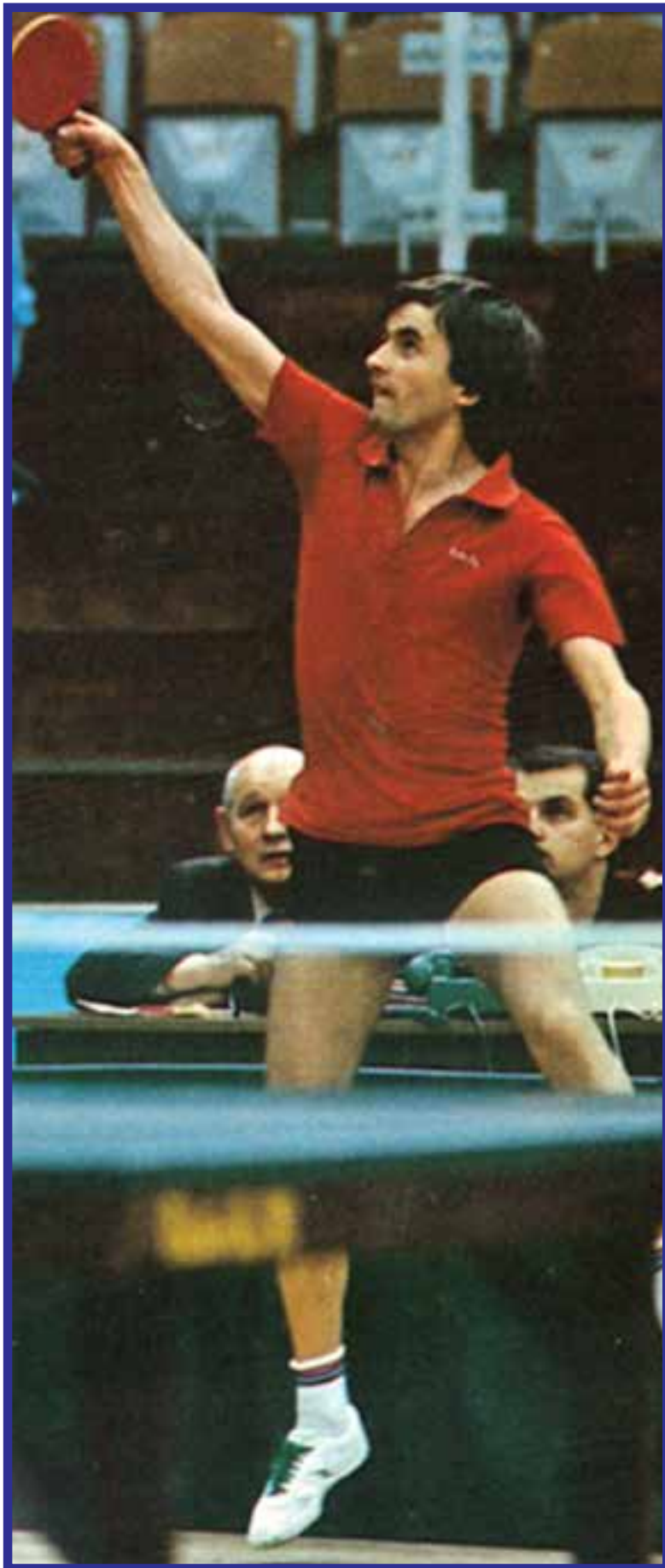
### روش‌های تمرینی دراپ شات

مناسب‌ترین روش تمرینی، استفاده از دراپ شات در مقابل کات دور از میز حریف می‌باشد.

۱- تمرین لوپ - دراپ شات: پس از یک سرویس بلند، یک لوپ با نیروی متوسط به ناحیه‌ی فورهند یار مقابل بزنید. یار توپ را با کات دور از میز برگشت می‌دهد؛ شما به‌طور ناگهانی و قبل از اوج توپ را با یک دراپ شات کوتاه برگشت

دهید. یار سریع به جلو می‌آید و توپ را برگشت می‌دهد و شما دوباره با اجرای لوپ و برگشت کات دور از میز حریف مجدداً دراپ شات زده و حرکت را تکرار کنید.

۲- تمرین سرویس کوتاه - دراپ شات: یار مقابل سرویس‌های کوتاه پیچ‌زیری را پی‌درپی در ناحیه‌ی فورهند یا بک‌هند شما می‌زند، شما هم، به‌طور ناگهانی و قبل از اوج، توپ‌ها را با دراپ شات جواب دهید.

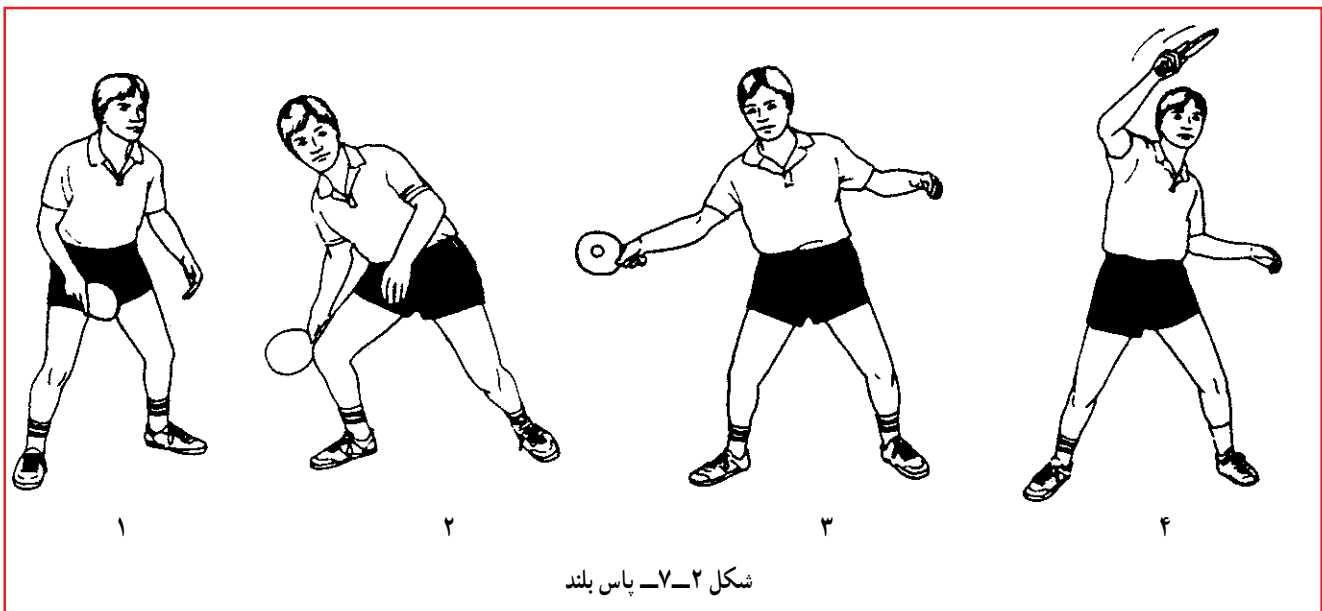


یکی از قهرمانان اروپا در حال زدن ضربه‌ی پاس بلند

## پاس بلند (Lobbiny)

نحوه‌ی اجرای، پاس بلند مانند فن‌های لوپ است، ولی برای اجرای بهتر، لازم است در فاصله‌ای حدود ۳ متر از میز بایستید و با خم کردن زانوها و بالاتنه، راکت را با زاویه‌ی باز، وقتی توپ در دومین مرحله‌ی بعد از اوج قرار گرفت، به توپ بکشید. حرکت وسیع دست به طرف بالا و جلو و استفاده از تمام بدن، توپ را با ارتفاع زیاد نزدیک به خط انتهایی میز حریف (لبه‌ی میز حریف) فرود می‌آورد. شکل (۲-۷)

پاس بلند تنها فن دفاعی است که حرکت دست در آن از پایین به بالا انجام می‌شود و غالباً با کمی پیچ‌روی همراه است\*. با این که کاربرد اصلی این فن در برگشت دادن فن تک است، اما اغلب بازیکنان وقتی بناچار، توسط ضربه‌ی حریف، از میز دور می‌شوند و یا حریف نسبت به آن‌ها ضعف نشان می‌دهد، از این فن استفاده می‌کنند.



شکل ۲-۷- پاس بلند

وسیع بدن (پایین و بالا بردن بدن) توجه کنید. ضمناً کلیه‌ی تمرین‌ها را ابتدا با فورهند و سپس با بک‌هند انجام دهید.

۱- تمرین ضمن رها کردن توپ روی زمین: در فاصله‌ی ۲ تا ۳ متری از میز قرار بگیرید، توپ را از ارتفاع کم روی زمین رها کنید و بعد از بلند شدن، آن را با اجرای پاس بلند، با ارتفاع زیاد از بالای تور، روی میز حریف بفرستید.

۲- تمرین با یار مقابل با توپ زیاد: یار مقابل نزدیک میز می‌ایستد و بی‌دری توپ‌های داخل ظرف را روی میز رها می‌کند و وقتی توپ‌ها به اوج جهش رسید، با زدن تک فورهند توپ را به طرف شما می‌فرستد شما هم در فاصله‌ی حدوداً ۳ متر

فرود پاس بلند نزدیک به لبه‌ی میز حریف، او را مجبور به عقب رفتن از میز می‌کند و تأخیر در ضربه‌ی بعد را موجب می‌شود که این امر به شما فرصت کافی را برای اجرای بهتر پاس بلند بعدی می‌دهد و موجب می‌شود حریف نتواند با قدرت به توپ ضربه بزند.

## روش‌های تمرینی پاس بلند

چون مهم‌ترین اشتباهی که، اغلب، هنگام اجرای پاس بلند روی می‌دهد، آن است که اعمال حرکتی، بسیار بی‌تحرك انجام می‌شوند، بنابراین باید هنگام انجام روش‌های تمرینی حتماً به حرکت

\* برخی از بازیکنان حرفه‌ای، توپ‌هایی را که با زاویه‌ی زیاد و دور از میز برای آن‌ها زده می‌شود با پاس بلند با پیچ‌پهلویی و بعضاً با پیچ‌زیری برگشت می‌دهند که این کار از نظر روانی روی حریف تأثیرگذار است و او را مرتکب اشتباه می‌کند.

از میز بایستید و با اجرای پاس بلند، توپ‌ها را روی میز یار برگشت دهید.

۳- تمرین با یار، همراه با ضربه‌های کنترلی: یار تمرینی ضربه‌های کنترلی می‌زند و شما آن‌ها را با پاس بلند برگشت می‌دهید. در این تمرین سعی کنید توپ‌های شما با ارتفاع هرچه بیشتر، نزدیک به خطِ انتهایی میز حریف فرود آید.

۴- تمرین با یار، همراه با ضربه‌های تک: یار تمرینی ضربه‌های تک (حمله) می‌زند، شما هم آن‌ها را به صورت پاس بلند برگشت می‌دهید. بعد از آنکه تسلط کافی در اجرای صحیح و کامل پاس بلند به دست آورید، بهتر است انتهای میز حریف را جدول‌بندی و آن‌ها را هدف‌گیری کنید و پاس بلندها را با کمی پیچ رویی در مناطق مشخص فرود آورید.



## خودآزمایی

- ۱- فنون پیشرفته‌ی دفاعی کدام‌اند و ویژگی مشترک آن‌ها چیست؟
- ۲- خصوصیات بلوک را نام ببرید. روش‌های اصلی برای بلوک کردن ضربه‌ها کدام‌اند؟
- ۳- تفاوت‌های بلوک انعکاسی و بلوک کج را توضیح دهید.
- ۴- ویژگی‌های «هاف والی» و راکت مناسب برای اجرای این فن چیست؟
- ۵- آنچه را در مورد «استپ بلوک یا استپ ریسبو» می‌دانید توضیح دهید.
- ۶- «دراپ شات» چگونه اجرا می‌شود و یک «دراپ شات» مؤثر کدام است؟
- ۷- نحوه‌ی اجرای «پاس بلند» چگونه است؟
- ۸- ویژگی‌های یک «پاس بلند» خوب چیست؟