

بازی دو نفره

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

- ۱- قوانین مربوط به مسابقات دونفره را شرح دهد.
- ۲- تاکتیک‌های مختلف بازی دونفره را اجرا کند.
- ۳- شیوه‌ی سرویس زدن و سرویس‌گیری دونفره را اجرا کند.
- ۴- نکاتی را که در موفقیت بازی دونفره مؤثر است به کار گیرد.

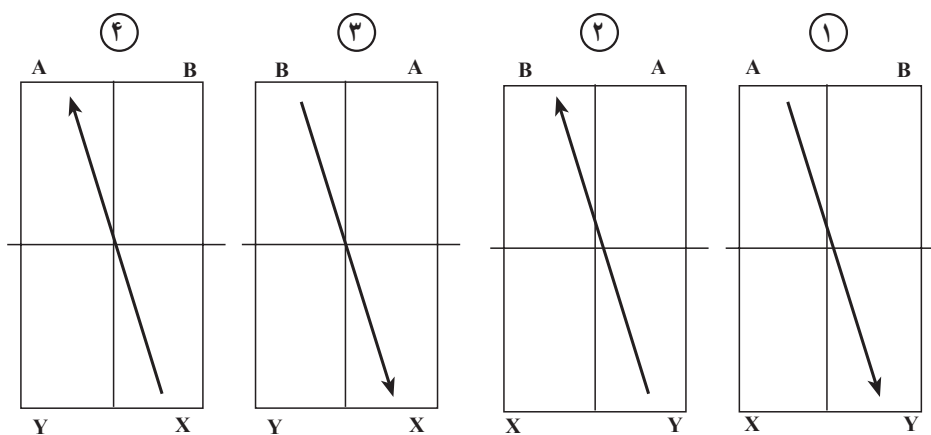
بازی دونفره

قوانین بازی دونفره (دویل) مشابه بازی انفرادی است، با این تفاوت که:

- ۱- بازیکنان همیشه باید سرویس را از سمت راست خود به سمت راست حریف (به صورت قطری) اجرا کنند.
- ۲- ضربه‌ها به تناوب توسط دو یار زده می‌شود.

۳- ترتیب زدن سرویس در همان ابتدای بازی تنظیم

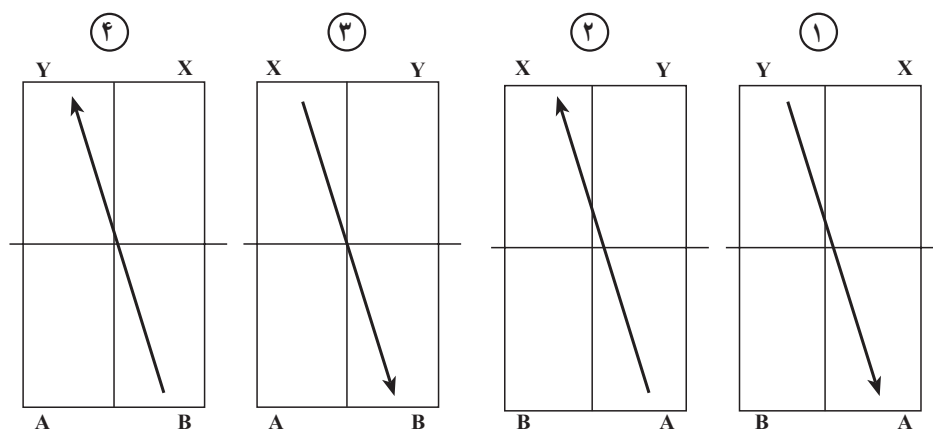
می‌گردد. به این صورت که پس از هر گیم، به ترتیب، سرویس تغییر می‌کند. برای مثال، اگر بازیکنان A و B در مقابل بازیکنان X و Y بازی می‌کنند، اولین نوبت سرویس ممکن است به این ترتیب باشد که A برای Y سرویس بزند و Y برای B و B برای X که X نیز برای A سرویس می‌زند و به همین ترتیب تا آخر. شکل (۹-۱)



شکل ۹-۱

A و یا B در گیم اول، تقدم سرویس را در دست داشتند، در گیم دوم، تقدم با Y یا X خواهد بود.

در گیم دوم ترتیب سرویس به این صورت باید باشد، Y برای A ، A برای X ، X برای B و B برای Y سرویس می‌زند. (اگر



شکل ۲-۹

سرویس در بازی دونفره

سرویس باید به طور قطری، از سمت راست میز خودی به سمت راست میز حریف زده شود.

مطابق قوانین جدید، در بازی های دوپل سرویس باید دوتا دوتا زده شود (یعنی نوبت سرویس به هر بازیکنی می رسد دو سرویس می زند و سپس نوبت به حریف مقابل می رسد) و گیم ها هم ۱۱ امتیازی می باشد (به جای ۲۱ امتیازی که در گذشته بوده). اگر هر دو طرف به امتیاز ۱۰-۱۰ مساوی رسیدند بازی به صورت ۱ سرویس ۱ سرویس ادامه می یابد و هر تیم دونفره که ۲ امتیاز بیشتر کسب کند برنده ی گیم خواهد بود. در آخرین گیم از مسابقه ی دونفره وقتی یکی از تیم ها به امتیاز ۵ رسید (مثلاً ۵-۲) مجدداً تعویض جا (زمین) انجام می شود. ضمناً دریافت کننده ی سرویس نیز تغییر می کند.

زدن ضربه ی سرویس را حتماً باید با یار خود هماهنگ کنید، به این معنی که نوع سرویس از نظر نوع پیچ و نقطه ی فرود آن را تا حد امکان باید طوری انتخاب کنید که یار خودی در گرفتن توپ برگشت داده شده، مشکلی پیدا نکند. در موقع قرعه کشی برای انتخاب توپ و یا میز، بعد از آنکه حق انتخاب را به دست آوردید، باید با توجه به نکات و شرایط تاکتیکی تصمیم بگیرید که آیا زدن سرویس را انتخاب کنید و یا این حق را به حریف بدهید. برای مثال، اگر مناسب تر بدانید که سرویس را به حریف بدهید، حق دارید که جاگیری خود را مشخص کنید؛ یعنی می توانید تصمیم بگیرید که کدام یک از شما سرویس حریف را بگیرد.

تاکتیک بازی دونفره

تاکتیک ها در بازی های دونفره ممکن است پیچیده باشد. این تاکتیک ها مشابه بازی انفرادی است با این تفاوت که در بازی دوپل باید به جای دو روش، نگران چهار روش باشید. زمان هر امتیاز معمولاً کوتاه تر بوده و سرویس و دریافت سرویس اهمیت بیشتری پیدا می کند. جای گیری نیز از نکات بسیار مهم بوده و به راحتی می توان امتیازات را کسب کرد، اگر حریف در موقعیت نامناسب قرار گیرد به طور کلی، تیم تهاجمی تر برنده می شود، زیرا یک بازیکن پرتحرک می تواند بار تیم را به دوش بکشد.

یک تیم دونفره مرکب از یک بازیکن راست دست و یک بازیکن چپ دست (راست/چپ) بهترین ترکیب برای تشکیل یک تیم دونفره است و برتری غیر قابل انکاری نسبت به سایر ترکیب ها دارد، زیرا هر بازیکن تیم، از فورهند خود بهره خواهد برد. آن ها قادر خواهند بود در گوشه های یک هند خود ایستاده، وضعیت طبیعی آماده به خود بگیرند، بدون آن که در سر راه یکدیگر واقع شوند. دو یار راست/چپ قادر به اجرای تمام ضربه ها با فورهند می باشند در حالی که دو یار راست دست (و یا چپ دست) باید به سرعت حرکت کنند تا قادر به اجرای یک حمله ی فورهند شوند. در عین حال، با آنکه تیم های راست/چپ در بسیاری از مسابقات پیروز شده اند، اما تیم هایی با دست های مشابه (برای مثال هر دو راست دست و یا هر دو چپ دست) نیز بسیار خوب درخشیده و حتی عناوین قهرمانی جهان را نیز کسب کرده اند. لازمه ی همه ی اینها، تنها حرکات پا است.



ساده‌ترین حرکت پا برای هر بازیکن، اجرای ضربه و سپس حرکت رو به عقب و کمی مایل به طرفین است. این حرکت، هر یار تیم را از مسیر یار دیگر خارج ساخته و وی را آماده‌ی زدن ضربه‌ی بعدی می‌نماید. اگر هر بازیکن تیم پس از اجرای ضربه به طرفی رود، حریف به همان طرف ضربه زده و به این ترتیب یار کنار کشیده، در مسیر یار خودی قرار می‌گیرد. حتی اگر یار خودی موفق به زدن توپ شود، برای پاسخ به ضربه‌ی بعدی، خود دچار مشکل خواهد شد، زیرا در وضعیت آماده قرار نگرفته است. از آنجا که، حریف شما از مسیر سرویس شما مطلع است (به گوشه‌ی فورهند حریف)، سرویس‌های بلند یا کشیده به ندرت مورد استفاده قرار می‌گیرند، مگر به‌عنوان ضربه‌ای غیرمنتظره؛ حمله روی این سرویس‌ها بسیار آسان است. اکثر تیم‌ها مایل به زدن سرویس‌های کوتاه پیچ‌زیری و یا بدون پیچ و یا سرویس‌های کوتاه پیچ‌روی/ پیچ‌پهلویی هستند. نقطه‌ی ضعف سرویس‌های کوتاه پیچ‌روی/ پیچ‌پهلویی در این است که به راحتی می‌توان آن‌ها را به گوشه‌ی میز فلیپ کرده و اگر در جای خوبی زده شوند، باعث سرراه قرار گرفتن نفرات تیم مقابل (که سرویس زده‌اند) خواهند

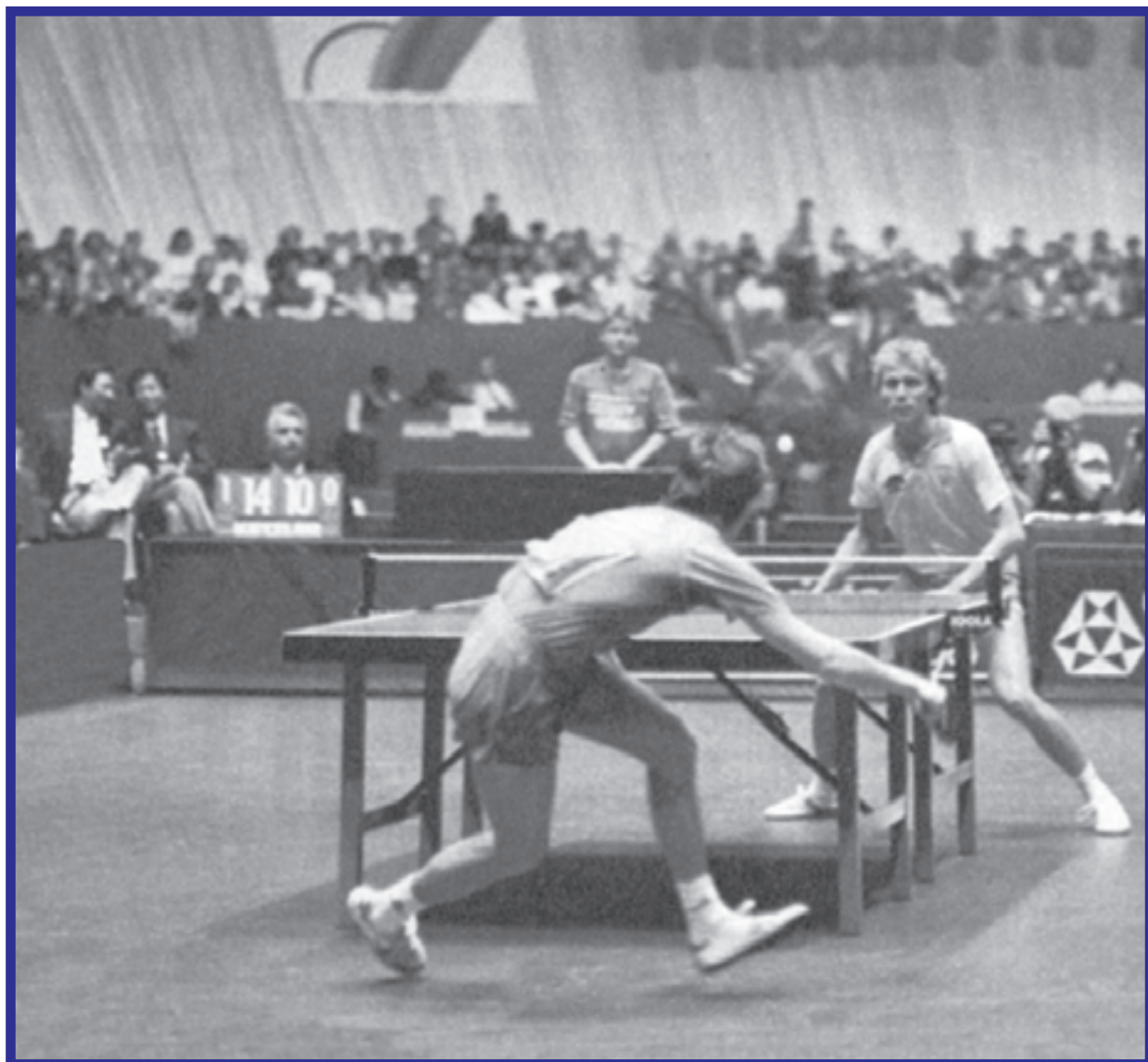
شد.

بازیکنان دریافت‌کننده‌ی سرویس باید توپ را با طرف قوی‌تر خود که معمولاً فورهند است، دریافت کنند. اگر در طرف بک‌هند، قوی‌تر عمل می‌کنند، باید توپ را با بک‌هند دریافت کنند، حتی اگر جهت سرویس به طرف گوشه‌ی فورهند باشد. در بازی‌های دونفره و به هنگام دریافت توپ، آماده‌ی حمله (بویژه با لوپ) روی هرگونه سرویس بلند باشید. در مقابل سرویس‌های کوتاه، در روش دریافت توپ تنوع ایجاد کنید، اما توپ را با ضربه‌ی تومیزی بیش از حد کشیده برگشت ندهید، در غیر این صورت یار شما با یک حمله‌ی قوی مواجه خواهد شد. فلیپ‌ها و تومیزی‌های کوتاه را با تومیزی‌های بلند به‌طور موردی ترکیب کنید.

مهم‌ترین تاکتیک در مسابقات دابل، برگشت دادن توپ به طرف حریفی است که توپ را به طرف شما ارسال کرده است، قبل از آنکه فرصت خارج شدن از مسیر یار خودی را داشته باشد.

خودآزمایی

- ۱- نحوه‌ی سرویس زدن و تعویض سرویس‌ها در بازی دونفره چگونه است؟
- ۲- بهترین ترکیب برای تشکیل یک تیم دونفره چیست؟
- ۳- بهترین نحوه‌ی جابه‌جایی بازیکنان در بازی دونفره چیست؟
- ۴- به‌طور کلی برای موفقیت در بازی‌های دونفره به چه نکاتی بایستی توجه نمود؟



حرکات پا

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

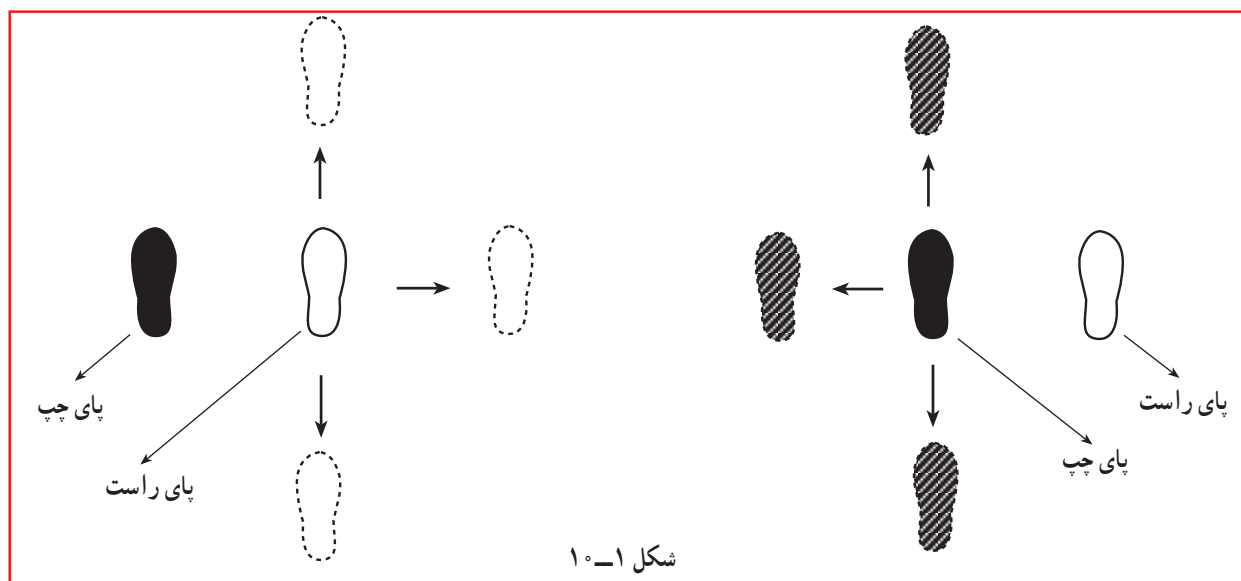
- ۱- به اهمیت حرکت پا در تنیس روی میز در عمل توجه نشان دهد.
- ۲- انواع حرکت پا را بیان نماید.
- ۳- زمان و نحوه‌ی استفاده از هر یک از حرکات‌های پا را بیان کند.

حرکات پا

حرکت به موقع پا و چگونگی جابه‌جایی پشت میز و مستقر شدن در مکانی مناسب، به‌منظور وارد آوردن ضربه به توپ از جمله‌ی مهم‌ترین اقدامات در ارتقای کیفی ورزش تنیس روی میز است. چه بسیار ورزشکارانی که به علت عدم وجود آمادگی جسمانی کافی و عدم تحرک مناسب و یا حرکات اشتباه پاها از رشد مناسب کیفی برخوردار نمی‌گردند و به هدف خود که همان قهرمانی است نمی‌رسند. سرعت حرکت پاها و حرکت به موقع و صحیح می‌تواند ورزشکاران را با سرعت بیشتری به قهرمانی نزدیک نماید. در تنیس روی میز حرکت پا به ۴ دسته‌ی کلی تقسیم می‌گردد:

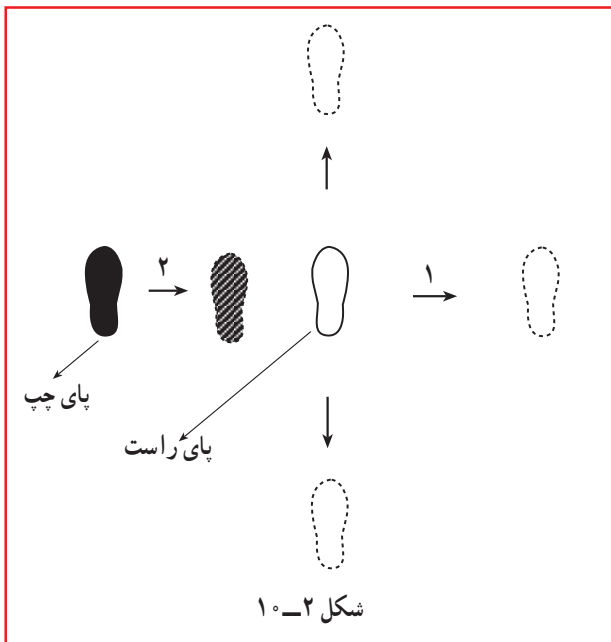
۱- حرکت تک‌قدمی کوتاه (Single Step): این حرکت

موقعی انجام می‌پذیرد که فاصله‌ی توپ از بازیکن کم و معمولاً کمتر از $\frac{1}{3}$ عرض میز باشد که در این صورت امکان دست‌یابی به توپ با حرکت یکی از پاها وجود دارد. این حرکت می‌تواند در جهت‌های مختلف صورت پذیرد. هنگامی که توپ در سمت راست باشد، پای راست و هنگامی که توپ در سمت چپ قرار گیرد، پای چپ حرکت می‌کند و بنابر موقعیت توپ، به طرف جلو یا راست و یا عقب حرکت می‌کند در حالی که پای دیگر ثابت بوده و صرفاً لازم است پنجه‌های پای ثابت به سمت پای متحرک گردش نماید. شکل (۱-۱۰)

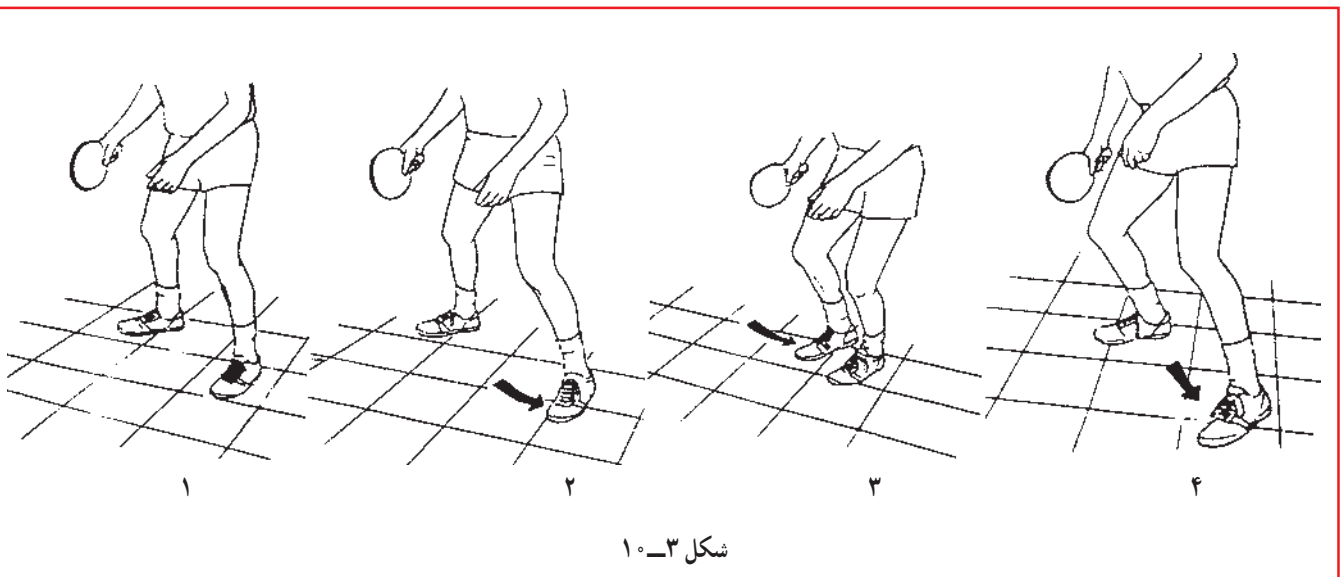


شکل ۱-۱۰





در صورتی که بخواهیم از راست به سمت چپ حرکت کنیم ابتدا لازم است پای چپ قدری به سمت چپ برود و سپس پای راست به سمت پای چپ حرکت نموده و همزمان هر دو پا به سمت چپ حرکت می‌کند. شکل (۱۰-۳) و در صورتی که بخواهیم از چپ به راست حرکت کنیم عکس حرکات فوق انجام می‌شود.



یا بیشتر از عرض میز باشد. در این صورت امکان دریافت و کنترل توپ به وسیله حرکت‌های دیگر وجود ندارد و لازم است

استفاده از این حرکت پا بستگی به فاصله‌ی توپ تا بازیکن و قد او دارد. افراد قدبلند ممکن است توپ‌های با فواصل بیشتر را هم با همین نوع حرکت پا دریافت کنند و برعکس افراد کوتاه‌قد مجبور باشند از حرکت‌های دیگر استفاده کنند.

۲- حرکت تک‌قدمی بلند (Stride): این حرکت

هنگامی مورد استفاده قرار می‌گیرد که فاصله‌ی توپ با بازیکن در حدی باشد که امکان استفاده از حرکت تک‌قدمی کوتاه برای او وجود ندارد؛ یعنی، فاصله بیشتر و حدوداً بیش از $\frac{1}{4}$ عرض میز است. (بسته به دست‌ها و پاهای بازیکن متغیر است) در این حرکت، ابتدا پای راست یا چپ بنا بر موقعیت توپ که در قسمت راست است یا چپ، به سمت توپ حرکت می‌کند و پای مخالف نیز به دنبال پای اول کشیده شده و هماهنگ می‌گردد. شکل (۱۰-۲)

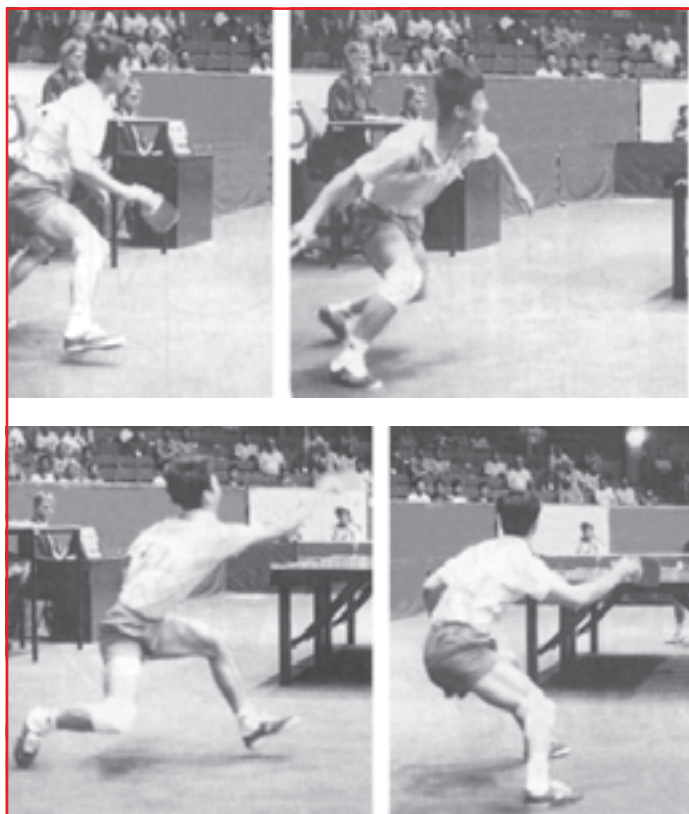
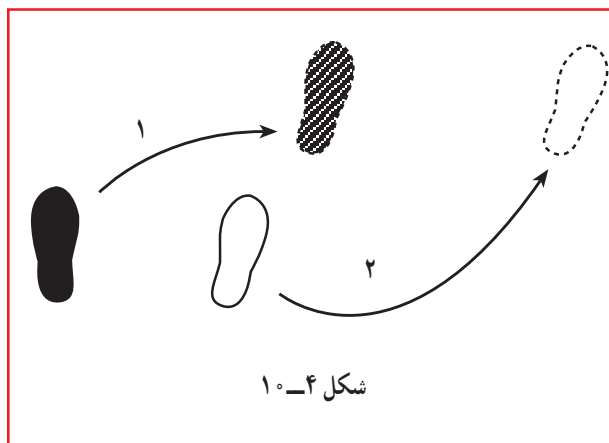
۳- حرکت جهشی (حرکت دو پا) (Spring): این حرکت

معمولاً زمانی انجام می‌گیرد که نیاز به سرعت بیشتری برای رسیدن به توپ باشد و مثلاً بخواهیم به دو توپ متوالی که با فاصله در دو طرف میز برخورد می‌کنند بخواهیم فوراً بزنیم. در این حالت بنا بر فاصله‌ی این دو توپ از یکدیگر و اندازه‌ی دست‌ها و پاهای بازیکن دو نوع جهش کوتاه یا بلند انجام می‌گیرد و ضربه‌ی لازم وارد می‌آید. فاصله‌ی توپ حدود $\frac{2}{3}$ عرض میز می‌باشد.

۴- حرکت ضربدری (Cross steps): این حرکت

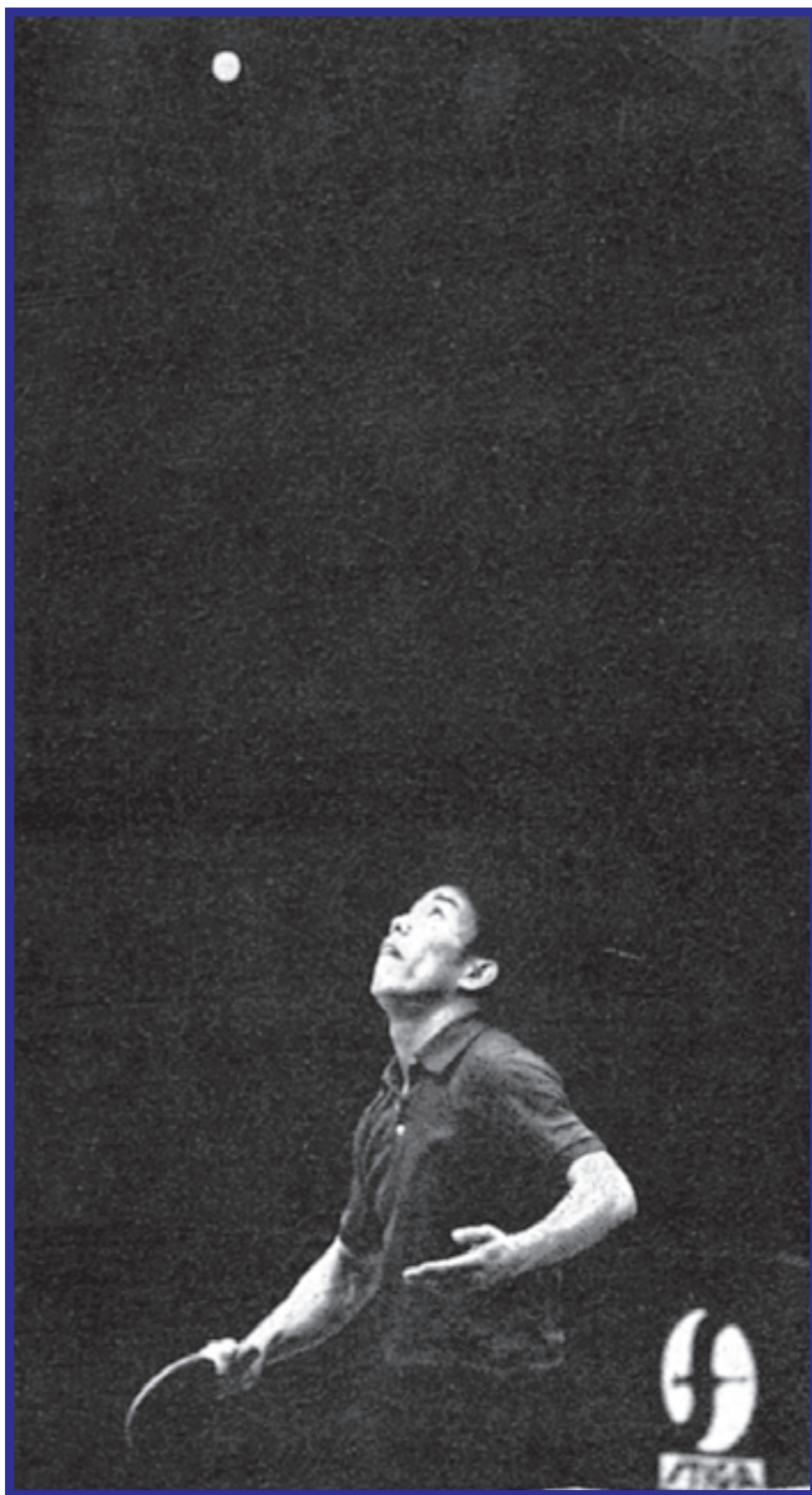
موقعی انجام می‌گیرد که فاصله‌ی توپ با بازیکن زیاد و حدود $\frac{3}{4}$

شخص با برداشتن دوگام ضربداری خود را به توپ نزدیک کند. مثلاً اگر توپ در سمت راست و جلوی یک بازیکن راست دست قرار گیرد و فاصله‌ی بازیکن با توپ زیاد باشد لازم است ابتدا پای چپ را حرکت داده، آن را در نزدیک و جلوی پای راست قرار دهد و سپس پای راست را به سمت توپ حرکت دهد و در مکان مناسب استقرار یابد شکل (۴-۱۰). البته این حرکت برای پای چپ نیز محتمل است و در زوایای مختلف نیز امکان‌پذیر می‌باشد. اصولاً این حرکت را بیشتر بازیکنانی که با میز فاصله‌ی بیشتری دارند به کار می‌گیرند تا بتوانند خود را به توپ‌های مختلف که در مکان‌های با فاصله‌ی زیاد قرار می‌گیرد برسانند. این حرکت نیاز به بدن‌هایی با انعطاف‌پذیری بالا دارد تا بازیکن بتواند به راحتی با کشیدن بدن در سمت‌های مختلف این حرکت را انجام دهد.



خودآزمایی

- ۱- حرکت پا چه نقشی در ارتقای بازی دارد؟
- ۲- چند نوع حرکت پا در تنیس روی میز وجود دارد؟
- ۳- حرکت تک‌قدمی را توضیح دهید.
- ۴- حرکت جهشی را توضیح دهید.
- ۵- حرکت ضربدری را توضیح دهید.



لی چن شی در حال ضربه‌ی سرویس پرتاب بلند

برنامه‌های تمرینی برای بازیکنان پیشرفته

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

- ۱- با نحوه‌ی تمرین، برای تقویت فنون مختلف آشنا گردد.
- ۲- با یار تمرینی خود، بخشی از تمرینات را انجام دهند و در صورت داشتن سطح بازی بالا می‌توانند همه‌ی تمرینات را انجام دهد.
- ۳- با تمرینات مربوط به تقویت فنون حمله‌ای، دفاعی و سرویس آشنا شود.
- ۴- با نحوه‌ی تمرینات مربی و بازیکن آشنا شود.
- ۵- با نحوه‌ی تمرین با توپ زیاد آشنا شود.

تمرینات باید بیشتر هماهنگ با شیوه‌ی اختصاصی بازیکنان باشد. مثلاً اگر بازیکنی خوب «لوپ» می‌زند و یا بازیکنی که «کات دور از میز» خوبی دارد بایستی بیشتر در این زمینه‌ها کار کنند، به‌طور کلی باید بازیکنان حمله‌ای بیشتر روی روش‌های تمرین «حمله‌ای» کار کنند و بازیکنان دفاعی وقت بیشتری را روی فنون دفاعی بگذارند.

تمرینات برای بازیکنان حمله‌ای

در برنامه‌های تمرینی زیر بهتر است برای هر تمرین ۲۰-۱۵ دقیقه در نظر گرفته شود. ضمناً همان‌طور که مشاهده خواهید کرد این تمرین‌ها بیشتر برای بازیکنانی مناسب است که روش آن‌ها حمله‌ای بوده و قادر به انجام فنون مشابهی می‌باشند. اغلب بازیکنان ایرانی به روش حمله‌ای بازی می‌کنند.

این برنامه‌ها، تمریناتی است که برای تقویت فنون، حرکت پاها، کنترل توپ و افزایش توانایی نقطه‌ی فرود در نظر گرفته شده است.

تمرینات موردنظر، برای کسانی که نقص و ضعف فنی ندارند و در فنون اساسی (ضربه‌ی فوره‌ند، ضربه‌ی بک‌هند، سرویس، کات، لوپ و بلوک) پیشرفت داشته‌اند مناسب است و آن‌ها با اجرای دقیق و مرتب این تمرینات می‌توانند در مسابقات به نتایج خوبی برسند.

لازم به تذکر است که بازیکن، برای اجرای آسان و مؤثر تمرینات فوق و کسب نتیجه‌ی بهتر، بایستی از آمادگی جسمانی لازم برخوردار باشد.

برنامه‌های تمرینی که برای بازیکنان در نظر گرفته می‌شود باید متناسب با سطح بازی و روش بازی آنان باشد. ضمناً این



تمرین شماره ۱

نام تمرین: فورهند، لوپ با حرکت (عقب و جلو)

طرز تمرین: ① بازیکن الف - با فاصله کمی از میز

ضربه فورهند می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می دهد.

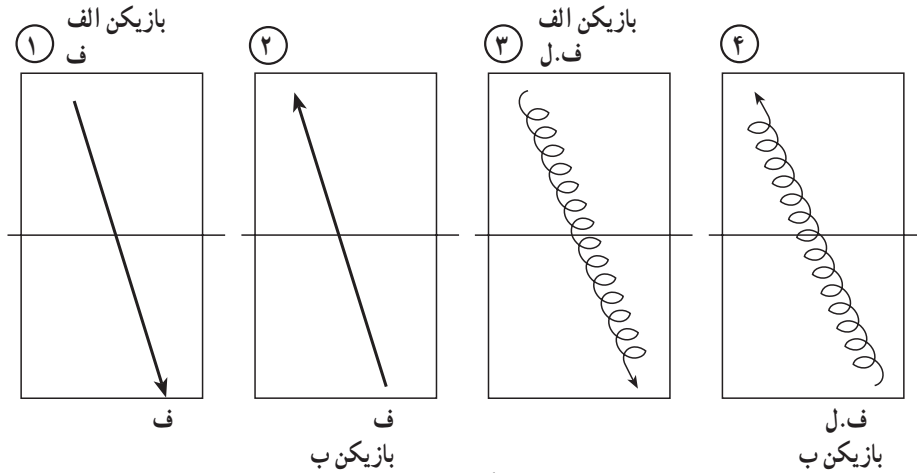
③ بازیکن الف - با فاصله متوسط از

میز* «لوپ فورهند» می زند.

④ بازیکن ب - با فاصله گرفتن از میز عملی

مشابه انجام می دهد. شکل (۱۱-۱)

هدف تمرین: تمرین لوپ، تقویت نقطه‌ی فرود و حرکت پا



شکل ۱-۱۱

تمرین شماره ۲

نام تمرین: بک هند، بک هند لوپ، با حرکت به عقب و جلو

طرز تمرین: ① بازیکن الف - با فاصله کمی از میز

ضربه‌ی بک هند می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه بازیکن الف

انجام می دهد.

③ بازیکن الف - با فاصله متوسط از میز

«بک هند لوپ» می زند.

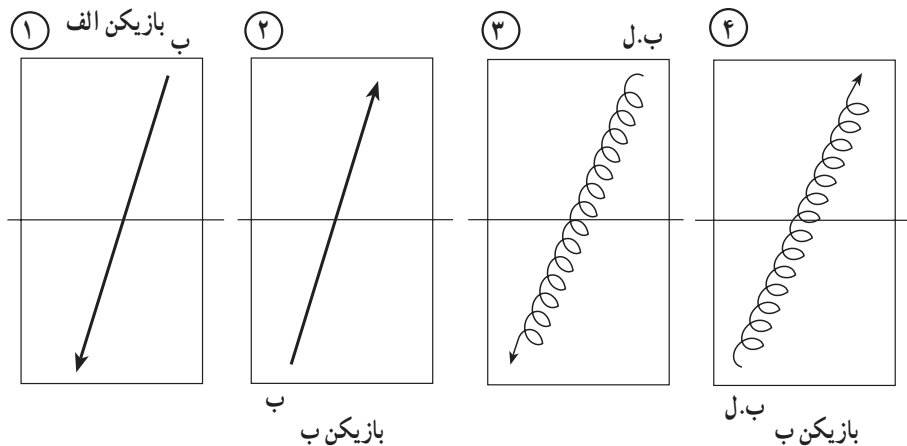
④ بازیکن ب - با فاصله گرفتن از میز عملی

مشابه بازیکن الف انجام می دهد. شکل

(۱۱-۲)

هدف تمرین: تمرین بک هند لوپ، تقویت نقطه‌ی فرود و

حرکت پا



شکل ۲-۱۱

* این فاصله می تواند از ۱ تا ۲ متر باشد.



تمرین شماره ۳

نام تمرین: یک نفر فقط بک هند، حریف یک بک هند، یک فورهند و با حرکت مجدداً فورهند

هدف تمرین: تمرین ضربه ی فورهند و بک هند، کنترل

توپ و تقویت حرکت پا

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه ی بک هند در قطر

میز می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می دهد.

③ بازیکن الف - برمی گردد (با چرخش

بدن و حرکت پا) ضربه ی فورهند از ناحیه ی بک هند را می زند.

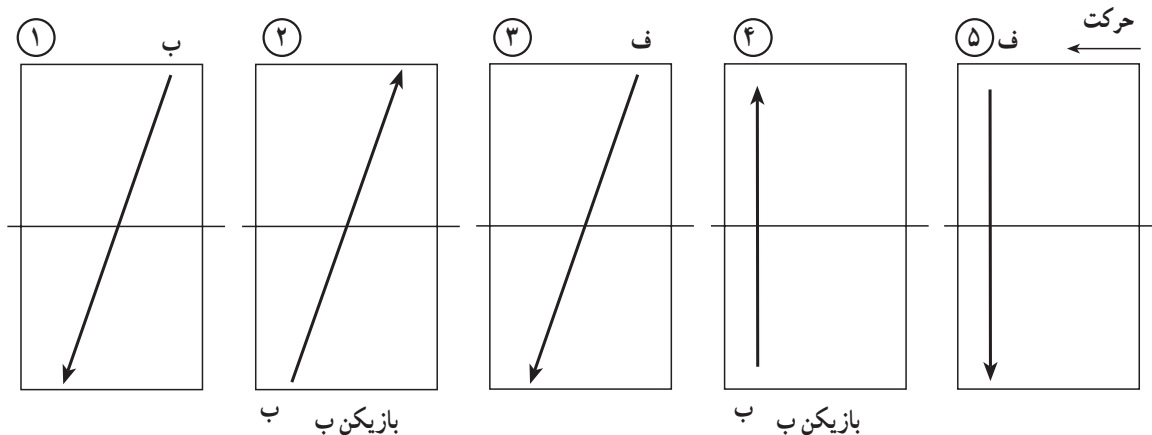
④ بازیکن ب - ضربه ی بک هند را به طور

موازی می زند.

⑤ بازیکن الف - برمی گردد - با حرکت به

طرف فورهند، ضربه ی فورهند را

به طور موازی می زند.



شکل ۳-۱۱

تمرین شماره ۴

نام تمرین: فورهند از ناحیه ی بک هند، ناگهان لوپ

به طور موازی.

هدف تمرین: تمرین ضربه ی فورهند و لوپ روی فورهند

و تقویت تغییر نقطه ی فرود

طرز تمرین: ① بازیکن الف - از ناحیه ی بک هند،

ضربه ی فورهند می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه بازیکن الف

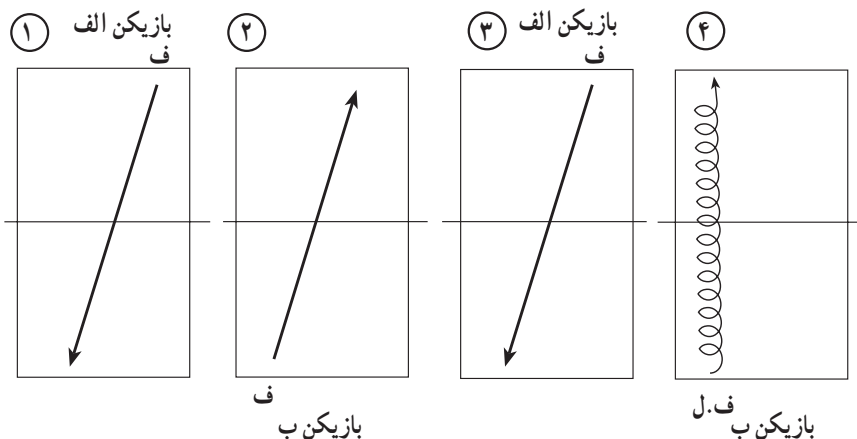
انجام می دهد.

③ بازیکن الف - مجدداً ضربه ی

فورهند در قطر می زند.

④ بازیکن ب - به طور ناگهانی لوپ فورهند

به طور موازی می زند. شکل (۴-۱۱)



شکل ۴-۱۱



تمرین شماره ۵

نام تمرین: کات بک هند، لوپ و تک

هدف تمرین: تمرین تک (اسمش) روی بلوک و حرکت پا

طرز تمرین: ① بازیکن الف - کات بک هند در قطر میز

می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می دهد.

③ بازیکن الف - برمی گردد (با چرخش بدن

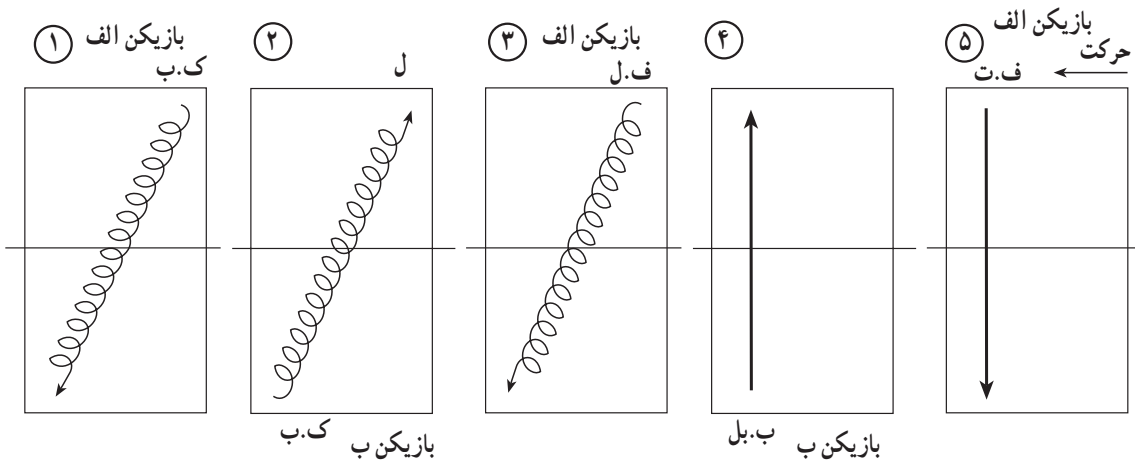
و حرکت پا) لوپ فورهند در قطر می زند.

④ بازیکن ب - با بک هند، لوپ حریف را

به طور موازی بلوک می کند.

⑤ بازیکن الف - با حرکت به طرف توپ،

تک (اسمش) می زند. شکل (۵-۱۱)



شکل ۵-۱۱

تمرین شماره ۶

نام تمرین: کات بک هند، برگشت کات فورهند، ضمن

حرکت، لوپ فورهند

هدف تمرین: تمرین لوپ روی کات توی میز و حرکت پا

طرز تمرین: ① بازیکن الف - کات بک هند در قطر میز

می زند.

② بازیکن ب - عمل مشابهی انجام می دهد.

③ بازیکن الف - برمی گردد کات فورهند

می زند.

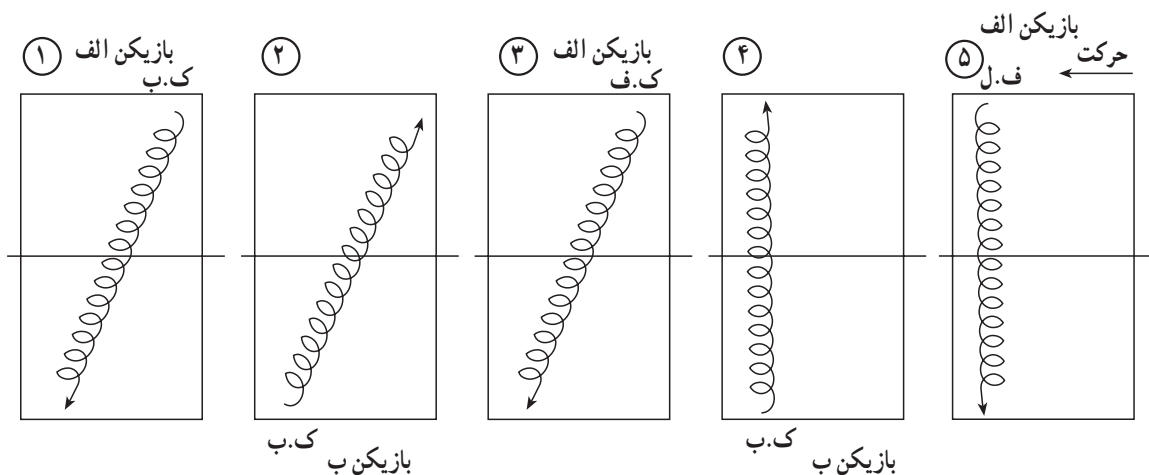
④ بازیکن ب - کات بک هند به طور موازی

می زند.

⑤ بازیکن الف - پس از حرکت به طرف

توپ، لوپ فورهند به طور موازی

می زند. شکل (۶-۱۱)



شکل ۶-۱۱



تمرین شماره ۷

نام تمرین: کات بک هند، برگشت کات فورهند، ضمن حرکت، لوپ در نقطه‌ی فرود.

هدف تمرین: تمرین لوپ روی کات توی میز، تقویت نقطه‌ی فرود و حرکت پا

طرز تمرین: این تمرین تقریباً مشابه تمرین قبلی است منتهی آخرین ضربه بایستی در نقطه‌ی فرود مشخص شده زده شود.

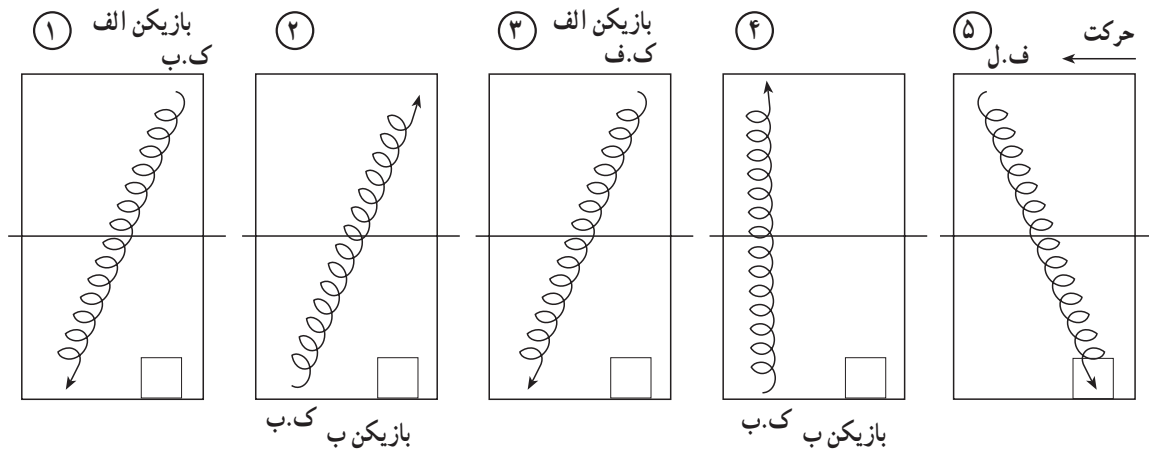
① بازیکن الف - کات بک هند در قطر می زند.

② بازیکن ب - کات بک هند جواب می دهد.

③ بازیکن الف - برمی گردد (با چرخش بدن و حرکت پا) و کات فورهند در قطر میزند.

④ بازیکن ب - کات بک هند به طور موازی می زند.

⑤ بازیکن الف - ضمن حرکت به طرف توپ، لوپ فورهند در نقطه‌ی مشخص شده می زند. شکل (۷-۱۱)



شکل ۷-۱۱

تمرین شماره ۸

نام تمرین: کات بک هند، یکی موازی، حریف لوپ فورهند

هدف تمرین: تمرین لوپ روی کات توی میز و حرکت پا

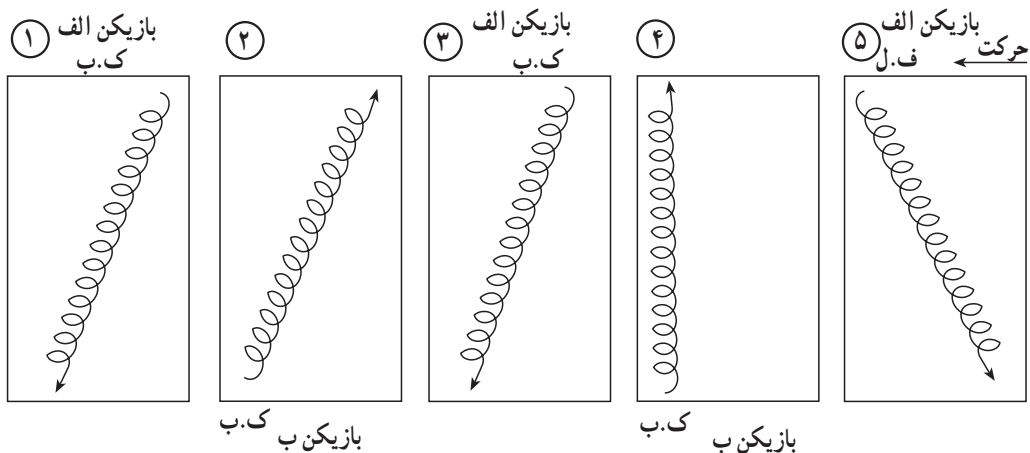
طرز تمرین: ① بازیکن الف - کات بک هند در قطر می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می دهد.

③ بازیکن الف - مجدداً کات در قطر می زند.

④ بازیکن ب - کات بک هند به طور ناگهانی موازی می زند.

⑤ بازیکن الف - سریع به طرف توپ حرکت می کند و لوپ فورهند در قطر میزند. شکل (۸-۱۱)



شکل ۸-۱۱



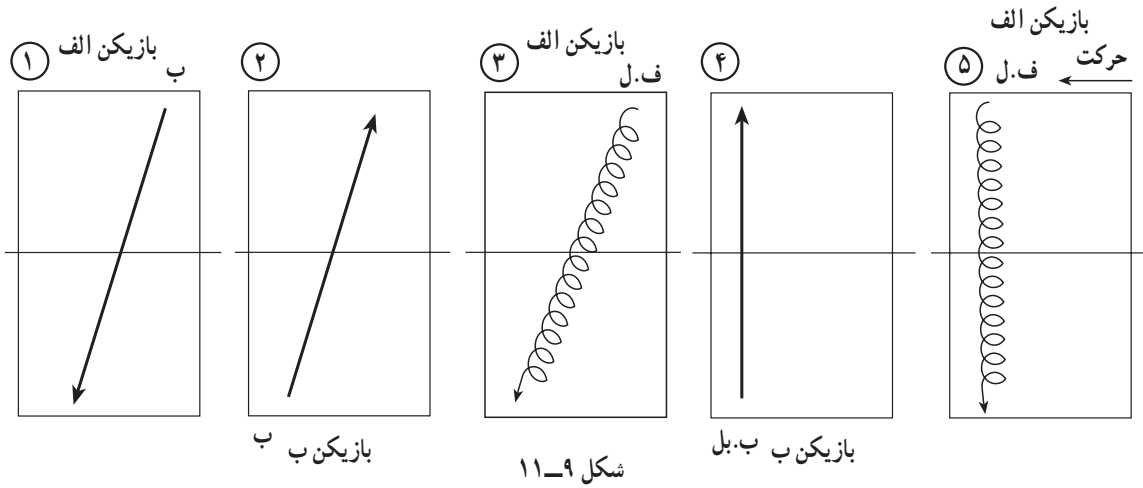
تمرین شماره ۹

نام تمرین: بک‌هنگ، برگشت لوپ، حریف بلوک موازی
 هدف تمرین: تمرین لوپ و حرکت پا
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هنگ در قطر
 میز می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می‌دهد.
 ③ بازیکن الف - سریع برمی‌گردد و لوپ

فورهند می‌زند.
 ④ بازیکن ب - توپ دریافتی را با بک‌هنگ
 (بشت راکت) بلوک می‌کند (مطابق
 شکل).

⑤ بازیکن الف - ضمن حرکت به طرف توپ
 مجدداً لوپ فورهند می‌زند (به‌طور
 موازی). شکل (۹-۱۱)

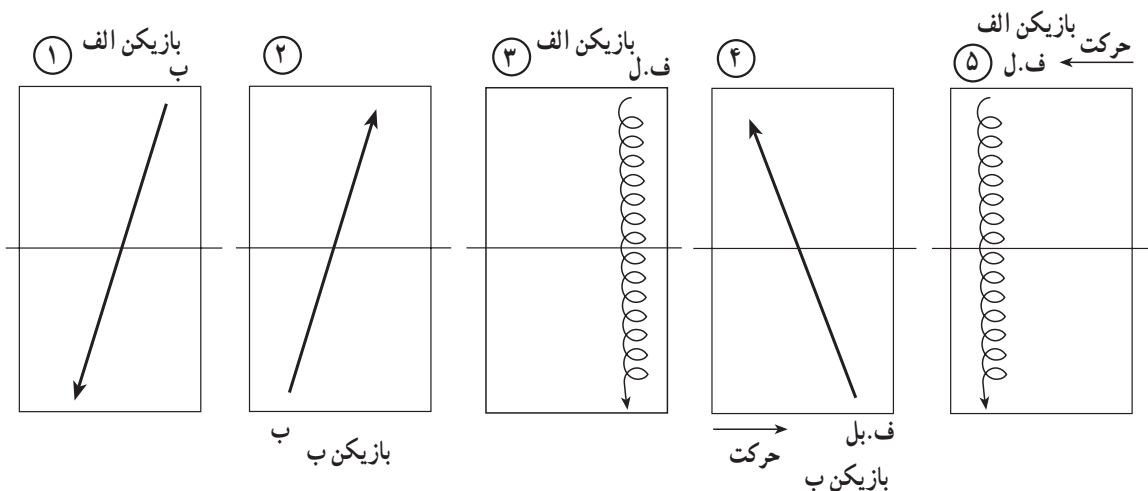


تمرین شماره ۱۰

نام تمرین: ضربه‌ی بک‌هنگ در قطر، بلوک فورهند در
 قطر، حریف لوپ روی بک‌هنگ و بلوک.
 هدف تمرین: تمرین لوپ روی ضربه‌ی بک‌هنگ و بلوک،
 حرکت پا و تقویت نقطه‌ی فرود
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هنگ در قطر
 میز می‌زند.

③ بازیکن الف - سریع برمی‌گردد و لوپ
 فورهند به‌طور موازی می‌زند.
 ④ بازیکن ب - به‌طرف فورهند حرکت می‌کند
 و توپ لوپ را در قطر میز بلوک می‌کند.
 ⑤ بازیکن الف - ضمن حرکت به طرف توپ
 مجدداً لوپ فورهند می‌زند. شکل
 (۱۰-۱۱)

② بازیکن ب - نیز ضربه‌ی بک‌هنگ می‌زند.



تمرین شماره ۱۱

نام تمرین: لوپ فورهند در حرکت به اندازه $\frac{2}{3}$ عرض

میز، حریف بلوک.

هدف تمرین: تمرین لوپ روی بلوک و حرکت پا

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند مطابق

شکل می‌زند.

② بازیکن ب - ضربه‌ی فورهند در قطر

میز می‌زند.

③ بازیکن الف - به طرف توپ حرکت کرده

و لوپ فورهند می‌زند.

④ بازیکن ب - توپ دریافتی را مطابق شکل بلوک می‌کند.

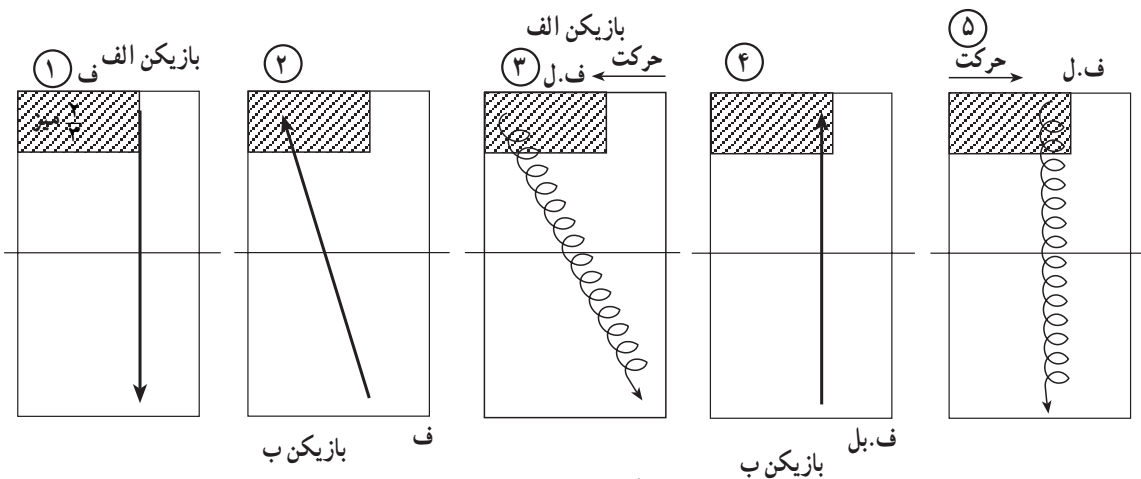
⑤ بازیکن الف - ضمن برگشت به جای

اولیه مجدداً لوپ فورهند، مطابق شکل،

می‌زند. شکل (۱۱-۱۱)

همان طوری که مشاهده می‌شود بازیکن الف مجبور

است به اندازه $\frac{2}{3}$ عرض میز حرکت کند و توپ‌ها را لوپ بزند.



شکل ۱۱-۱۱

تمرین شماره ۱۲

نام تمرین: بک‌هند، بک‌هند لوپ در قطر، با چرخش بدن

لوپ فورهند موازی

هدف تمرین: تمرین لوپ فورهند و بک‌هند و حرکت پا

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هند در قطر

میز می‌زند.

② بازیکن ب - ضربه‌ای مشابه می‌زند.

③ بازیکن الف - لوپ بک‌هند در قطر

می‌زند.

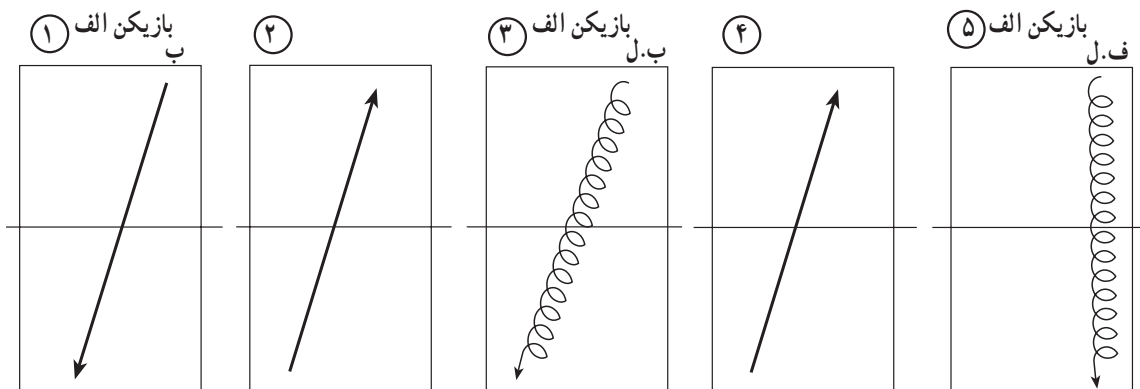
④ بازیکن ب - توپ دریافتی را در قطر

میز بلوک می‌کند.

⑤ بازیکن الف - با چرخشی (چرخش بدن

و حرکت پا) سریع لوپ فورهند به‌طور

موازی می‌زند. شکل (۱۱-۱۲)



شکل ۱۱-۱۲



تمرین شماره‌ی ۱۳

نام تمرین: بک‌هند، چرخش بدن، لوپ و بعد تک در قطر

میز

هدف تمرین: تمرین تک (اسمش) روی بلوک در قطر میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هند در قطر

میز می‌زند.

② بازیکن ب - عمل مشابهی انجام می‌دهد.

③ بازیکن الف - سریع برمی‌گردد و لوپ

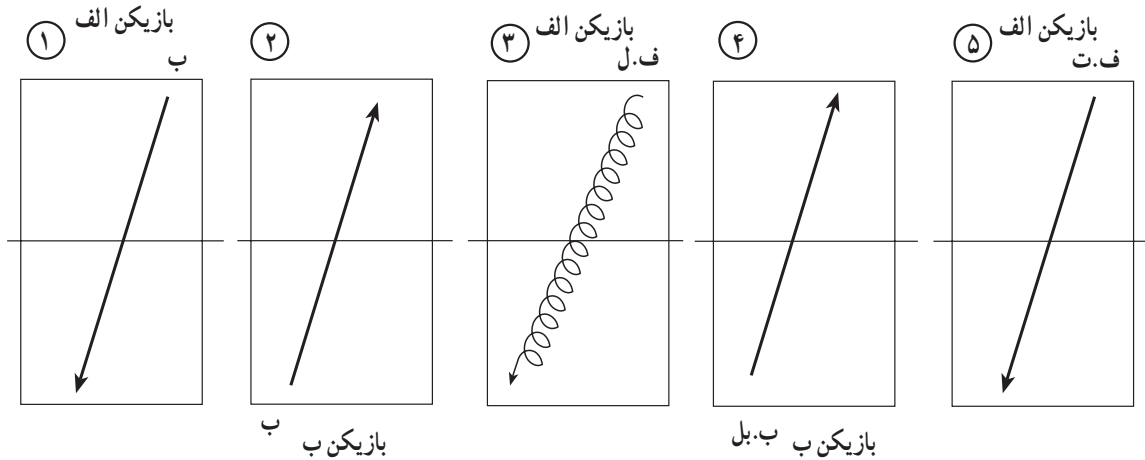
فورهند می‌زند.

④ بازیکن ب - توپ دریافتی را در قطر

میز بلوک می‌کند.

⑤ بازیکن الف - توپ بلوک شده را حمله

(تک) می‌زند. شکل (۱۱-۱۳)



شکل ۱۱-۱۳

تمرینات برای بازیکنان دفاعی

تمرین شماره‌ی ۱۴

نام تمرین: لوپ، کات در قطر میز

هدف تمرین: تمرین لوپ روی کات (دور از میز) به طور

کنترلی

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ فورهند در قطر میز

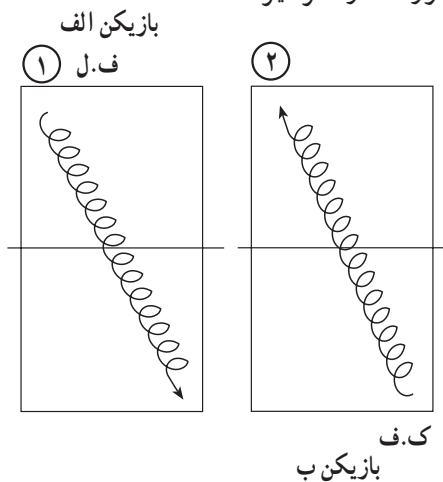
به طور کنترلی می‌زند.

② بازیکن ب - کات فورهند (دور از میز)

در قطر میز می‌زند. شکل (۱۱-۱۴)

این تمرین به صورت رفت و برگشت منظم

(به طور کنترلی) انجام می‌شود.



شکل ۱۱-۱۴



تمرین شماره ۱۵

نام تمرین: لوپ فورهند از دو نقطه ($\frac{2}{3}$ میز)، حریف

کات دور از میز در $\frac{2}{3}$ میز

هدف تمرین: تمرین لوپ بر روی کات

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ فورهند در قطر میز

به طور کنترلی می زند.

② بازیکن ب - با زدن کات دور از میز

توپ مطابق شکل جواب می دهد.

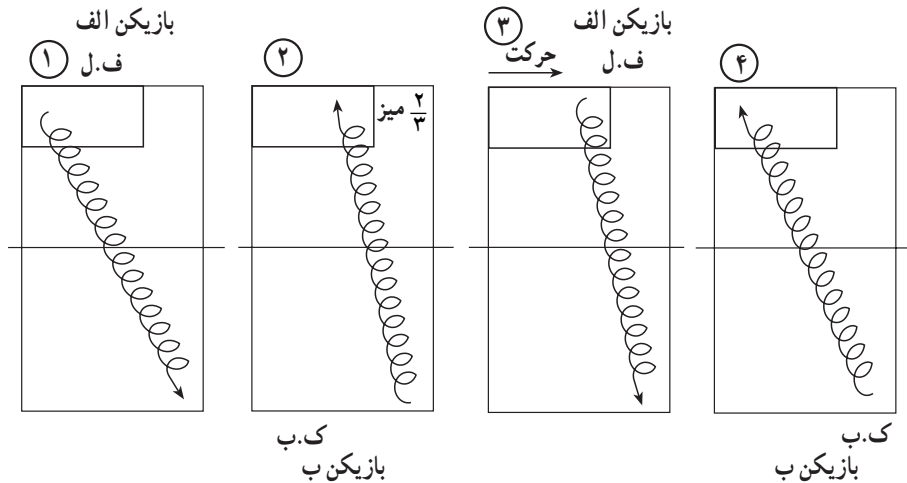
③ بازیکن الف - با حرکت به سمت چپ

مجدداً لوپ فورهند می زند.

④ بازیکن ب - مجدداً کات دور از میز،

منتهی این بار در قطر میز می زند. شکل

(۱۱-۱۵)



شکل ۱۱-۱۵

تمرین شماره ۱۶

نام تمرین: لوپ فورهند، از ناحیه ی بک هند، حریف کات

هدف تمرین: تمرین لوپ روی کات دور از میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - از ناحیه ی بک هند، لوپ

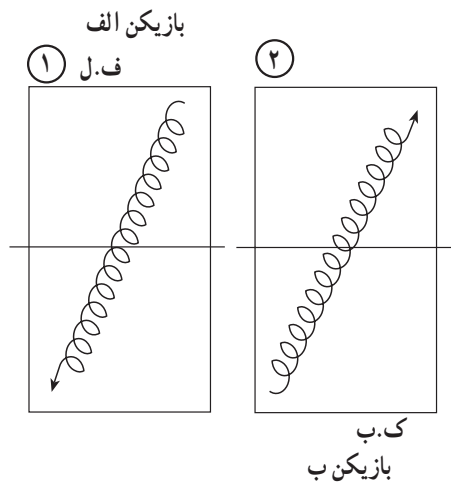
فورهند در قطر میز می زند.

② بازیکن ب - کات بک هند (دور از میز)

می زند. شکل (۱۱-۱۶)

این تمرین نیز بایستی به طور کنترلی انجام

گیرد.



شکل ۱۱-۱۶

تمرین شماره ۱۷

نام تمرین: یک نفر لوپ حریف کات دور از میز با فورهند

و بک هند

هدف تمرین: تمرین لوپ و کات فورهند و بک هند

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ فورهند از ناحیه ی

بک هند در قطر میز می زند.

② بازیکن ب - این توپ را با کات بک هند

جواب می دهد.

③ بازیکن الف - مجدداً از ناحیه ی

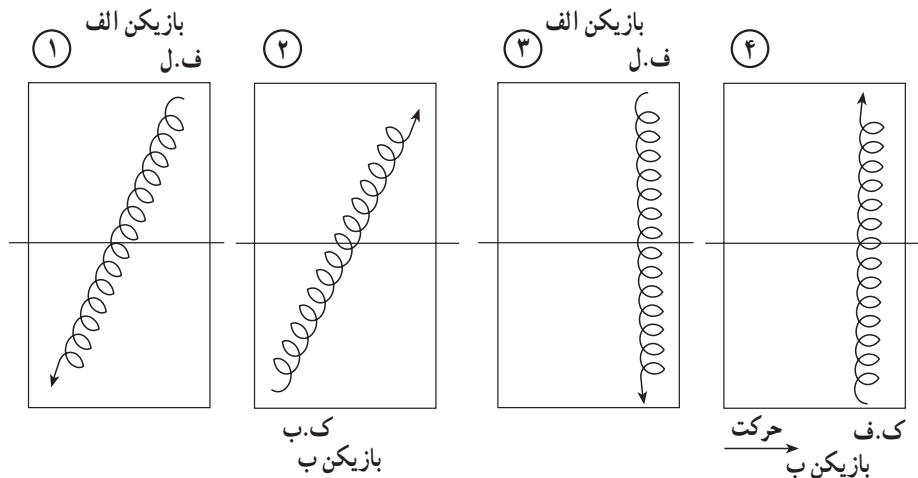
بک هند، لوپ فورهند منتهی این بار

به طور موازی می زند.

④ بازیکن ب - ضمن حرکت این توپ را

کات فورهند (دور از میز) می زند. شکل

(۱۱-۱۷)



شکل ۱۱-۱۷

تمرین شماره ۱۸

نام تمرین: لوپ فورهند و بک روی کات فورهند و بک هند

در قطر میز

هدف تمرین: تمرین لوپ و کات فورهند و بک هند (در

فاصله ی متوسط از میز)

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ بک هند در قطر میز

می زند.

② بازیکن ب - توپ دریافتی را با کات

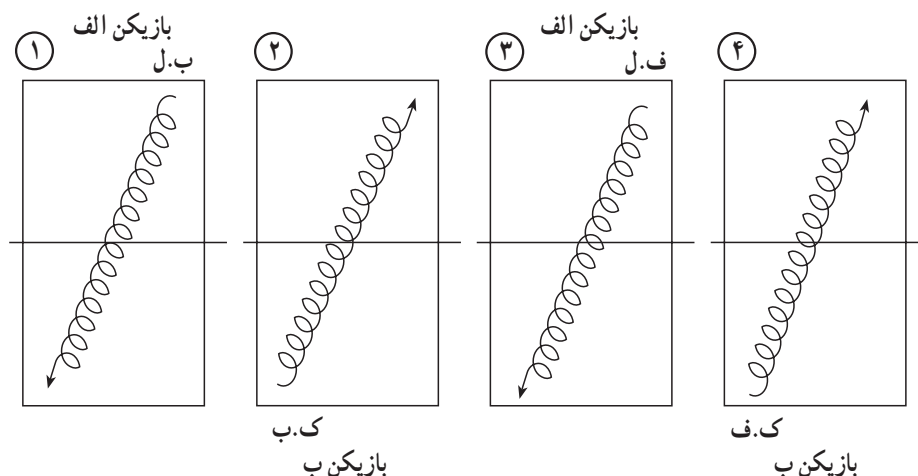
بک هند جواب می دهد.

③ بازیکن الف - با چرخش بدن (برمی گردد)

لوپ فورهند در قطر میز می زند.

④ بازیکن ب - برمی گردد (با چرخش بدن)

کات فورهند می زند. شکل (۱۱-۱۸)



شکل ۱۱-۱۸



تمرین شماره‌ی ۱۹

نام تمرین: یک نفر لوپ بعد دراپ شات، حریف کات دور

از میز

هدف تمرین: تمرین دراپ شات و کات دور از میز.

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ فورهند مطابق شکل

می‌زند.

② بازیکن ب - کات فورهند (دور از میز)

می‌زند.

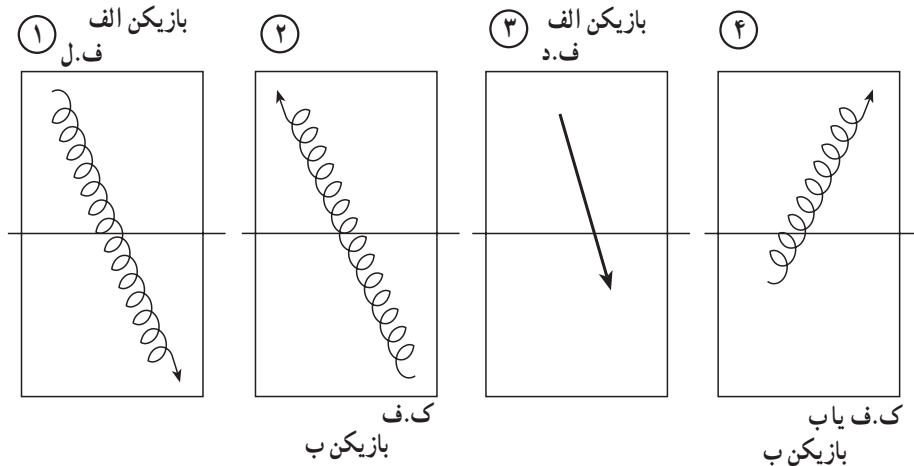
③ بازیکن الف - به‌طور ناگهانی دراپ شات

بشت تور می‌اندازد.

④ بازیکن ب - با حرکت سریع به‌طرف جلو

با فورهند یا بک‌هند کات توی میز. شکل

(۱۱-۱۹)



شکل ۱۱-۱۹

تمرین شماره‌ی ۲۰

نام تمرین: یک نفر یک لوپ، یک دراپ شات، حریف

کات و لوپ

هدف تمرین: تمرین دراپ شات و لوپ روی دراپ شات

طرز تمرین: ① بازیکن الف - از ناحیه‌ی بک‌هند، لوپ

فورهند می‌زند.

② بازیکن ب - این توپ را با کات بک‌هند

جواب می‌دهد.

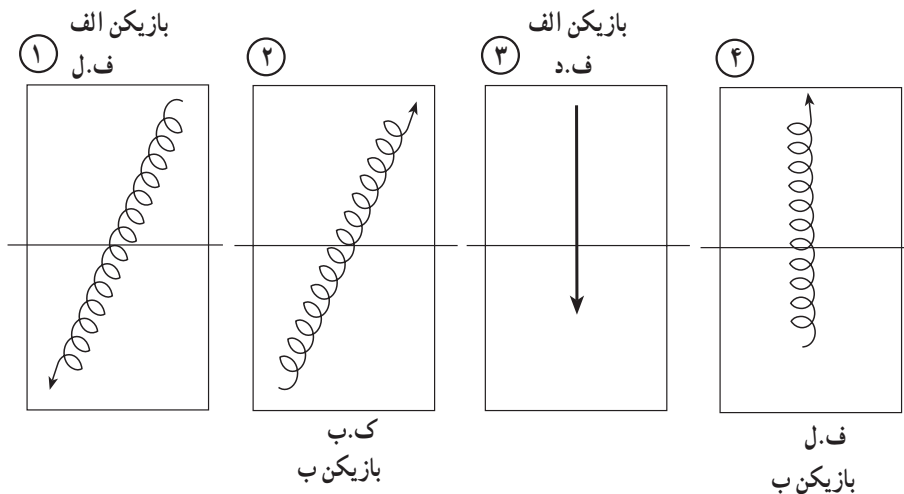
③ بازیکن الف - به‌طور ناگهانی دراپ شات

می‌اندازد.

④ بازیکن ب - با حرکت سریع به‌طرف جلو،

توپ را خیلی سریع لوپ فورهند

می‌زند. شکل (۱۱-۲۰)



شکل ۱۱-۲۰

تمرین شماره‌ی ۲۱

نام تمرین: یک نفر، لوپ، دراپ شات و تک روی کات.
هدف تمرین: تمرین کات دور از میز و تک (اسمش) پس

از دراپ شات

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ فورهند می‌زند.

② بازیکن ب - کات فورهند (دور از میز)

می‌زند.

③ بازیکن الف - به‌طور ناگهانی دراپ شات

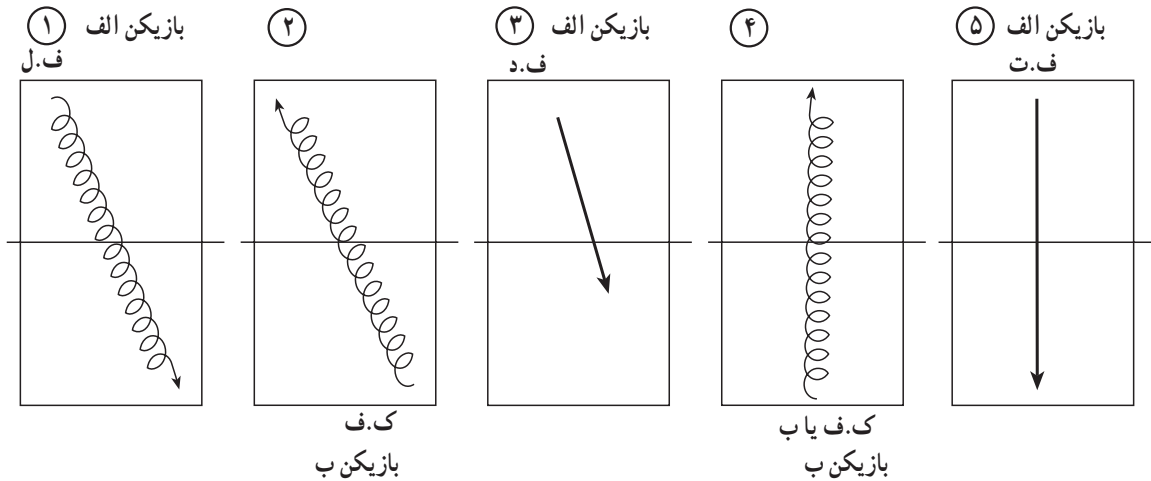
می‌اندازد.

④ بازیکن ب - با فورهند یا بک‌هند کات

توی میز می‌زند. (مطابق شکل)

بازیکن الف - توپ دریافتی را «تک

فورهند» می‌زند. شکل (۱۱-۲۱)



شکل ۱۱-۲۱

تمرین شماره‌ی ۲۲

نام تمرین: بک‌هند لوپ، برگشت تک، حریف کات
هدف تمرین: تمرین تک (اسمش) روی کات دور از میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ بک‌هند، می‌زند.

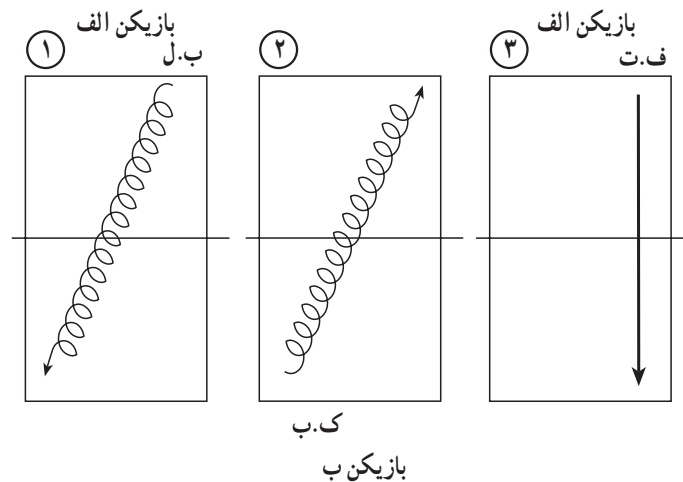
② بازیکن ب - این توپ را با کات بک‌هند

(دور از میز) جواب می‌دهد.

③ بازیکن الف - برمی‌گردد (با چرخش بدن)

تک (اسمش) فورهند می‌زند. شکل

(۱۱-۲۲)



شکل ۱۱-۲۲

تمرین شماره‌ی ۲۳

نام تمرین: لوپ، تک روی پاس بلند.

هدف تمرین: تمرین لاب (پاس بلند) و تک (اسمش) روی

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ فورهند در قطر

می‌زند.

② بازیکن ب - کات فورهند (دور از میز)

جواب می‌دهد.

③ بازیکن الف - مجدداً لوپ فورهند

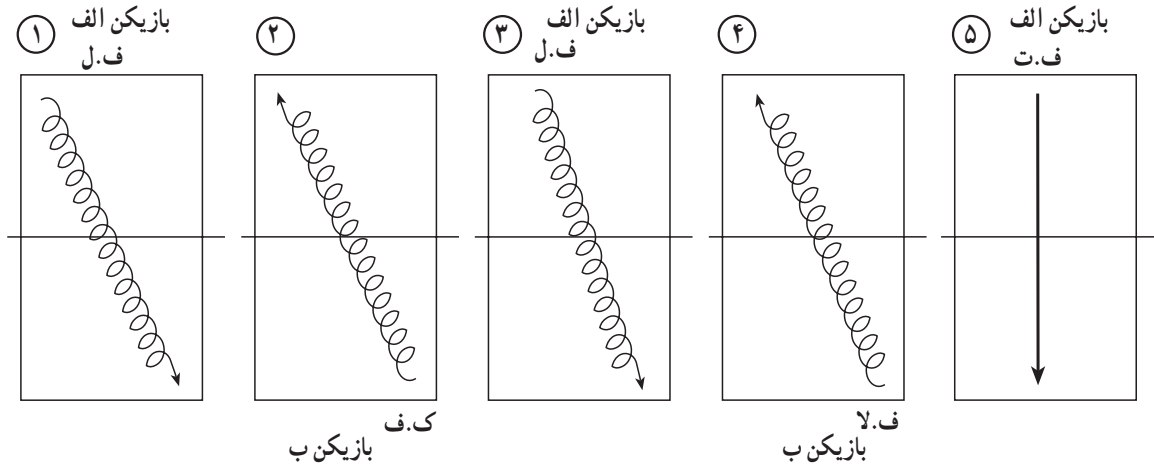
می‌زند.

④ بازیکن ب - پاس بلند (lob) با فورهند

می‌اندازد.

⑤ بازیکن الف - روی این توپ (پاس بلند)،

تک فورهند می‌زند. شکل (۱۱-۲۳)



شکل ۱۱-۲۳

تمرین شماره‌ی ۲۵

نام تمرین: سرویس کوتاه و بلند با پیچ پهلویی و ساده

(بدون پیچ)

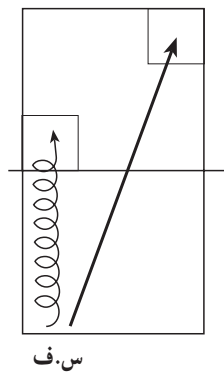
هدف تمرین: تقویت سرویس و تغییر آن

طرز تمرین: هر بازیکن 10° سرویس یکی با پیچ پهلویی

(کوتاه) و دیگری سرویس ساده کشیده با فورهند در قطر میز

می‌زند. حریف به‌طور دلخواه روی سرویس‌ها کار می‌کند. شکل

(۱۱-۲۵)



شکل ۱۱-۲۵

تمرینات تقویت سرویس

تمرین شماره‌ی ۲۴

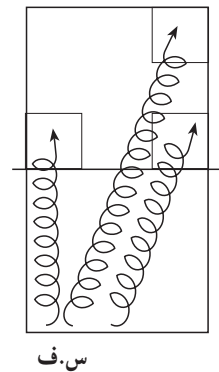
نام تمرین: سرویس کوتاه و بلند با پیچ زیری و پهلویی

هدف تمرین: تقویت سرویس

طرز تمرین: هر بازیکن 10° سرویس با پیچ زیری و پهلویی

با فورهند یا بک‌هند، در سه نقطه می‌زند و حریف به‌طور دلخواه

روی سرویس‌ها کار می‌کند. شکل (۱۱-۲۴)



شکل ۱۱-۲۴

تمرین شماره‌ی ۲۶

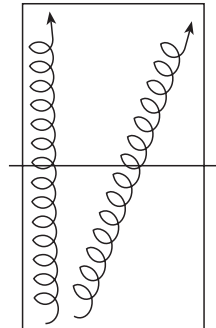
نام تمرین: سرویس بلند با پیچ پهلویی و پیچ رویی

هدف تمرین: تقویت سرویس و تغییر آن

طرز تمرین: هر بازیکن ۱۰ سرویس با فورهند، یکی سایید

اسپین (پیچ پهلویی) در قطر میز و یکی تاپ اسپین (پیچ رویی)، به طور موازی و ناگهانی می‌زند و حریف به طور دلخواه و مطابق

میل خود روی سرویس‌ها کار می‌کند. شکل (۱۱-۲۶)



س.ف

شکل ۱۱-۲۶

تمرین شماره‌ی ۲۷

نام تمرین: سرویس نشسته با پیچ زیری و پهلویی

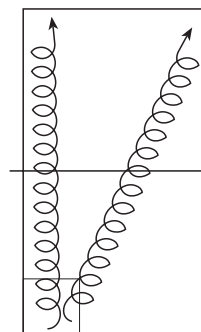
هدف تمرین: تقویت سرویس

طرز تمرین: هر بازیکن ۱۰ سرویس با فورهند، به طور

نشسته یکی پیچ پهلویی (ساید اسپین) و یکی پیچ زیری (آندراسپین)

می‌زند و حریف مطابق میل خود روی سرویس‌ها کار می‌کند. شکل

(۱۱-۲۷)



س.ف

شکل ۱۱-۲۷

پس از به دست آوردن مهارت در اجرای تمرینات مخصوص

سرویس‌ها، آن وقت همین تمرینات (تمرین‌های شماره ۲۴ تا ۲۷)

را مجدداً انجام داده منتهی پس از هر سرویس توپ برگشتی را

حمله (اسمَش) می‌زنیم.

تمرینات مشترک بازیکن و مربی

تمرین شماره‌ی ۲۸

هدف تمرین: تقویت حرکت پا به چپ و راست و لوپ

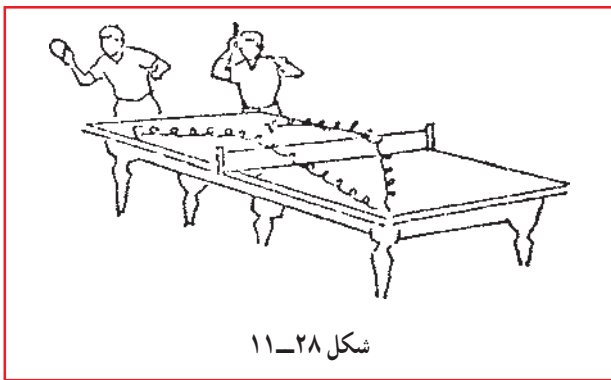
(تاپ اسپین)

طرز تمرین: ① مربی، توپ را با چرخش زیر به چپ و

راست می‌فرستد.

② بازیکن با حرکت به چپ و راست دائم

لوپ فورهند می‌زند. شکل (۱۱-۲۸)



شکل ۱۱-۲۸

تمرین شماره‌ی ۲۹

هدف تمرین: تقویت حرکات پا به چپ و راست و ضربه‌ی

فورهند

طرز تمرین: ① مربی با فورهند یا بک‌هند، مرتب به نقاط

چپ و راست میز توپ می‌زند. البته زاویه

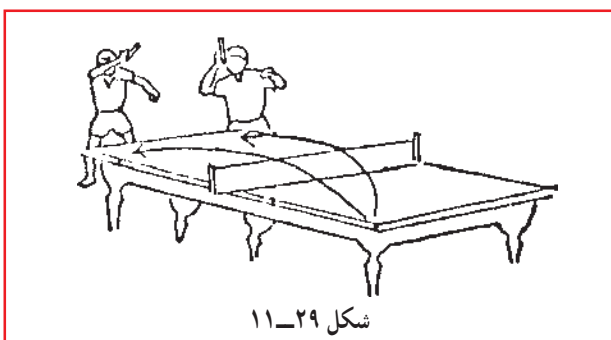
نباید زیاد باشد و باید به حرکت بازیکن

توجه کرد و اگر با زاویه‌ی زیاد بیندازد

بازیکن به توپ نمی‌رسد.

② بازیکن ضمن حرکت، تمرین فورهند

می‌کند. شکل (۱۱-۲۹)



شکل ۱۱-۲۹



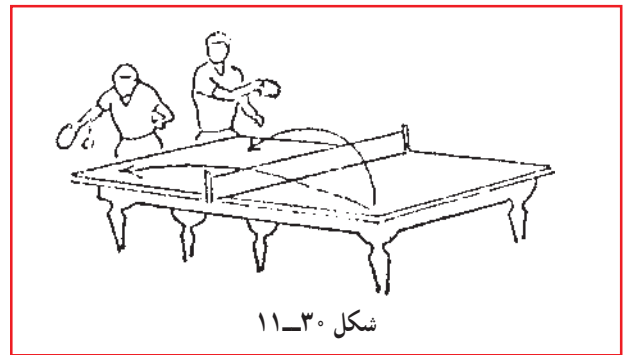
تمرین شماره‌ی ۳۰

این تمرین مثل تمرین قبل (شماره‌ی ۲) است با این تفاوت که بازیکن یک فورهند و یک بک‌هند می‌زند. البته توپ‌های بک‌هند را حمله نمی‌زند و فقط رد می‌کند.

هدف تمرین: تقویت حرکت پا و ضربه‌ی فورهند و بک‌هند

طرز تمرین: ① مری، با فورهند یا بک‌هند، مرتب به نقاط چپ و راست می‌زند. در این تمرین زاویه‌ی توپ کمی بیشتر می‌باشد.

② مری باید سرعت توپ‌دادن را افزایش دهد تا بازیکن سرعت حرکتش در دست و پا زیاد شود. شکل (۱۱-۳۰)



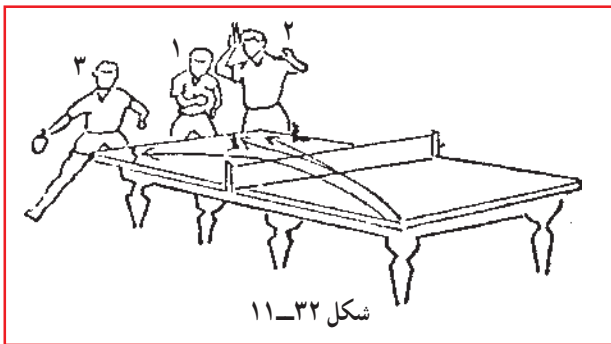
شکل ۱۱-۳۰

تمرین شماره‌ی ۳۲

هدف تمرین: تقویت حرکت پا توأم با چرخش کمر

طرز تمرین: ① مری، با فورهند یا بک‌هند، دو توپ به بک‌هند و یکی به فورهند می‌زند. بازیکن با مخلوطی از فورهند و بک‌هند جواب می‌دهد.

② بازیکن اولین ضربه را بک‌هند، دومین ضربه را فورهند از ناحیه‌ی بک‌هند، و سومین ضربه را با حرکت به طرف توپ، فورهند می‌زند. شکل (۱۱-۳۲)



شکل ۱۱-۳۲

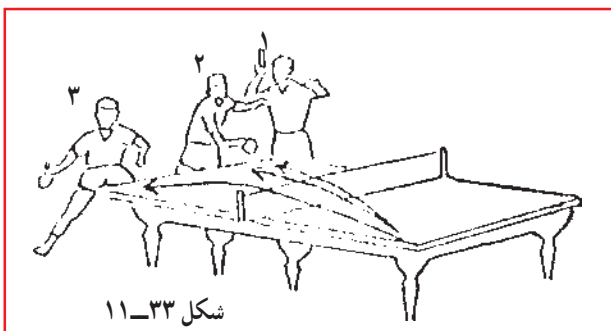
تمرین شماره‌ی ۳۳

هدف تمرین: تقویت حرکت پا توأم با چرخش کمر

طرز تمرین: ① مری، با فورهند یا بک‌هند، چند توپ به بک‌هند و یک دفعه یکی به فورهند می‌زند.

② بازیکن اولین توپ را با فورهند از ناحیه‌ی بک‌هند، دومین را با بک‌هند و سپس به تناوب در همین ناحیه یک فورهند یک بک‌هند می‌زند تا این که مری توپ را به سمت فورهند او بزند و بازیکن با حرکت به طرف توپ فورهند می‌زند.

شکل (۱۱-۳۳)



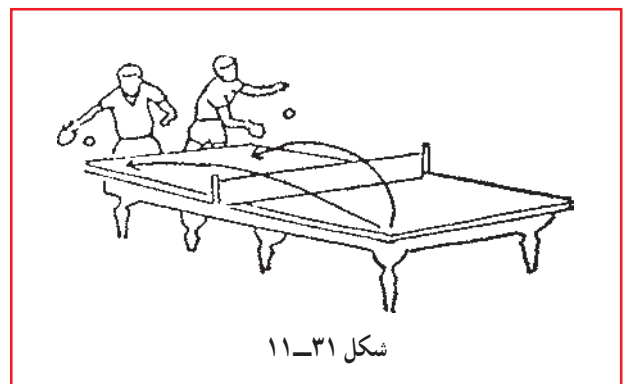
شکل ۱۱-۳۳

تمرین شماره‌ی ۳۱

هدف تمرین: تقویت حرکت پا به چپ و راست، مخلوط فورهند و بک‌هند

طرز تمرین: ① مری، با فورهند یا بک‌هند، با سرعت کم به نقاط چپ و راست توپ می‌فرستد و با فورهند و بک‌هند توپ می‌زند.

② مری، آهسته آهسته به سرعت توپ اضافه می‌کند. شکل (۱۱-۳۱)



شکل ۱۱-۳۱

تمرین شماره‌ی ۳۴

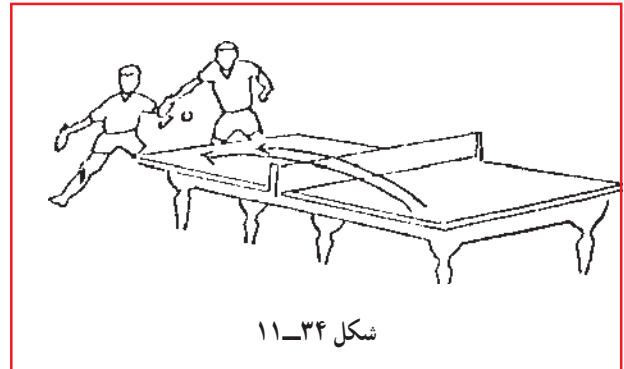
هدف تمرین: تمرین حرکت پا

طرز تمرین: ① یک نفر مری، بازیکن ۲ نفر؛

مری با بک‌هند یا فورهند، مرتب به نقاط راست میز توپ می‌زند.

② بازیکنان به ترتیب و به نوبت با فورهند

حمله می‌زنند. شکل (۱۱-۳۴)



تمرین شماره‌ی ۳۶

هدف تمرین: تقویت حرکت پا و کات

طرز تمرین: ① مری ابتدا با سرعت زیاد ضربه‌ی فورهند

به انتهای میز می‌زند تا بازیکن مجبور شود

به عقب برود و کات بزند؛ سپس کات

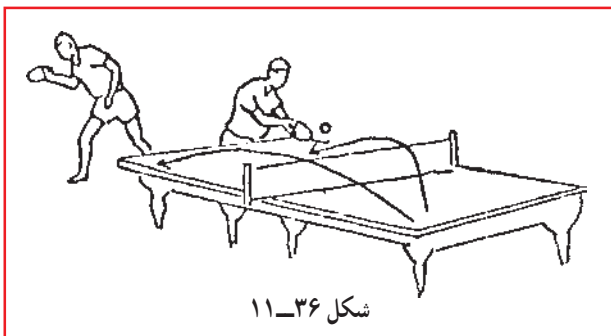
می‌زند تا بازیکن به جلو بیاید؛ و این کار

را مرتباً تکرار می‌کند.

② بازیکن پس از زدن کات دور از میز باید

فوراً با یک جهش برای زدن کات یا حمله

به طرف میز بیاید. شکل (۱۱-۳۶)



تمرین شماره‌ی ۳۵

هدف تمرین: تقویت حرکت پا و کات‌ها (فورهند و بک‌هند)

طرز تمرین: ① مری مرتب به نقاط چپ و راست میز با

زاویه‌ی تقریباً زیاد توپ می‌زند. بازیکن

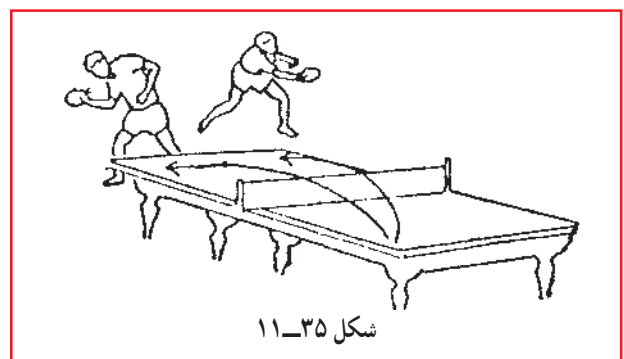
در حرکت با کات فورهند و بک‌هند

جواب می‌دهد.

② مری بایستی به تدریج سرعت توپ‌زدن را

افزایش دهد تا بازیکن بتواند با حرکت

منظم درست کار کند. شکل (۱۱-۳۵)



تمرین شماره‌ی ۳۷

هدف تمرین: تقویت حرکت پا با همکاری دو نفر، برای

مسابقات دابل

طرز تمرین: ① مری یک نفر، بازیکن دو نفر؛ مری، با

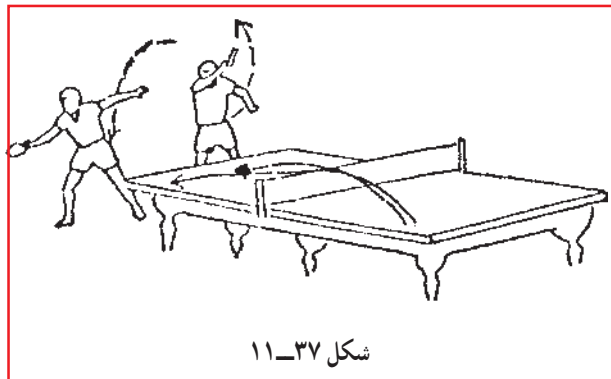
بک‌هند یا فورهند، به نقاط فرود مختلف

توپ می‌زند، به شرطی که بازیکنان به

نقطه‌ای که مری توپ می‌زند برسند.

② بازیکنان به ترتیب و در حال حرکت ضربه‌ی

فورهند یا لوپ می‌زنند. شکل (۱۱-۳۷)



تمرینات یک مسیر (در یک نقطه)

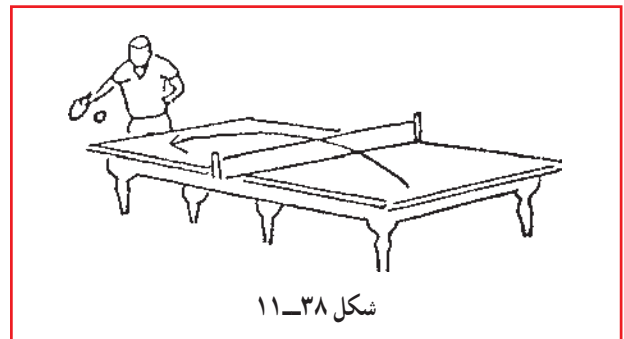
تمرین شماره ۳۸

هدف تمرین: برای یادگیری حرکت اصلی فورهند و با اصلاح حرکت

طرز تمرین: ① مری، با فورهند و بک هند کات می زند، به شرط اینکه نقطه ی فرود توپ ثابت باشد.

② بازیکن مطابق آن برای یادگیری یا اصلاح حرکت، ضربه ی فورهند می زند.

شکل (۱۱-۳۸)



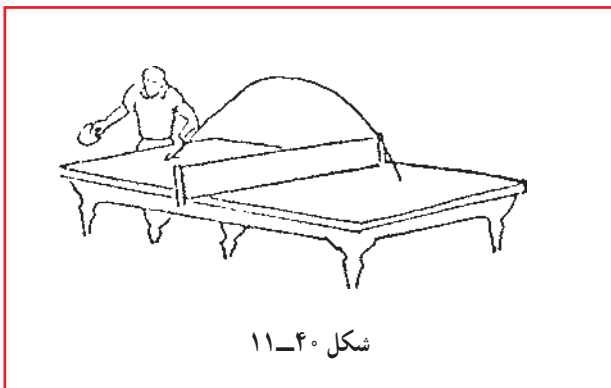
شکل ۱۱-۳۸

تمرین شماره ۴۰

هدف تمرین: تقویت حمله روی های لوپ

طرز تمرین: ① مری توپ را با پیچ رویی، مثل های لوپ، به طرف بازیکن می فرستد.

② بازیکن روی توپ دریافتی با فورهند حمله می زند. شکل (۱۱-۴۰)



شکل ۱۱-۴۰

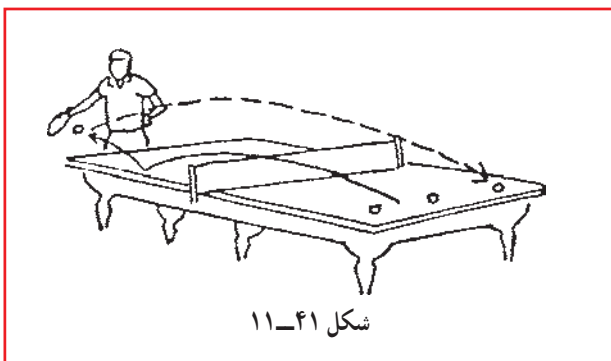
این تمرینات جهت تقویت نقطه ی فرود می باشد.

تمرین شماره ۴۱

هدف تمرین: هدف زدن (حمله) به نقاط مشخص شده روی

طرز تمرین: ① چند شیء (چیز) روی میز طرف مری گذاشته می شود و بازیکن باید توپ را به آن اشیا بزند.

② مری توپ را با پیچ رویی (تاپ) و پیچ زیری (کات) می زند و بازیکن تاپ را هل فورهند و توپ کات را تاپ می زند، البته همان طور که اشاره شد بازیکن باید توپ را به هدف بزند. شکل (۱۱-۴۱)



شکل ۱۱-۴۱

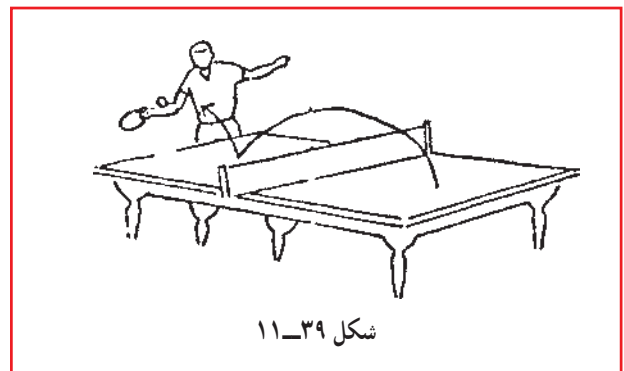
تمرین شماره ۳۹

هدف تمرین: تمرین حمله با فورهند با پیچ رویی (تاپ

اسپین) و ازدیاد قدرت عضله ی بازویی

طرز تمرین: ① مری توپ را با ارتفاع متوسط به وسط میز (انتهای وسط میز) می زند.

② بازیکن مرتب با نیروی زیاد به توپ حمله می زند. شکل (۱۱-۳۹)



شکل ۱۱-۳۹

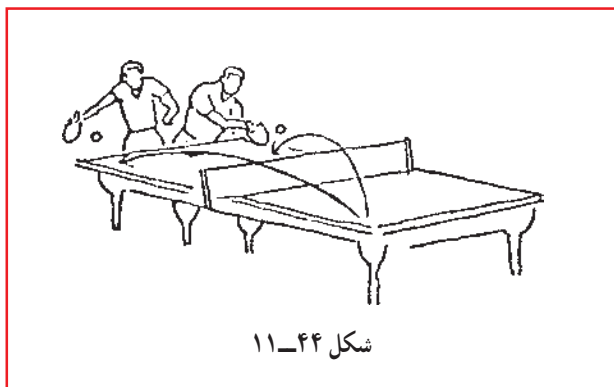
میز

۲) بازیکن ابتدا آنقدر کات می‌زند تا فرصت

مناسب جهت حمله (تک) پیدا کند.

۳) مربی مرتب لوب می‌زند و بازیکن حمله

می‌زند و دیگر کات نمی‌زند. شکل (۱۱-۴۴)



تمرینات کامل یا مختلط

تمرین شماره‌ی ۴۵

هدف تمرین: افزایش واکنش مناسب در مقابل توپ‌های

مختلف

طرز تمرین: ۱) مربی با تکنیک‌های مختلف (کات،

لوب، فورهند، بک‌هند) و با سرعت و

پیچ کم و زیاد همه نوع توپ برای

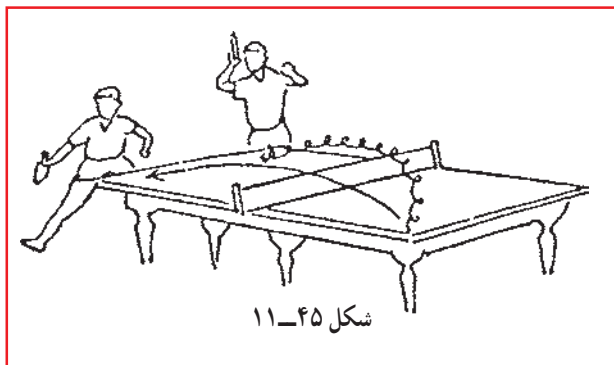
بازیکن می‌فرستد.

۲) بازیکن با جاگیری مناسب نسبت به

وارد نمودن ضربه به صورت‌های لوب

و درایو لوب از ناحیه‌ی فورهند و بک‌هند

اقدام می‌نماید. شکل (۱۱-۴۵)



تمرین شماره‌ی ۴۲

هدف تمرین: کنترل ارتفاع کات بازیکن

طرز تمرین: ۱) نخ‌ی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر روی تور

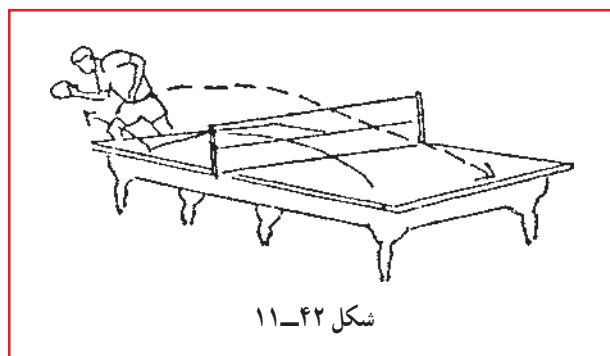
کشیده می‌شود. و مربی با فورهند توپ

می‌زند (حمله می‌زند).

۲) بازیکن با زدن کات سعی می‌کند تا توپ

از داخل تور و نخ رد شود و روی میز

فرود آید. شکل (۱۱-۴۲)



تمرینات حمله‌ی متقابل

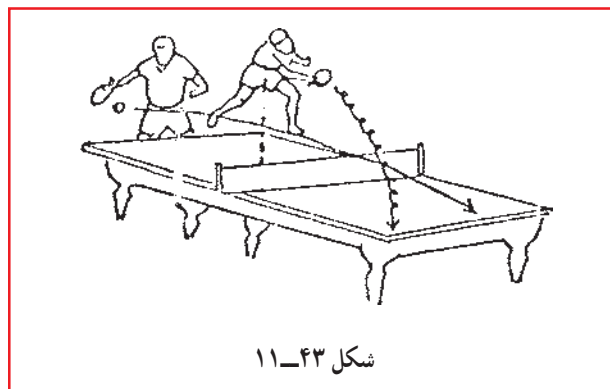
تمرین شماره‌ی ۴۳

هدف تمرین: تمرینات حمله‌ی متقابل

طرز تمرین: ۱) مربی مرتب به نقاط مختلف توپ می‌زند.

۲) بازیکن مرتب کات می‌زند تا فرصت

حمله‌ی متقابل را پیدا کند. شکل (۱۱-۴۳)



تمرین شماره‌ی ۴۴

هدف تمرین: تقویت حمله‌ی متقابل

طرز تمرین: ۱) مربی کات کوتاه تو می‌زند.





دستگاه توپ انداز به همراه تور مربوط به جمع‌آوری توپ

