

## تاکتیک

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

- ۱- انواع تاکتیک‌ها را بشناسد و آن‌ها را اجرا کند.
- ۲- ویژگی‌های ظاهری تاکتیک‌های مختلف را بشناسد و تفاوت‌های آن‌ها را تشخیص دهد.
- ۳- تاکتیک‌های مناسب را، در مقابل بازیکنان دفاعی نزدیک میز انتخاب و اجرا کند.
- ۴- تاکتیک‌های مناسب را، در مقابل بازیکنان حمله‌ای مختلف، انتخاب و اجرا کند.
- ۵- تاکتیک‌های مناسب را، در مقابل بازیکنانی که راکت ترکیبی دارند، انتخاب و اجرا کند.
- ۶- تاکتیک‌های مناسب را، در مقابل بازیکنان کنترلی انتخاب و اجرا کند.
- ۷- عوامل محیطی مهم و اثرگذار بر مسابقات را بشناسد و در قبل و هنگام مسابقات به آن‌ها توجه نماید.

## تاکتیک‌های مختلف بازی در تنیس روی میز

در تنیس روی میز، با توجه به تنوع بازیکنان (حمله‌ای - دفاعی - کنترلی) و نیز بازیکنانی که با راکت ترکیبی بازی می‌کنند، چهار روش اصلی می‌توان برای تاکتیک در نظر گرفت. البته به دلیل اینکه همه‌ی بازیکنان حمله‌ای دارای یک ویژگی نیستند، همچنین به دلیل این که شیوه‌ی کار بازیکنان دفاعی، یا کنترلی، و یا حتی بازیکنانی که با راکت ترکیبی بازی می‌کنند با یکدیگر متفاوت است، تاکتیک در تنیس روی میز بسیار گسترده و متنوع است. با این وجود همه‌ی تاکتیک‌ها در ۴ روش فوق قرار گرفته و دسته‌بندی می‌شوند. ضمناً به عوامل مهم دیگری که در روش بازی و انتخاب نوع بازی مهم است بایستی توجه شود آن عوامل عبارتند از:

- ۱- حریف ۲- میز، محوطه و سالن بازی ۳- تماشاچیان
  - ۴- اطاعت از قانون ۵- نحوه‌ی عزیمت به محل مسابقات
  - ۶- تغذیه
- باید دانست که ویژگی ظاهری تاکتیک‌های مختلف بازی، فضای حرکتی‌ای است که بازیکن انتخاب می‌کند. این فضای حرکتی با توجه به نوع بازی و فاصله‌ای که بازیکن از میز دارد مشخص می‌شود. بر این اساس، روش‌های مختلف بازی (نوع بازی‌ای که بازیکن انتخاب می‌کند) را می‌توان به سه دسته:
- ۱- بازی نزدیک میز؛ ۲- بازی با فاصله‌ی متوسط و
  - ۳- بازی دور از میز، تقسیم‌بندی کرد. شکل (۸-۱)

بازیکن حمله‌ای	بازیکن کنترلی	بازیکن دفاعی
منطقه‌ی	منطقه‌ی	منطقه‌ی
نزدیک میز	متوسط	دور از میز

شکل ۸-۱



البته بازیکنانی وجود دارند که بازی دفاعی و بازی حمله‌ای را به طور متناوب در طول یک بازی به کار می‌برند و فضای حرکتی خود را مرتباً تغییر می‌دهند؛ با توجه به این موضوع و نکات توضیح داده شده در بالا، تقسیم‌بندی بالا به صورت:

- ۱- بازی حمله‌ای؛ ۲- بازی کنترلی؛ ۳- بازی دفاعی در خواهد آمد.

**بازیکنانی که حمله‌ای بازی می‌کنند، بیشتر ضربه‌هایی را به کار می‌برند که پیچ‌رویی دارد ولی بازیکنان دفاعی بیشتر ضربه‌هایی با پیچ‌زیری می‌زنند، لذا به نظر می‌رسد با این شیوه، بازیکن دفاعی قصد ندارد امتیازی به دست آورد، بلکه فقط می‌خواهد توپ را به میز حریف برگرداند. برخلاف او، بازیکن حمله‌ای با سرعت بازی می‌کند و سعی دارد بازی را در دست بگیرد و هرچه زودتر امتیاز به دست آورد.**

**در مورد بازیکنان دفاعی، باید دانست که آن‌ها گاهی به دلخواه خود با فاصله از میز بازی می‌کنند؛ یعنی خودشان این نوع بازی و فاصله را انتخاب می‌کنند؛ زیرا احساس می‌کنند که این نوع بازی با شرایط آن‌ها مطابقت بیشتری دارد؛ و لذا فکر می‌کنند که به این ترتیب، بهتر می‌توانند به موفقیت دست یابند. در مجموع، بازی آن‌ها عکس‌العملی و در حالت انتظار به نظر می‌آید. اما در واقع سعی می‌کنند با تعویض سرعت بازی، ریتم حریف را برهم زنند و او را وادار به اشتباه کنند.**

**بازیکنان کنترلی که در منطقه‌ی متوسط میز بازی می‌کنند، ترکیبی از خصوصیات دو نوع بازیکن قبلی را دارند و قابلیت و توانایی‌های آن‌ها سبب می‌شود که گاه حمله‌ای و گاهی دفاعی بازی کنند.**

### تاکتیک در مقابل بازیکنان حمله‌ای

بازیکنان حمله‌ای را می‌توان به سه گروه زیر تقسیم کرد:

۱- لوپ‌زن‌ها

۲- تک‌زن‌ها

۳- ضدحمله‌زن‌ها

**۱- لوپ‌زن‌ها: لوپ‌زن‌ها خود یک طیف را تشکیل می‌دهند. بعضی در همان لوپ اول کار را تمام می‌کنند و بعضی نیز باید حداقل ۱۰ بار لوپ بزنند تا یک امتیاز کسب کنند؛ بعضی**

در تمام عرض میز حرکت می‌کنند و فقط از فورهند خود استفاده می‌نمایند و بعضی با کمک حرکت پا از بک‌هند خود استفاده می‌کنند؛ بعضی اجازه می‌دهند تا توپ حتی از سطح میز نیز پایین‌تر بیاید آن‌گاه در مرحله‌ی بعد از اوج به توپ ضربه می‌زنند، درحالی‌که بعضی دیگر بلافاصله پس از جهش توپ از روی میز، ضربه را وارد می‌آورند؛ و بالاخره عده‌ای هم لوپ را با انواع دیگر ضربه‌ها، از قبیل کات و تک و غیره ترکیب کرده و بازی می‌کنند. برای لوپ‌زن‌ها، قوانین چندانی وضع نشده است.

اگر می‌خواهید به‌عنوان یک لوپ‌زن، بلافاصله در لحظات اولیه‌ی شروع هر رالی، لوپ بزنید، عمل انجام سرویس را در ذهن خود مرور کنید. سپس آن قدر لوپ بزنید تا آن امتیاز پایان یافته و یا مجال زدن یک لوپ سنگین پیدا شود. لویی را که فرود کوتاهی داشته باشد به راحتی می‌توان خنثی کرد؛ همچنین اگر بلافاصله پس از جهش توپ ضربه را وارد کنید بلوک کردن آن در عرض میز به‌طور قطری، امری ساده خواهد بود. بنابراین، یک لوپ‌زن باید لوپ‌های کشیده بزند، مگر آن‌که حریف بسیار کند بوده و قادر به عکس‌العمل سریع به لوپ کوتاه نباشد. اکثر بازیکنان نسبت به اجرای بلوک در یک سمت ضعف نشان می‌دهند که اکثراً نیز در سمت فورهند است، بنابراین بهتر است شما، بیشتر لوپ‌ها را به آن سمت بزنید؛ به عبارت دیگر سعی کنید بازی را چنان اداره کنید که بتوانید لوپ‌های متعددی با فورهند خود به سمت ضعیف‌تر حریف بزنید. یک راه دیگر زدن چندین لوپ به نقطه‌ی قوی حریف و سپس زدن یک لوپ امتیازآور ناگهانی به ناحیه‌ی ضعیف حریف می‌باشد. یک استراتژی مورد علاقه‌ی لوپ‌زن‌ها، زدن چندین لوپ با فورهند از ناحیه‌ی بک‌هند به محدوده‌ی بک‌هند و انتهای میز حریف است.

اگر نقطه‌ی ضعیفی پیدا کردید لوپ را به وسط میز یا گوشه‌ها بزنید. همیشه لوپ را به طرفین میز نزنید. بسیاری از بازیکنان در بلوک کردن از وسط میز، ضعیف عمل می‌کنند، زیرا در انتخاب فورهند یا بک‌هند برای پاسخ دادن به توپ ناتوان‌اند. اما بعضی دیگر، در این محدوده، قوی بوده ولی در پوشش دادن گوشه‌های میز ضعف نشان می‌دهند، بنابراین شما ضعف‌های هر بازیکن را پیدا کرده و به همان نقطه حمله ببرید.

توجه داشته باشید که اگر به یکی از گوشه‌ها لوپ بزنید،



حریف قادر به برگشت دادن آن در زاویه خواهد بود. با زدن لوپ به وسط میز، زوایای میز را از دست خواهید داد و این امر سبب خواهد شد که حریف بتواند توپ را در زوایای میز شما بزند، ولی اگر لوپ‌ها را کشیده بزنید، دیگر حریف زاویه‌ی خوبی برای حمله نداشته و فرصت ادامه‌ی ضربه‌های فوره‌ند لوپ برای شما وجود خواهد داشت. مطلب دیگری که باید در نظر گرفت، تنوع در بازی است. اکثر بازیکنان در مقابل لوپ‌های تکراری شما ریتم بخصوصی به خود خواهند گرفت. پس باید بتوانید با سرعت‌های مختلف لوپ بزنید (سریع - متوسط و آرام). جای تعجب دارد که لوپ آرام را به سختی می‌توان بلوک کرد. در حقیقت، مشکل می‌توان روی لوپ آرام حمله زد و در این صورت توپ‌های برگشتی، خیلی ضعیف برگردانده می‌شود.

لوپ‌زن‌ها دارای ۳ نقطه‌ی ضعف اساسی زیر هستند :

۱- توپ‌ها و سرویس‌های کوتاه را که از داخل میز بیرون نمی‌روند نمی‌توانند لوپ بزنند.

۲- در مقابل توپ‌های کشیده (بلند) باید توپ‌های کشیده بزنند که این موجب کند شدن سیستم حرکت در آن‌ها می‌شود.

۳- از آن‌جا که این بازیکنان برای پیچ دادن بیشتر به توپ، از نیروی بدنی استفاده می‌کنند به تدریج از نیروی بدنی آن‌ها کاسته شده و ضربه‌های آن‌ها، معمولاً، سرعت خود را از دست می‌دهد.

حال اگر در مقابل یک لوپ‌زن بازی کنید چه اتفاقی روی خواهد داد؟ آشکارترین روش برای شکست دادن لوپ‌زن

جلوگیری از زدن لوپ اوست. برای این هدف، شما سرویس‌ها را کوتاه بزنید و سرویس‌های کوتاه را نیز کوتاه پاسخ دهید، در نتیجه

لوپ‌زن کار دیگری از دستش برنخواهد آمد. یک لوپ‌زن باهوش معمولاً سعی خواهد کرد توپ اول را فلیپ کرده و دومی را لوپ

بزند، اما اگر شما توپ را سرویس بزنید و با تو میزی کوتاه برگشت دهید، فلیپ حریف آرام بوده و شما قادر به حمله خواهید شد.

البته اگر لوپ‌زن، فلیپ و یا سرویس پیچ رویی بزند، از امتیاز ضعف شماره ۲ استفاده کنید؛ یعنی توپ‌های بلند (کشیده) بزنید.

سرویس پیچ‌روی وی را فلیپ کرده و یا با سرعت به فلیپ وی حمله کنید تا او را مجبور به عقب‌نشینی از میز کرده و در نتیجه

وقت کافی برای زدن ضربه‌ی لوپ داشته باشید، بدین ترتیب تا حد زیادی از تأثیرپذیری لوپ وی کاسته خواهد شد و هنگامی که او

از میز فاصله گرفت، در زدن لوپ‌های مؤثر دچار مشکل شده و شما فرصت بیشتری برای عکس‌العمل خواهید داشت، علاوه بر این، ضعف شماره ۳ نیز در این‌جا مطرح می‌شود، یعنی سرعت قربانی پیچ‌توپ می‌گردد.

البته، بعضی از بازیکنان در هنگام دادن پیچ‌توپ نیز علائمی از خود بروز می‌دهند که قابل مشاهده است. در مقابل

چنین بازیکنی باید مراقب باشید تا ضربه‌ی آسانی ارسال نکنید. بگذارید لوپ‌هایی حتی با سرعت ۱۷۰ کیلومتر در ساعت بزند در

این صورت اگر قادر به زدن چنین ضربه‌هایی نشوند، برنده شما خواهید بود! ولی اگر چنین ضربه‌هایی ارسال کرد، خوب، شما

نیز سعی کنید ضربه‌های محکم‌تری بزنید تا وی قادر به مقابله نباشد. شما همچنین می‌توانید از سرعت توپ‌های ارسالی حریف

در مقابل خودش استفاده کنید. به این صورت که اگر یک لوپ سریع را بلوک کنید، با آن‌چنان سرعتی برگشت خواهد کرد که

حریف احتمالاً فرصتی برای عکس‌العمل نخواهد داشت.

یک لوپ‌زن یک جناحی تمام عرض میز را تنها از

فوره‌ند خود استفاده می‌کند. مراقب باشید اشتباه فرستادن توپ به بک‌هند را مرتکب نشوید. قوی‌ترین لوپ یک لوپ‌زن، لویی

است که از گوشه‌ی بک‌هند با فوره‌ند زده شده باشد. به‌جای آن، ابتدا به گوشه‌ی فوره‌ند رفته و سپس به بک‌هند برگردید. حریف

احتمالاً مجبور به برگشت دادن ضربه‌ی دوم با یک بک‌هند ضعیف خواهد شد. شما نیز به‌همین ضربه حمله کنید.

اگر لوپ‌زن کُند نشان می‌دهد، ضربه‌ها را به گوشه‌ی بک‌هند

آن ارسال کنید تا بدین ترتیب وی را مجبور به زدن بک‌هند ضعیف نمایید. سپس یک بلوک سریع به گوشه‌ی فوره‌ند لوپ‌زن، برای

شما امتیاز کسب کرده و یا زمینه را برای کسب آن فراهم می‌آورد. حتی اگر چنین رخ ندهد، یک پاسخ سریع به گوشه‌ی بک‌هند،

حریف را مجبور به استفاده از بک‌هند خواهد کرد.

یک لوپ‌زن دو جناحی در وسط میز ایستاده و با فوره‌ند

و بک‌هند لوپ می‌زند. در اینجا، راه حل، یافتن طرف ضعیف‌تر و حمله به آن سمت است، که معمولاً نیز بک‌هند می‌باشد. (و البته

راه دیگر، جلوگیری از لوپ‌زدن وی است)، سعی کنید حریف را بی‌دری به میز نزدیک و دور نمایید، بازیکنانی که بک‌هند لوپ

می‌زنند به‌ویژه در اجرای این حرکت اکراه دارند، درحالی که باید



بدانند یک بلوک محکم و پس از آن یک بلوک آرام، تأثیر بیشتری از دو بلوک محکم دارد. زیرا ریتم لوپ زن را به هم خواهد ریخت. همچنین توجه داشته باشید که لوپ زن های دو جناحی در مقابل یک بلوک محکم در وسط میز، ضعف دارند. برعکس بازیکانی که فقط با فورهند لوپ می زنند، بازیکن لوپ زن دو جناحی باید تصمیم بگیرد که از کدام سمت لوپ بزند.

یک لوپ زن ماهر، آنقدر لوپ خواهد زد تا شما مرتکب اشتباه شده و یا یک ضربه ی آرام بزنید. لوپ زن ها، معمولاً از دو طرف لوپ می زنند، اما نه همیشه. باید سعی کنید تا لوپ زن را همیشه در حرکت از سوی به سوی دیگر، و از نزدیک میز به فاصله ی دور از میز، نگهدارید، شما اگر چه امیدوارید که لوپ زن مرتکب اشتباه شود، اما روی اشتباه وی حساب نکنید. معمولاً باید امتیاز را با حمله به یک لوپ ضعیف و یا قبل از اجرای هرگونه لوپ توسط لوپ زن، کسب کنید. سعی کنید لوپ زن را با ضربه هایی مانند بلوک، لوپ و یا تک، از میز دور کنید. اگر فرصتی برای کسب امتیاز دارید، آن را از دست ندهید. اگر فرصتی نیز پیدا نشد، سعی کنید در هر موقعیتی که به دست شما آمد حمله کنید، اما مواظب پیچ توپ باشید. اگر بیش از حد اشتباه کنید، بازی را خواهید باخت. این امر در مقابل تمام بازیکنان لوپ زن مصداق دارد.

## ۲- تک زن ها: به طور کلی بازیکنان تک زن (خشکه زن)

سه دسته اند. یک دسته بازیکنانی که تنها فورهند زن هستند و معمولاً راکت را به طریق بین هولدر در دست می گیرند. دسته ی دوم بازیکنان دو جناحی هستند که ضربه های مؤثر را از دو طرف می زنند و دسته ی سوم بازیکنانی که ضربه های لوپ را برای آماده ساختن زمینه ی زدن تک، ارسال می کنند.

اشتباهاتی که «تک زن ها» مرتکب می شوند، به ۲ نوع معمولی و تاکتیکی تقسیم می شود: بعضی تک زن ها واقعاً کُند عمل کرده و حتی به طرف توپ حرکت نمی کنند. این نوع بازیکنان باید دائماً در حال جنب و جوش باشند، و گرنه در مورد اینکه به چه چیزی باید «تک» بزنند، در تصمیم گیری فرو خواهند ماند و فرصت را از دست می دهند. بازیکنان خشکه زن باید این واقعیت را بپذیرند که بعضی اوقات لازم است حتی ضربه های بی ارزش را هدر ندهند. تجربه به آن ها ثابت خواهد کرد که این ضربه ها گاهی در کمال تعجب به ضربه های کاری بدل می شوند.

یک اشتباه معمول دیگر، عکس این حالت است؛ یعنی زدن تک بیش از حد. یک بازیکن تک زن (خشکه زن) باید از ابتدای هر امتیاز ضربه را نواخته و در مورد آن قضاوت لازم را انجام دهد، به جای آنکه توپ اول را با قدرت تمام برای کسب امتیاز «تک» بزند، بهتر است ابتدا یک حمله ی با نیروی متوسط انجام دهد و توپ بعدی را تک بزند. این دسته از بازیکنان در نتیجه ی سرعت عمل و سرعت توپ برنده می شوند. بر همین اساس، بازیکنان تک زن باید نزدیک میز بایستند و بلافاصله پس از جهش توپ (قبل از اوج)، با سرعت و کنترل هرچه تمام تر، آن را بزنند. یک بازیکن تک زن باید دریابد که کدام طرف حریف ضعیف تر است تا همان طرف را مورد حمله قرار داده و پیاپی به دنبال توپ مورد نظر باشد. تنها زمانی باید «طرف قوی» حریف را مورد حمله قرار داد که وی ضربه ی محکمی بزند و یا وضعیت خوبی نداشته باشد.

هر بازیکن تک زن که مایل به اجرای ضربه، تنها از یک طرف است، باید به طور ویژه ای تحرک داشته باشد. هرچقدر رفت و برگشت توپ بیشتر شود، موقعیت های بیشتری برای وارد آوردن ضربه به طرف ضعیف تر فراهم شده و مسلماً اشتباهات بیشتری نیز به وجود خواهد آمد. بنابراین از موقعیت ها استفاده کرده و تک بزنید.

بازیکنان دو جناحی برتری بیشتری دارند. چون آن ها قادرند از دو طرف میز ضربه ها را اجرا کنند در نتیجه رفت و برگشت توپ ها در بازی بیشتر می شود. این بازیکنان، اگر چه بایستی سعی کنند هرچه سریع تر امتیاز لازم را کسب کنند، اما برای انجام این امر تحت فشار کمتری قرار دارند.

بازیکنان خشکه زن که توانایی اجرای لوپ های خوب دارند، دارای امتیاز عالی هستند، البته اگر بتوانند ضربه های خوبی سازماندهی کنند. آن ها باید توپ را در حد امکان کشیده تر و پیچ دار تر لوپ بزنند، اما ضربه ی آن ها نباید بیش از اندازه سریع باشد. یک لوپ پیچ دار آهسته، فرصت بهتری برای زدن «تک» فراهم می آورد، در حالی که نوع سرعتی آن، با بلوک حریف، با چنان سرعتی برگشت خواهد شد که فرصت کافی برای گرفتن وضعیت مناسب برای زدن «تک» را به شما نخواهد داد. بازیکنان خشکه زن تا موقعی که توپ های خوبی دریافت نکنند، نخواهند توانست

برنده شوند. جلوگیری از این امر به عهده‌ی شماست. بازیکنان فورهند زن قادر به اجرای ضربه‌های معدودی برای زمینه‌سازی «تک» هستند. لازم به ذکر است که این بازیکنان ساختار روش بازی خود را براساس سادگی، طرح‌ریزی می‌کنند.

کلید شکست دادن یک بازیکن تک‌زن (خشکه‌زن)، ایجاد تنوع است. این بازیکنان تنها با یک روش می‌توانند از شما بپزند، درحالی که شما با چندین روش می‌توانید آن‌ها را شکست دهید. پس راهی را که کارآمدتر است پیدا کنید. می‌توانید آن‌ها را مجبور به بک‌هند به بک‌هند و یا لوپ‌زدن تمام توپ‌ها و یا ترکیب پیچ‌ها کنید. می‌توانید آنقدر این حالات را تغییر دهید تا روشی را که مؤثرتر است بیابید؛ اما حریف قادر به انجام این کار نیست، پس شما از این برتری استفاده کنید. اگر بازیکن «تک‌زن» راهی برای حمله پیدا کند کار تمام است. بعلاوه، او در اجرای قوی‌ترین ضربه‌ها مهارت پیدا کرده است و لذا اگر قادر به متوقف کردن وی نباشید بازی را باخت‌اید. بنابراین با تغییر متوالی ضربه‌ها، حریف را وادار به مقابله با انواع مختلف توپ‌های ارسالی نمایید. این نکته را همیشه به یاد داشته باشید که یک بازیکن «تک‌زن» ممکن است ۲ امتیاز را در یک دور کسب کند اما در دور بعدی ۲ امتیاز از دست بدهد، بنابراین هرگز تسلیم نشوید.

بازیکنان خشکه‌زن، مایلند بازی را با یک سرویس و حمله‌ی سریع آغاز کنند. آن‌ها اغلب سرویس را سریع و بلند زده و سعی خواهند کرد شما را در وضعیت غیرآماده‌گیر انداخته و امتیاز کسب کنند. شما هم باید آماده‌ی چنین ضربه‌هایی باشید و درمقابل روی سرویس حمله کرده و حریف خشکه‌زن را در موقعیت دشوار قرار دهید. اغلب، این بازیکنان به‌زدن تک‌های خود ادامه می‌دهند، اما تا زمانی که تک‌های آن‌ها ریسک‌پذیر باشد، کنترل بازی دست شما خواهد بود. ملاحظه کنید که آیا این بازیکنان بیش از اندازه در حوالی سمت بک‌هند خود حرکت دارند یا خیر. اگر چنین است، سرویس سرعتی را با یک حمله یا بلوک سریع، به فورهند آنان بزنید.

همچنین می‌توانید آنان را به حرکت در دو طرف میز وادار سازید. این بازیکنان بمانند لوپ‌زن‌ها، در زمان اجرای فورهند از گوشه‌ی بک‌هند، قوی‌ترین بازی خود را به نمایش می‌گذارند. به‌طور کلی، یا باید حریف را در ناحیه‌ی بک‌هند نگهدارید و یا به

طرفین حرکت کنید و او را وادار به اجرای بک‌هند و حرکت به فورهند تا مقدار ممکن بنمایید. از آنجا که آن‌ها بیش از حد نزدیک می‌ایستند، اغلب قادر به عکس‌العمل درمقابل ضربه‌های بلوک سریع به گوشه‌ی فورهند خود، بلافاصله پس از اجرای حرکات پا، نیستند. البته، در اینجا مشکل این است که ضربه‌ی فورهند از گوشه‌ی بک‌هند، ممکن است خود یک امتیاز برای حریف کسب کرده و یا حداقل آنقدر قوی باشد که شما را از اجرای یک پاسخ خوب به توپ باز دارد!

از آنجا که بازیکنان «تک‌زن» مایلند روی هر تویی حمله بزنند، اگر ابتدا شما حمله کنید (بویژه با لوپ) آن‌ها را مجبور به‌زدن ضربه‌های سبک و کم‌قدرت کرده و یا وادار به واگذاری بازی خواهید کرد. اغلب بهترین دفاع، یک حمله‌ی خوب است. بازیکنان تک‌زن دوجناحی قادر به اجرای ضربه از هر دو طرف میز خود هستند، بنابراین حرکت دادن آن‌ها و ضربه زدن به دو طرف میز هیچ سودی برای شما نخواهد داشت. در عین حال، آن‌ها، مانند بازیکنان لوپ‌زن، اغلب در قسمت وسط میز ضعیف عمل می‌کنند، زیرا باید درمورد زدن توپ از فورهند یا بک‌هند تصمیم‌گیری کنند. با این حال، شما تنها موقعی به وسط میز ضربه بزنید که ضربه‌های محکمی داشته باشید، زیرا یک ضربه‌ی ضعیف شما به وسط میز، بازیکن «تک‌زن» را درموقعیت کسب امتیاز قرار خواهد داد.

سمت ضعیف حریف «تک‌زن» را پیدا کرده و به‌همان طرف حمله کنید تا زمانی که راهی برای حمله به‌طرف دیگر بیابید. با حمله‌های خود به مقابله با سرعتِ ضربه‌های حریف پرداخته و سعی کنید ثبات بیشتری نسبت به وی داشته باشید. تنها با طرف ضعیف حریف ضربه‌ها را طرح‌ریزی کنید.

از آنجا که بازیکنان «تک‌زن دو جناحی» سعی در زدن ضربه از دو طرف دارند، اغلب در بازی بی‌ثبات می‌شوند، درواقع آن‌ها وقت کافی برای زمینه‌سازی ضربه‌ها از دو طرف ندارند. اغلب ضربه‌های آنان محکم است، اما قادر به کنترل کلیه‌ی تک‌های خود نیستند. همچنین بازیکنان تک‌زن دوجناحی حرکت پای ضعیفی دارند، زیرا به‌ندرت به طرفین حرکت می‌کنند. سعی کنید از این مسئله، در هر زمان که از وضعیت آماده خارج می‌شوند، بهره‌برداری کنید. بازیکنان دو جناحی اغلب درمقابل ضربه‌های



پیچ‌زیری ضعیف هستند، زیرا معمولاً در حمله به ضربه‌های پیچ‌روی مهارت پیدا می‌کنند.

**بازیکنان لوپ‌زن/تک‌زن** برای زمینه‌سازی حمله‌ی تک، از لوپ استفاده می‌کنند. آن‌ها معمولاً روی توپ‌های پیچ‌زیری لوپ می‌زنند و روی توپ‌هایی که پیچ‌روی دارد تک می‌زنند. از آن‌جا که این بازیکنان احتیاج به زدن تک روی تنها یک نوع پیچ را دارند، تک‌های آنان معمولاً ثبات بیشتری دارد و برعکس یک بازیکن «تک‌زن صرف»، برای زمینه‌سازی زدن ضربه‌های تک از لوپ استفاده می‌کنند.

**ضعف اساسی بازیکنان لوپ‌زن/تک‌زن** این است که سعی دارند ضربه‌ها را بسیار محکم بزنند. یادگیری لوپ و تک خوب با یکدیگر کاری دشوار است.

اساساً لوپ یک ضربه‌ای است که در آن دست حرکت به طرف بالا دارد، در حالی که تک، یک حرکت روبه جلو است، لذا کوشش برای تکمیل یادگیری هر دو روش در یک‌زمان می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری به سیستم زمان‌بندی شما وارد آورد. از جمله این حالت منجر به زدن ضربه‌های اشتباه بسیاری می‌گردد. تنها این واقعیت که آن‌ها روی یک نوع توپ (پیچ‌روی) تک می‌زنند، نجات‌دهنده‌ی آنان از این مهلکه است.

اکثر بازیکنان لوپ‌زن / تک‌زن، ابتدا به نرمی لوپ زده و سپس تک می‌زنند. به ضربه‌ی لوپ آرام آن‌ها حمله کنید. اگر لوپ را تنها بلوک کنید، دقیقاً بازی را به نفع آنان اجرا کرده‌اید. از نقطه نظر بازیکن «تک‌زن»، یک لوپ آرام پیچ بیشتری از لوپ سرعتی داشته و زمینه‌ی بهتری برای آنان فراهم می‌نماید و در عین حال، زمان بیشتری برای گرفتن وضعیت «تک» به آنان می‌دهد. بازیکنان «تک‌زن» را با حمله‌ی لوپ آرام آنان، وادار به محکم‌تر کردن ضربه‌های لوپ کنید. در این صورت برای عکس‌العمل در قبال ضربه‌ی بعدی زمان کمتری داشته، اشتباهات بیشتری روی ضربه‌های لوپ مرتکب شده و حواس خود را بیشتر از «تک» بروی لوپ معطوف خواهند کرد که نتیجه‌ی آن اجرای بیشتر تک‌های اشتباه خواهد بود. بازیکنان لوپ‌زن / تک‌زن نسبت به هیچ چیز بیش از حمله‌ی روی ضربه‌های لوپ شان حساسیت ندارند.

**۳- ضد حمله زن‌ها:** این بازیکنان مایلند در وسط میز

ایستاده و هر ضربه‌ای را که شما به طرف آنان می‌زنید، فقط برگشت دهند. آن‌ها معمولاً به توپ در اوج جهش، ضربه می‌زنند، در نتیجه، ضربه‌های آنان در اولین فرصت حاصله «تک» خواهد بود؛ بویژه از ناحیه‌ی فوره‌ند. این بازی یک بازی آسان است و مهم‌ترین عوامل آن جایگیری، ثبات در بازی و سرعت حمله‌هاست.

برای اینکه یک بازیکن «ضد حمله‌زن» باشید، استراتژی اساسی حمله‌ی شما باید زدن توپ‌ها، اکثراً به سمت ضعیف‌تر باشد. اگر بک‌هند حریف ضعیف است، هدف اصلی شما باید جلوگیری از حرکت حریف و استفاده از فوره‌ند باشد؛ و اگر طرف ضعیف حریف، فوره‌ند باشد، سعی کنید توپ‌ها را با قدرت کافی، چنان به همان طرف بزنید که وی نتواند با «تک» توپ را برگشت دهد. اگر شروع به از دست دادن توپ‌ها می‌کنید، بازی را آرام کنید و همیشه در انتظار فرصت برای زدن تک، باشید.

## تاکتیک در مقابل بازیکنان دفاعی

بازیکنان دفاعی را می‌توان به گروه‌های زیر تقسیم کرد:

۱- بلوکرها

۲- کات‌زن‌ها

۳- پاس بلند اندازها

**۱- بلوکرها:** بلوکرها مانند ضد حمله‌زن‌ها هستند. با این تفاوت که بلافاصله پس از اصابت به میز ضربه می‌زنند. آن‌ها سعی می‌کنند در ظاهر، مانند ضد حمله زن‌ها، در بازی ثبات داشته باشند اما شما را در فشار می‌گذارند که با عجله بازی کنید این بدین معناست که قادرند، با علم به اینکه فرصت کافی برای زدن یک ضربه‌ی قوی را نخواهید داشت، به ناحیه‌ی قوی‌تر شما نیز حمله کنند.

یک بلوکر می‌تواند همه توپ‌ها را به سرعت به ناحیه‌ی ضعیف‌تر حریف بلوک کند و نهایت بهره‌برداری را از این توپ به عمل آورد و یا به طرفین بلوک کرده و حریف را وادار به حرکت و زدن توپ در حرکت کند.

یک بلوکر باید آماده‌ی زدن تک روی برگشت توپ‌های ضعیف باشد، در غیر این صورت کاری که حریف لازم است انجام دهد، نگهداشتن توپ در جریان بازی است. بلوکرها باید پاسخ‌های ضعیف به توپ را تسریع کنند تا زمان لازم را برای حمله داشته

باشند و یا حتی یک سمت را (معمولاً سمت فورهند) به عنوان سمت حمله، در هر فرصت به دست آمده، انتخاب کنند. بسیاری از بازیکنان بازی بلوک بک هند را با بازی تک فورهند ترکیب می کنند. یک ضربه‌ی بلوک بک هند سریع اغلب زمینه را برای حمله‌ی فورهند، فراهم می کند.

ضعف بلوکرها، سرعت بازی خودشان است. برای دستیابی به توپ با چنان سرعتی، باید دقیقاً نزدیک میز بایستند. آن‌ها برای تصمیم‌گیری در انتخاب نوع ضربه زمان کمی دارند به طوری که اگر شما حتی یک ضربه‌ی ضعیف هم بزنید، اغلب تنها قادر به بلوک کردن آن خواهید بود. به همین دلیل است که بلوکر باید توپ‌های ضعیف شما را حدس بزند تا برای خنثی کردن آن‌ها آمادگی داشته باشد. بلوکرها، همچنین اشتباهات زیادی در نتیجه‌ی کوشش‌های خود برای سریع بودن مرتکب می شوند.

بعضی از بلوکرها در وسط میز بسیار قوی بوده اما در گوشه‌های میز، ضعف بازی دارند، زیرا لازم است راکت را به نقطه‌ی دورتری حرکت دهند. اما عده‌ای دیگر عکس این حالت را دارند، یعنی در وسط میز ضعف نشان می دهند زیرا باید تصمیم بگیرند از کدام طرف بلوک کنند. بنابراین لازم است شما هرچه سریع‌تر تشخیص دهید که حریفان از کدام دسته است. اساساً دو نوع بلوکر وجود دارد: بازیکنان با ضربه‌های محکم و بازیکنان با ثبات (کنترلی). بازیکنانی که دارای ضربه‌های محکم می باشند، مایلند توپ را محکم و سریع بلوک کنند و شما را وادار به فاصله گرفتن از میز نموده و در نتیجه شما را ناچار از خطا کردن نمایند. اگر آن‌ها موفق به عقب راندن شما از میز شوند، زمان اضافی برای دقت در ضربه‌های ارسالی از سوی شما داشته و در نتیجه سرعت بیشتری خواهند داشت. بدتر از آن اینکه فرصت زدن «تک» نیز برای آنان فراهم می شود.

آنچه که شما باید در مقابل این دسته از بلوکرها انجام دهید این است که چنان قوی حمله کنید که بلوکر در کوشش برای بلوک قوی مرتکب اشتباه شده و یا مجبور شود بلوک‌های خود را آرام‌تر اجرا کند تا بدین ترتیب موفق به انجام ضربه‌های خود در روی میز گردد. پس از آرام کردن بلوک‌های حریف، شما فرصت کافی برای حمله‌ی واقعی را خواهید داشت.

یک بلوکر کنترلی (با ثبات) آنقدر توپ را در جریان



نگه خواهد داشت تا شما مرتکب خطا شوید. بلوکر مانند یک دیوار آنقدر هر ضربه را برگشت می دهد تا شما توپ را به علت خستگی از دست بدهید. ضربه‌های او معمولاً آهسته اما به اندازه‌ی کافی سریع هست که از انجام عملیات شما روی توپ جلوگیری کند. حتی اگر هم کاری صورت دهید، اغلب توپ همچنان برگشت خواهد شد.

ضعف بلوکرهای کنترلی، آهستگی ضربه‌های آن‌هاست. این بازیکنان آنچنان زحمتی در برگشت دادن هر ضربه‌ای به خرج می دهند که هیچ کار دیگری از دستشان ساخته نیست. شما نیز می توانید در عوض، ضربه‌های خود را آرام‌تر کنید تا زمینه را برای ضربه‌ی بعدی مساعد سازید.

هرگز این اشتباه بزرگ را که همانا دادن فرصت به بلوکر کنترلی در گرفتن آهنگ بازی است، مرتکب نشوید. هیچ وقت با یک آهنگ یکسان حمله نکنید. با کمال تعجب مشاهده می شود که یک بلوکر در اجرای لوپ‌های نرم پیچ‌دار (های لوپ) دارای مشکل بیشتری از نوع سرعتی آن است. پیچ لوپ نرم و آرام راکت را بیشتر به خود جذب کرده و جهش بیشتری دارد. بلوکر اغلب در پاسخ به این ضربه‌ها، توپ را به خارج می زند و یا همان لحظه توپ را از دست می دهد. کندی ضربه‌های شما باعث کُند شدن ضربه‌های بلوکر شده و کندی این دو نیز به شما وقت بیشتری می دهد تا وضعیت مناسب را برای اجرای ضربه‌های محکم به دست آورید. یک لوپ سرعتی، با سرعت برگشت می شود و باید آن را با حرکت گول زنده ترکیب کنید تا بتوانید توپ را از حریف عبور دهید و امتیاز بگیرید.

بسیاری از بلوکرها مایلند توپ را بارها و بارها با ضربه‌ی تو میزی به بک هند شما بزنند آن گاه در انتظار لحظه‌ای باشند که شما برای زدن توپ از سمت فورهند، به آن سو حرکت کنید؛ در این صورت بلوکر یک ضربه‌ی بلوک سریع به گوشه‌ی فورهند شما می زند.

۲- کات زن‌ها: بازیکنان کات زن، بازیکنان دفاعی دور از میز هستند که بازی را اکثر بر پایه‌ی اشتباهات شما تنظیم می نمایند. آن‌ها در فاصله‌ی حدود ۴ متر از میز ایستاده و هریک از ضربه‌های پیچ‌روبی شما را به ضربه‌ی پیچ‌زیری پاسخ داده و با این کار، اجرای مؤثر حمله‌ی شما را با مشکل روبه‌رو می سازند.

یک کاتزن، به سادگی توپ را بر نمی گرداند. از این رو، روش دفاعی او را می توان احتمالاً تاکتیکی ترین بازی ها به حساب آورد. زیرا این بازیکن برای کسب یک امتیاز، باید حریف خود را به نوعی وادار به انجام اشتباه نماید. وی این کار را با نگهداشتن حریف در پشت میز، با پیچ سنگین، یا تغییر در ضربه های پیچ دار و یا با کم ارتفاع نگهداشتن توپ، آنچنان که حریف خسته شده و ضربه های بی دقتی بزند، انجام می دهد.

اگر حمله کننده در مقابله با کات های سنگین شما دچار مشکل است، چند توپ برای او بفرستید اگر او در تشخیص نوع پیچ ها مسئله دارد، پیچ ها را بی دربی تغییر دهید، حتی اگر این کار منجر به خارج شدن چند توپ از میز شود.

به عنوان یک بازیکن کاتزن، باید با حمله در هر زمان ممکن، بر حریف فشار آورید. از آنجا که توپ هایی را که روی آن حمله می کنید خود انتخاب می کنید، به جای حملات بی دربی بمانند یک مهاجم، سعی کنید نهایت استفاده را از این حملات ببرید. در هنگام حمله سعی کنید سریعاً به سراغ کسب امتیاز بروید. غیر منتظره بودن حمله ی یک بازیکن کاتزن است که حملات وی را مؤثر جلوه می دهد؛ و پس از یک الی دو ضربه، این عدم انتظار از بین می رود و دریافت آن برای حریف آسان می شود.

بازیکن کاتزن باید از قانون تسریع در بازی آگاه باشد (به توضیحات آمده در فصل ۱۴ رجوع شود). بعضی از بازیکنان طی ۱۰ دقیقه توپ های حریف کاتزن را برگشت داده و در آخر کار برنده می شوند. برای پایان دادن به بازی قبل از محدوده ی زمانی ۱۰ دقیقه، ممکن است لازم باشد، تقدّم حمله را به دست بگیرید. البته، در صورت برقرار شدن قانون تسریع، باید در هر زمانی که سرویس می زنید، حمله نیز بکنید. به خاطر بسپارید که در حمله نباید عجله کرد، حتی در زمان برقراری قانون تسریع، در تعداد محدودی از مسابقات، واقعاً ۱۳ ضربه رفت و برگشت می شود، بنابراین در ضربه ها دقت عمل به خرج دهید. زدن ضربه ی امتیاز آور در ضربه ی شماره ۱۰ بهتر است، دست دادن توپ در ضربه ی شماره ۱ است. ضعف بارز بازیکنان کاتزن این است که باید برای کسب امتیاز بر اشتباهات حریف تکیه کنند. البته آن ها هر زمانی که شانسی داشته باشند ضربه هایی را برای اجرای حملات خود انتخاب می نمایند، اما اساساً کسب اکثر امتیازهای

آن ها بر پایه ی عدم تشخیص درست روی توپ های پیچ دار از بی پیچ و یا اجرای یک اشتباه در نتیجه ی عدم توجه حریف، پایه ریزی شده است.

به طور کلی، اگر کاتزن بتواند بهترین حمله های شما را با ارتفاع کوتاه پاسخ دهد، شما بازنده محسوب خواهید شد. اما راه هایی نیز برای مؤثرتر کردن حمله های شما وجود دارد. یک عدم درک ساده در مورد بازی با بازیکنان کاتزن این است که باید بر قدرت آنان غلبه کنید. اگر بتوانید قدرت را به دست بگیرید، سپس ضربه های خود را به دقت انتخاب کنید، امتیازات بیشتری به دست خواهید آورد.

پس از آنکه بازیکن کاتزن، یکی از حمله های قوی شما را پاسخ داد، احتمالاً قادر خواهد بود همان حمله را بارها و بارها پاسخ دهد. کاتزن ها قادرند بازی خود را بر اساس هر ضربه ای که مناسب تشخیص دهند تنظیم کنند. آنچه که برای آنان مشکل ساز است، تغییرات است. ایجاد تغییر در پیچ، سرعت، جهت، کوتاهی یا بلندی و یا حتی قوس توپ باعث بهم خوردن زمان بندی آنان شده و منجر به اشتباه و یا برگشت بلند (با ارتفاع) توسط آنان می گردد.

بازیکنان کاتزن در گوشه های میز با قدرت عمل می کنند، مگر آنکه بتوانید آن ها را از وضعیت مناسب خارج کرده و توپ را به زوایای میز بزنید. ضعیف ترین منطقه ی بازی آن ها وسط میز است، جایی که باید در مورد کات از فورهند و یا بک هند و سپس گرفتن وضعیت مناسب برای ضربه ی بعدی تصمیم گیری کنند.

هنگام بازی با یک بازیکن کاتزن، پی دربی، جهت و کوتاهی و بلندی توپ را تغییر دهید. یک ضربه را لوپ کشیده بزنید و دیگری را کوتاه و پیچ دار. کاتزن را به خوبی به نزدیکی میز کشیده و سپس قبل از آنکه قادر به عکس العمل باشد، به وی حمله کنید. یا بازیکن کاتزن را به عقب رانده و سپس یک توپ را دراپ شات بیندازید و کار را با یک حمله ی محکم دنبال کنید. صبر داشته باشید، اما در صورت وجود شانس زدن ضربه، آن را از دست ندهید. اگر در تشخیص نوع پیچ دچار مشکل شده اید، توپ را با تو میزی برگشت دهید و یا یک حمله ی نرم بزنید. بیش از حد به گوشه های میز حریف حمله نکنید، بلکه حواس خود را بر وسط میز حریف، متمرکز کنید. برای وادار کردن حریف به



اشتباه، تا جای ممکن بروی فشار وارد آورید. اغلب، اشتباهات، آشکار نیستند. یک اشتباه فوری و یا تویی که بیش از اندازه بلند رد شود از انواع اشتباهات مشخص هستند، اما ممکن است کاتزن، کات کوتاه نیز بزند. یک کات که بین تور و خط انتهایی میز فرود می‌آید، معمولاً برای «لوپ» یا «تک» ایده‌آل است، حتی اگر کم ارتفاع باشد.

راه دیگر بازی با کاتزن‌ها این است که توپ را با حوصله و با تومیزی برگشت دهید و منتظر یک توپ خوب برای حمله به آن باشید.

یک اشتباه معمول در بازی در برابر بازیکنان کاتزن، زدن چندین دراپ‌شات است. یک ضربه‌ی دراپ‌شات، روش عالی برای کسب یک امتیاز است اگر حریف از میز دور باشد، اما اجرای این حرکت خالی از خطر نیست.

یک اشتباه دیگر، زمانی است که از نوع پیچ توپ مطمئن نباشید و ضربه‌ی دراپ‌شات را اجرا کنید. بدترین کار در زمانی که از نوع پیچ مطمئن نیستید، همین دراپ‌شات کردن توپ است، زیرا توپ یا به تور خواهد خورد و یا به هوا برخواید خاست. بازیکنان کاتزن، ناباورانه در دراپ‌شات‌های با ارتفاع زیاد، خوب عمل می‌کنند. اگر از نوع پیچ توپ مطمئن نیستید، تنها از یک ضربه‌ی تومیزی معمولی استفاده کنید و یا به نرمی به توپ حمله بزنید. اگر از نوع پیچ اطمینان دارید و یا حریف از میز فاصله دارد، از دراپ‌شات استفاده کنید.

**۳- پاس بلند اندازه‌ها:** اکثر بازیکنان تنها زمانی از پاس بلند استفاده می‌کنند که مجبور شوند آن را به‌عنوان آخرین راه حل برای کسب امتیاز به کار گیرند و یا تحت فشار حریف از میز دور شوند. اما بعضی نیز به دلیل ضعف حریف در مقابل این فن، از آن برای کسب امتیاز استفاده می‌کنند. بازیکنانی که از پاس بلند استفاده می‌کنند باید در هر دو طرف خود قوی عمل کنند، در غیر این صورت، حریف به سادگی با توپ به طرف ضعیف‌تر حمله خواهد کرد. اکثر بازیکنانی که از پاس بلند استفاده می‌کنند از طرف فورهند قوی‌تر عمل کرده و قادرند در آن طرف ضدحمله‌ها را بهتر سازماندهی کنند، بنابراین بهتر است شما در زمان اجرای پاس بلند به این سمت، حریف را به اجرای ضربه به صورت قطری به فورهند، وادار کنید. اما اگر حریف باهوش باشد، گول نخورید

و اکثراً پاس بلند را با بک‌هند خود اجرا کنید. مهم‌ترین نکته‌ای که باید هنگام پاس بلند به‌خاطر بسپارید، زدن توپ به انتهای میز است. با یک پاس بلند کوتاه که نزدیک تور فرود آید می‌توان چنان به زوایای میز حمله کرد که قادر به انجام هیچ کاری برای پاسخ به آن نباشید.

در هنگام پاس بلند، تنها توپ را به هوا نیندازید. برای به‌اشتباه انداختن حریف سعی کنید به توپ پیچ رویی و یا پهلویی بدهید، ارتفاع پاس بلند را تغییر دهید، اغلب با ارتفاع زیاد و بعضی اوقات نیز در ارتفاع کوتاه، پاس بلند بیندازید. بازیکنان کوتاه قد، بویژه، در گرفتن پاس بلند‌های با ارتفاع زیاد دچار مشکل هستند. دو راه برای ضربه به پاس بلند وجود دارد. یکی از این راه‌ها اجرای یک ضربه‌ی «تک قبل از اوج» است که در صورت اصابت روی میز بیشترین میزان تأثیر را خواهد داشت. دوم، بعضی از بازیکنان، پاس بلند را با ضربه‌های تک معمولی خنثی می‌کنند. بعضی نیز هرگز از این ضربه استفاده نمی‌کنند و به شکل‌های مختلف مثل برگشت با تومیزی و یا دراپ‌شات، ضربه‌ی پاس بلند را پاسخ می‌دهند. بدون توجه به چگونگی پاس بلند، در هنگام بازی با بازیکنانی که از پاس بلند استفاده می‌کنند، باید یک قاعده‌ی کلی را مدنظر داشته باشید. اکثر حمله‌ها را به بک‌هند بزنید. پاس بلند فورهند معمولاً پیچ‌دارتر بوده و ضدحمله به آن با فورهند بسیار آسان‌تر از بک‌هند است. بنابراین آنقدر به بک‌هند حمله بزنید تا حریف را مجبور به برگشت دادن ضعیف توپ کرده و یا کاری کند که توپ را از دست بدهد.

به‌ندرت در مقابل پاس بلند، دراپ‌شات بیندازید. اگر پاس بلند نزدیک لبه‌ی میز باشد، اجرای یک دراپ‌شات مؤثر، تقریباً غیرممکن است و در صورتی که توپ کوتاه باشد، باید قادر به رد کردن آن باشید. اجرای یک دراپ‌شات در مقابل بازیکنی که پاس بلند می‌اندازد معمولاً کار را به نفع حریف، تمام می‌کند.

### تاکتیک در مقابل بازیکنان کنترلی

نکته‌ی اصلی در نحوه‌ی بازی بازیکنی که کنترلی بازی می‌کند، تنوع بازی اوست. شرایط اصلی برای موفقیت بازیکن کنترلی عبارت است از:

– تسلط بر کلیه‌ی فنون و ضربه‌ها.

– قدرت تفکر سریع.

– داشتن احساس خوب برای سرعت بخشیدن به حرکات خود.

– داشتن توانایی‌های جسمانی و روانی خوب.

به این ترتیب، بازیکنی که کنترلی بازی می‌کند، باید هم شرایط بازیکن حمله‌ای و هم بازیکن دفاعی را دارا باشد. جاگیری ایده‌آل بازیکن، یک تا دو متر پشت خط انتهایی میز است. رفتار بازیکن دفاعی مقابل کنترلی، تقریباً مانند بازی مقابل بازیکنان حمله‌ای است. بازیکن دفاعی باید سرویس‌های خود را به صورت پیچ‌زیری بلند به بک‌هند بازیکن کنترلی بزند و سرویس‌های حریف را با تو میزی و یا کات دور از میز برگشت دهد. در ضمن، در حین رفت و برگشت توپ، بازیکن دفاعی باید با انواع مختلف کات و کم کردن سرعت بازی ابتکار عمل را به دست بگیرد و اگر بازیکن کنترلی دراپ‌شات با ارتفاع بلند انداخت، سریعاً حمله کند.

اگر بازیکن کنترلی که در فاصله‌ی متوسط از میز بازی می‌کند، به علت مسائل تاکتیکی، بازی را دفاعی کرد، بازیکن دفاعی نیز باید نوع بازی خود را تغییر دهد. در این مورد، او تاکتیک بازی مقابل بازیکن دفاعی را به کار می‌گیرد. البته یک بازیکن دفاعی باید قادر باشد که حمله نیز بکند، لذا هنگام تمرین، باید ضربه‌های حمله‌ای را نیز تمرین کند.

**بازیکن حمله‌ای در مقابل بازیکن کنترلی باید:**

۱– از سرویس‌های متنوع، کوتاه به طرف فوره‌ند و بک‌هند، بلند، سریع به فوره‌ند استفاده نماید.

۲– در پاسخ به سرویس‌های بازیکن کنترلی، در صورت امکان، فوراً یک ضربه‌ی حمله‌ای اجرا نماید.

۳– در هنگام رفت و برگشت توپ، حریف را با ضربه‌های حمله‌ای وادار به دفاع نماید.

رفتار بازیکن کنترلی در مقابل کنترلی، تقریباً مشابه بازی مقابل بازیکن حمله‌ای است. بازیکن کنترلی باید سرویس‌های خود را متنوع انتخاب کند و ضربه‌هایی را که هنگام رفت و برگشت توپ به کار می‌برد نیز باید متنوع انتخاب کند؛ از جمله، هنگام برگشت دادن سرویس‌های حریف، باید توپ‌های کوتاه بفرستد.

**اما بازیکن کنترلی که در مقابل بازیکن حمله‌ای بازی**

**می‌کند باید:**

۱– از سرویس‌های خیلی کوتاه استفاده کند.

۲– برگشت سرویس‌های بازیکن حمله‌ای را با توپ‌های کوتاه پاسخ دهد.

۳– هنگام رفت و برگشت توپ، از دراپ‌شات اجتناب کند ولی کلیه‌ی ضربه‌های حمله‌ای را با حالتی پر تحرک اجرا نماید.

**بازیکن کنترلی که در مقابل بازیکن دفاعی بازی می‌کند**

**باید:**

۱– از سرویس‌های مختلف و مخصوصاً سرویس‌های بلند استفاده نماید.

۲– سرویس‌های بازیکن دفاعی را با ضربه‌های حمله‌ای و گاه با ضربه‌ی تو میزی و گاهی با یک کات کوتاه برگشت دهد.

۳– هنگام رفت و برگشت توپ، از کلیه‌ی ضربه‌های حمله‌ای، دراپ‌شات و در صورت امکان از «تک» استفاده نماید.

**تاکتیک در مقابل بازیکنانی که راکت ترکیبی دارند**

دو نوع لاستیکی که معمولاً تحت نام «ضدپیچ» طبقه‌بندی می‌شوند، «دون بلند» و «ضدپیچ<sup>۱</sup>» نام دارند. لاستیک ضدپیچ تحت این عنوان نامیده می‌شود نه به این جهت که دارای کیفیت پایینی است، بلکه بدین علت که دارای خصوصیات متفاوتی از اکثر انواع دیگری است که شما با آن روبرو خواهید شد. بازی در مقابل بازیکنانی که دارای راکت‌های ترکیبی هستند مشکل است، مگر آنکه شما دائماً با حریفانی که از این نوع راکت‌ها استفاده می‌کنند، تمرین کنید. در عین حال، این نکته قابل ذکر است که اگر چه بازی خوب در مقابل این نوع راکت‌ها بسیار مشکل است، اما مشکل‌تر از آن یادگیری بازی با این نوع راکت‌هاست.

قبل از آنکه «قانون رنگ‌های مختلف روبه‌های راکت» در اوایل سال‌های ۱۹۸۰ به مرحله‌ی اجرا گذاشته شود، بسیاری از بازیکنان در هر طرف راکت از روبه‌های متفاوتی استفاده می‌کردند و با چرخاندن راکت، تشخیص طرفی را که با آن ضربه می‌زدند

۱– Long pimple

۲– Antispin



برای حریف دشوار می‌ساختند. این روش منجر به بسیاری از اشتباهات حریف می‌گردید. اما قانون رنگ‌ها، استفاده از رنگ‌های مشابه در هر دو رویه‌ی راکت را منع کرد. اکنون، رنگ یک طرف راکت باید قرمز و طرف دیگر آن سیاه باشد تا با دیدن رنگ آن، هیچ بهانه‌ای برای اشتباه کردن در مقابل این لاستیک‌های ضدپیچ وجود نداشته باشد. بنابراین در آغاز بازی، رنگ هر رویه‌ی راکت را تشخیص دهید و رویه‌ای را که پیچ می‌دهد و یا ضدپیچ است به‌خاطر بسپارید.

### تاکتیک در مقابل رویه‌ی صاف ضدپیچ

لاستیک صاف ضدپیچ، اولین بار در اوایل سال‌های ۱۹۷۰ معرفی شد. در واقع این لاستیک، نوعی رویه‌ی صاف است که مشخصه‌ی اصلی آن، ابر شل (نرم) و سطح صیقلی آن است. ابر شل، سرعت توپ را می‌گیرد و برگشت دادن حمله‌های محکم را راحت‌تر می‌کند. رویه‌ی صیقلی آن نیز پیچ توپ را می‌گیرد، لذا هنگامی که توپ با این نوع رویه تماس پیدا می‌کند، پیچ به سختی روی آن اثر می‌گذارد. این ویژگی، کنترل ضربه‌های پیچ‌دار را آسان ساخته و به همین دلیل اساساً برای پاسخ دادن به لوپ‌ها و سرویس‌ها از آن استفاده می‌شود. به‌طور کلی، این رویه هر ضربه‌ای را به‌راحتی برگشت می‌دهد.

نقطه‌ی ضعف لاستیک صاف ضد پیچ این است که پاسخ‌های آن به توپ عموماً ضعیف بوده و در نتیجه حمله به آن آسان است. این رویه در تماس با توپ، پیچ آن را می‌گیرد، در نتیجه توپ برگشت شده اصولاً پیچ ندارد و کنترل و حمله به آن راحت‌تر است. همچنین توپ‌هایی که توسط رویه‌ی صاف ضد پیچ ضربه می‌خورند به دلیل این که سرعت آن‌ها کم می‌شود تمایل بیشتری به فرود کوتاه‌تر بر روی میز دارند، زیرا این نوع رویه، کُندتر از اکثر رویه‌ها عمل می‌کند. بازیکنانی که از لاستیک صاف ضدپیچ استفاده می‌کنند، در طرف دیگر راکت از رویه‌ی صاف معمولی (inverted) استفاده می‌کنند و برای گیج کردن حریف از چرخاندن راکت استفاده می‌کنند. رویه‌ی صاف ضدپیچ، کار برگشت سرویس‌ها را به‌صورت کوتاه آسان کرده، حملات را متوقف ساخته و سطح صیقلی آن، کار برگشت دادن سرویس‌های پیچ‌دار را آسان می‌سازد. همچنین با رویه‌ی ضدپیچ، عمل بلوک کردن



لوپ نیز آسان‌تر می‌شود، اما پاسخی را که به توپ داده می‌شود، در صورتی که حریف حواس خود را جمع کند، به‌راحتی مورد حمله قرار خواهد داد.

بنابراین، به‌طور کلی، در مقابل بازیکنانی که از رویه‌ی صاف ضدپیچ استفاده می‌کنند باید:

- ۱- کمبود پیچ را زیرنظر داشته باشید.
- ۲- در مقابل این رویه‌ها بازی کنید و به توپ‌های ارسالی از این رویه‌ها، حمله کنید.
- ۳- نزدیک به میز بمانید و از میز دور نشوید.
- ۴- سرویس‌های بلند (کشیده) بزنید.

### تاکتیک در مقابل رویه‌ی دون بلند

رویه‌ی دون بلند، نوعی رویه است که دارای ابر (اسفنج) نرم و لاستیک دون بلندتر و نازک‌تر از دون‌های مرسوم است. این امر باعث خم شدن آن‌ها در هنگام تماس با توپ شده و تأثیر زیادی بر توپ می‌گذارد. اگر تویی که زده می‌شود دارای پیچ رویی باشد وقتی با رویه‌ی دون بلند برخورد می‌کند، با کمی پیچ زیری برگشت می‌کند. اگر قرار بود تویی را که پیچ رویی دارد با رویه‌های معمولی بلوک کنید، آنچه که برگشت می‌شد، یک ضربه با پیچ رویی کم می‌بود. همان بلوک با رویه‌ی دون بلند، یک ضربه‌ی پیچ زیری خواهد بود. اگر ضربه‌ی پیچ رویی را با یک رویه‌ی دون بلند به‌صورت کات دور از میز برگشت دهید کلیه‌ی توپ‌ها با پیچ زیری برگشت خواهد شد. در مقابل یک لوپ پرپیچ، کات بسیار پیچ‌داری به توپ خواهید داد، پیچ‌دارتر از آنچه با رویه‌های دیگر امکان‌پذیر است. در عین حال، در مقابل یک ضربه‌ی با پیچ رویی کم، آنچه از دست شما ساخته است، یک ضربه‌ی با پیچ زیری کم است، و در مقابل پیچ زیری، اجرای ضربه‌ی تومیزی با رویه‌ی دون بلند، یک ضربه‌ی پیچ رویی و یا نهایتاً یک ضربه‌ی با پیچ زیری کم به‌دست خواهد داد. توجه داشته باشید که هرچه دون‌ها بلندتر و نازک‌تر باشند، به همان میزان تأثیر آن‌ها بیشتر خواهد بود.

مقدار پیچی که شما از رویه‌ی دون بلند دریافت می‌کنید، بیش از آنکه به ضربه‌ی دون بلند بستگی داشته باشد، حاصل پیچ ضربه‌ی قبلی است. همین حالت است که رویه‌ی دون بلند را از سخت‌ترین رویه‌ها برای بازی در مقابل آن تبدیل می‌نماید.

در مقابل توپی که هیچ پیچی ندارد، رویه‌ی دون بلند تنها قادر است ضربه‌ی بدون پیچ و یا نهایتاً ضربه‌ای با پیچ کم اجرا نماید. این حالت، کار را برای حمله روی آن بسیار آسان می‌سازد. برای ادامه‌ی مؤثر حمله، باید مسیر برگشت توپ حاصل از رویه‌ی با دون بلند را تشخیص داده و برای یک پاسخ بدون پیچ آماده باشید.

دو مشخصه‌ی رویه‌های دون بلند که سبب رغبت بازیکنان دفاعی دور از میز در استفاده از این رویه‌ها شده است، سهولت در برگشت دادن لوپ‌ها و حمله‌ها و نیز پاسخ‌های سنگین پیچ‌زیری به لوپ‌ها می‌باشد.

بعضی از بلوکرها از رویه‌ی دون بلند، بدون اسفنج (ابر) در زیر آن استفاده می‌کنند. این امر باعث آسان شدن بلوک در مقابل ضربه‌ی پیچ رویی و تا حدودی سهولت حمله به ضربه‌ی پیچ‌زیری می‌گردد. تأثیر رویه‌ی دون بلند بدون اسفنج در زیر آن، در بیشترین مقدار خود قرار خواهد داشت. اما با این ترکیب، همیشه تحت کنترل حریف خواهید بود. با این ترکیب اجرای ضربه‌ی تو میزی بسیار مشکل شده و حمله به ضربه‌ی پیچ رویی، حتی نوع آرام آن نیز، تقریباً غیرممکن است.

بنابراین به‌طور کلی، در مقابل بازیکنانی که از رویه‌ی دون بلند (Long pimple) استفاده می‌کنند باید:

۱- آماده‌ی دریافت توپ حاصل از ضربه‌ی پیچ‌دار خود باشید.

۲- سرویس‌ها را بلند (کشیده) بزنید.

۳- توپ‌های بلند (کشیده) بدون پیچ بزنید؛ زیرا پاسخ به این نوع توپ‌های بلند با رویه‌ی دون بلند مشکل است.

۴- توپ را با ضربه‌ی تو میزی سریع و کشیده به طرف بازیکن رویه‌ی دون بلند بزنید و پاسخ آن را مورد حمله قرار دهید.

۵- بیش از حد روی توپ‌هایی که با دون بلند به طرف شما زده شده، لوپ نزنید.

۶- نزدیک به میز بمانید و از میز دور نشوید.

## عناصر محیطی

آن دسته از شرایط خارجی که تأثیر زیادی در بروز قابلیت و بازدهی شما می‌گذارد عبارت است از:

میز مسابقه، توپ مسابقه، مکان بازی، شناخت حریف،

داور، تماشاچیان، قوانین و مقررات، نحوه‌ی عزیمت به محل مسابقات، حفظ سلامت، تغذیه، خواب و استراحت، گرم کردن بدن، نگهداری راکت و تدارک برای محوطه‌ی بازی.

۱- **میز مسابقه:** بازیکن باید قبل از شروع بازی، ارتفاع و استحکام تور را امتحان کند و روی میزی که قرار است مسابقه برگزار شود، تمرین کند و با میز و جهش آن، به‌طور نسبی، خو بگیرد.

۲- **توپ مسابقه:** قبل از شروع مسابقات، بازیکن باید با توپی که قرار است بازی‌ها با آن نوع توپ انجام شود تمرین کند تا با توپ مسابقه نیز آشنا شود.

۳- **مکان بازی:** قبل از شروع مسابقات، بازیکن باید با نور، شرایط کف سالن، فضای محل، گرما و سرمای سالن آشنا شود. در مسابقات بین‌المللی یا جهانی، طبق برنامه، حتی یک روز زودتر از مسابقات، اجازه‌ی تمرین در سالنی که قرار است مسابقات در آن برگزار شود به بازیکنان داده می‌شود.

۴- **شناخت حریف:** بازیکن، تا جایی که ممکن است، بایستی درخصوص حریف خود، اطلاعاتی به‌دست آورد و او را بشناسد. اطلاعاتی از قبیل اینکه:

- او راست دست است یا چپ دست؟

- به چه روشی بازی می‌کند، آیا حریف بازیکن دفاعی است یا حمله‌ای؟

- اگر بازیکن حمله‌ای است جزء کدام دسته از بازیکنان حمله‌ای قرار دارد، و اگر دفاعی است جزو کدام دسته؟

- او از چه راکتی استفاده می‌کند و با چه رویه‌ای بازی می‌کند؟ قبل از بازی چنانچه ممکن باشد بایستی دقیقاً نوع راکت و رویه‌های راکت حریف را مورد بررسی قرار داد. زیرا راکت می‌تواند برای تصمیم‌گیری در چگونگی بازی مؤثر باشد.

۵- **داور:** داوران عاری از خطا نیستند. اما بازیکنان باید حتماً به تصمیم‌های داوران (حتی به تصمیم‌های اشتباه آن‌ها) احترام بگذارند و نظرات آن‌ها را قبول کنند. اگر بازیکنان گاهی خود، در نقش داور، مسابقات سطح پایین‌تری را داور می‌کنند، بهتر می‌توانند داوران را درک کنند. تا در موقع خود از تصمیم‌های آن‌ها ناراحت نشوند.

۶- **تماشاچیان:** بازیکن به هیچ‌وجه نباید تحت تأثیر

تماشاجیان قرار گیرد، حتی اگر آن‌ها او را تأیید یا رد کنند. حساسیت نشان دادن به سر و صدای تماشاجیانی که مشغول تشویق بازیکنان مورد علاقه‌ی خود، روی میزهای مجاور، هستند، باعث پایین آمدن کیفیت کار طرف مقابل خواهد شد. برای عدم تأثیر حضور یا سر و صدای تماشاجیان بهتر است بازیکن هنگام انجام تمرینات آمادگی در سالن تمرین، با هرگونه سر و صدایی آشنایی حاصل کند (مثلاً با نصب بلندگو، گذاشتن نوار و یا رادیو و گاهی با ایجاد صداهای ناگهانی خود را آشنا و آماده سازد).

**۷- قوانین و مقررات:** بازیکن باید با قوانین و مقررات تنیس روی میز کاملاً آشنا و از آخرین تغییرات آن نیز مطلع باشد تا در جریان مسابقات نسبت به تصمیم‌های قانونی داور معترض نشود. به‌طور کلی، تصمیم داوران سرنوشت‌ساز است و امر آن‌ها را نمی‌توان نادیده گرفت. بایستی خیلی آرام از داور اطاعت نمود. سرپیچی از قوانین و بازخواست کردن داور ممکن نیست، بلکه سبب می‌شود که تا آخر مسابقه جرایم و ضررهایی متوجه بازیکن شود.

**۸- نحوه‌ی عزیمت به محل مسابقات:** برای رسیدن به محل مسابقات بایستی در ساعت مناسب حرکت کرد. به‌طوری که حداقل یک‌روز زودتر (در مسابقات کشوری و بین‌المللی) و چند ساعت زودتر (برای مسابقات درون استانی و درون مدرسه‌ای) در اردو یا محل مسابقات حاضر بود تا زمانی هم برای استراحت وجود داشته باشد. اگر محل مسابقات در استان‌های دور باشد، پیشنهاد می‌شود که در صورت امکان از قطار برای مسافرت استفاده شود چون قطار هم وسیله‌ای مطمئن است و هم می‌توان در آن تحرکی داشت و در عین حال استراحت کرد.

**۹- حفظ سلامت:** هرچه زمان مسابقات نزدیک‌تر می‌شود، بازیکنان بیشتر باید به فکر سلامت خود باشند. پیچ‌خوردن و صدمه دیدن دست و پا و ابتلا به بیماری، حتی سرماخوردگی، بازیکن را به کلی از دسترسی به اهداف و گاه شرکت در مسابقات محروم می‌کند.

**۱۰- تغذیه:** شب قبل از مسابقات، بهتر است بازیکنان غذایی با کربوهیدرات بالا بخورند. این ماده باعث ایجاد انرژی بیشتر در روز بعد خواهد شد. در صبح روز برگزاری مسابقات نیز باید صبحانه را کامل و زود بخورند. در طول مسابقات مایعات فراوان نوشید، «آب تنها» عالی است. اما کمی نوشیدنی



شیرین نیز خوب است. اگر فواصل کوتاهی بین مسابقات هست، در طول روز باید میوه، خرما و از این قبیل میل نمود. در زمان استراحت بین گیم‌ها، استفاده از نوشیدنی کم‌شیرین توصیه می‌شود.

**۱۱- خواب و استراحت:** هرکس به نوعی خود را برای مسابقات آماده می‌کند. بعضی از بازیکنان روز قبل را کمی استراحت می‌کنند و بعضی نیز ساعت‌ها تمرین می‌کنند. در هر حال، اگر بازیکن در وضعیت خوبی است، لازم است حداقل روز قبل از مسابقه کمی تمرین کند و ضمناً استراحت مناسب داشته باشد و در صورت امکان قبل از مسابقه ۸ ساعت خواب شب را در برنامه‌ی خود قرار دهد، زیرا این مقدار لازم و ضروری می‌باشد.

**۱۲- گرم کردن بدن:** بازیکن نباید با بدن سرد به سر میز برود، حداقل یک ساعت قبل از مسابقه بایستی بدن خود را با نرمش، دویدن و تمرین‌های فنی روی میز گرم کند. ابتدا چند حرکت ساده برای نرم کردن عضلات اجرا نماید و سپس حرکات کششی انجام دهد و آنگاه با تمرینات حرکت پا و چند ضربه‌ی سایه‌زنی کار را خاتمه دهد. سپس سر میز برود و کلیه‌ی ضربه‌هایی را که قرار است در بازی به کار بگیرد، حتی حرکات پا و سرویس‌ها را تمرین کند و در صورت امکان یک مسابقه‌ی تمرینی انجام دهد ولی نباید حتی امتیازات مسابقه‌ی تمرینی را هدر دهد.

**۱۳- نگهداری راکت:** حفظ و نگهداری راکت، یکی از مواردی است که بازیکن باید به آن توجه خاص داشته باشد. اگر ساعتی قبل از مسابقه راکت گم شود و یا چوب آن بشکند، مسلماً بازیکن نمی‌تواند با راکتی دیگر به خوبی راکتی که از دست داده است بازی کند. مگر اینکه یک راکت یدکی که از قبل آماده کرده و دقیقاً به آن عادت کرده است، داشته باشد.

**۱۴- تدارک برای محوطه‌ی بازی:** وقتی زمین بازی حالت لیز (سُر) دارد، بایستی بازیکن یک قطعه ابر (اسفنج) و یا یک تکه پارچه‌ی خیس شده را در گوشه‌ای از محوطه‌ی بازی (که معمولاً نزدیک داور باشد بهتر است) قرار دهد تا در مواقع مورد نیاز کف کفش ورزشی خود را به‌منظور جلوگیری از لیز خوردن خیس نماید. ضمناً هنگام ورود به محوطه‌ی بازی یک حوله‌ی دستی کوچک به همراه داشته باشد تا هنگام وقفه‌های قانونی بازی، از آن برای خشک کردن عرق دست و صورت استفاده کند.

## خودآزمایی

- ۱- تاکتیک‌های موجود در تنیس روی میز را نام ببرید و مختصراً توضیح دهید.
- ۲- در مقابل بازیکنان کنترلی باید از چه تاکتیکی استفاده شود؟
- ۳- در مقابل بازیکنان لوپ زن چگونه باید بازی نمود؟
- ۴- در مقابل بازیکنان تک‌زن از چه روشی باید استفاده شود؟
- ۵- بلوکرها چند دسته‌اند و با چه روشی باید با آنها مسابقه داد؟
- ۶- با بازیکنان کات‌زن چگونه بایستی مسابقه داد؟
- ۷- یک بازیکن کنترلی چه ویژگی‌هایی باید دارا باشد؟
- ۸- عوامل خارجی مهم اثرگذار بر مسابقات را نام ببرید.

