

## 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 (دوبل) مشابه بازی انفرادی است، با این تفاوت که:

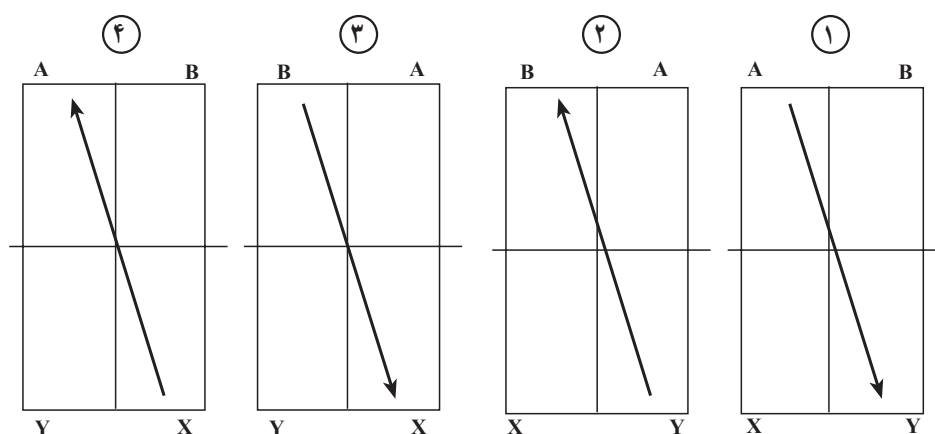
۱- بازیکنان همیشه باید سرویس را از سمت راست خود به سمت راست حریف (به صورت قطری) اجرا کنند.

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.

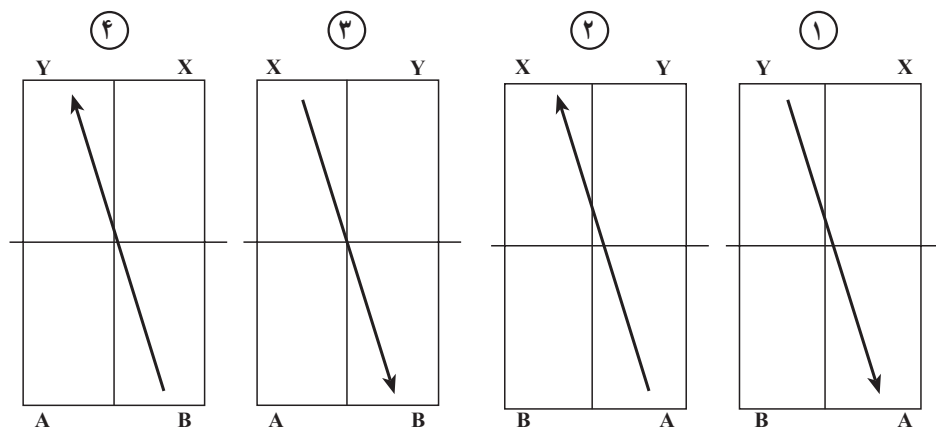
شکل (۹-۱)



شکل ۹-۱

A و 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 ۱۰-۱ 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 بک 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.



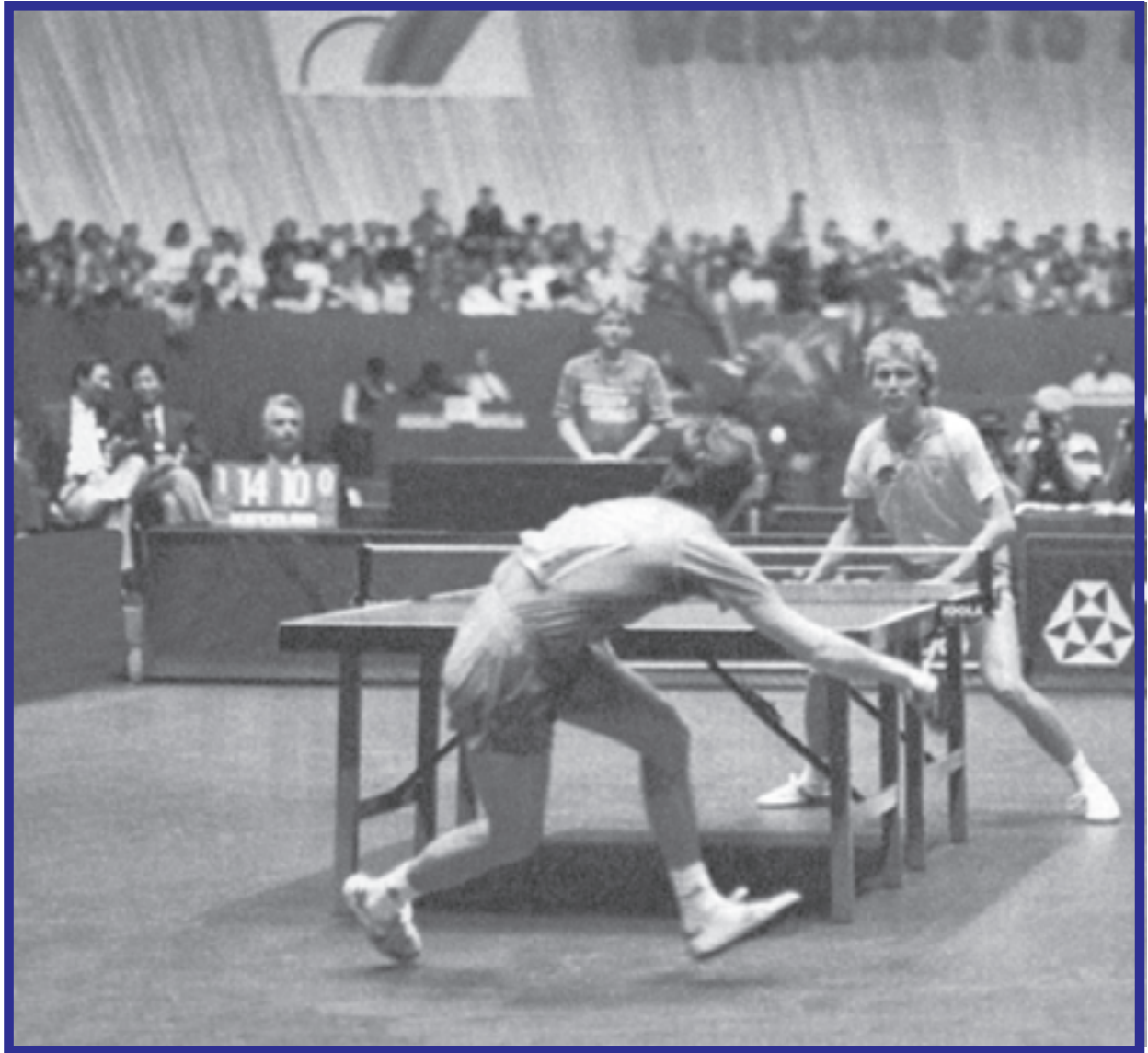
ساده‌ترین حرکت پا برای هر بازیکن، اجرای ضربه و سپس حرکت رو به عقب و کمی مایل به طرفین است. این حرکت، هر یار تیم را از مسیر یار دیگر خارج ساخته و وی را آماده‌ی زدن ضربه‌ی بعدی می‌نماید. اگر هر بازیکن تیم پس از اجرای ضربه به‌طرفی رود، حریف به همان طرف ضربه زده و به این ترتیب یار کنار کشیده، در مسیر یار 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 (به‌گوشه‌ی فورهند حریف)، سرویس‌های بلند یا کشیده به‌ندرت 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 به‌طرف گوشه‌ی فورهند باشد. در بازی‌های دونفره و به‌هنگام 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 تو میزری بیش از حد کشیده برگشت ندهید، در غیر این صورت یار شما با یک حمله‌ی قوی مواجه خواهد شد. فلیپ‌ها و تو میزری‌های کوتاه را با تو میزری‌های بلند به‌طور موردی ترکیب کنید.

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

- 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:

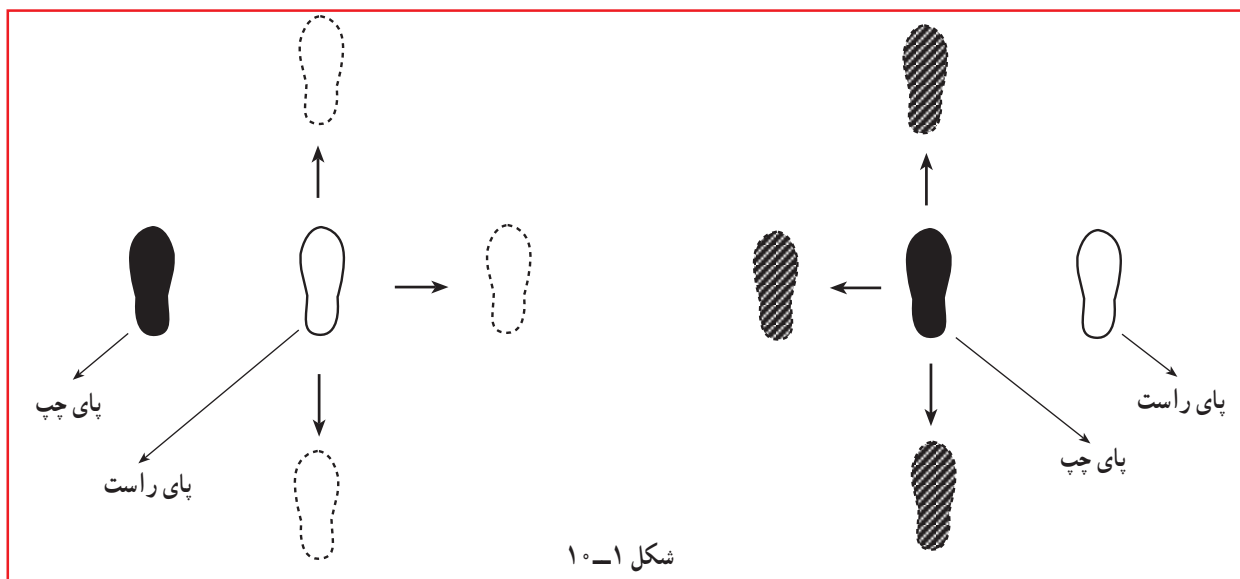
- ۱- به اهمیت حرکت پا در تنیس روی میز در عمل توجه نشان دهد.
- ۲- انواع حرکت پا را بیان نماید.
- ۳- زمان و نحوه‌ی استفاده از هر یک از حرکات‌های پا را بیان کند.

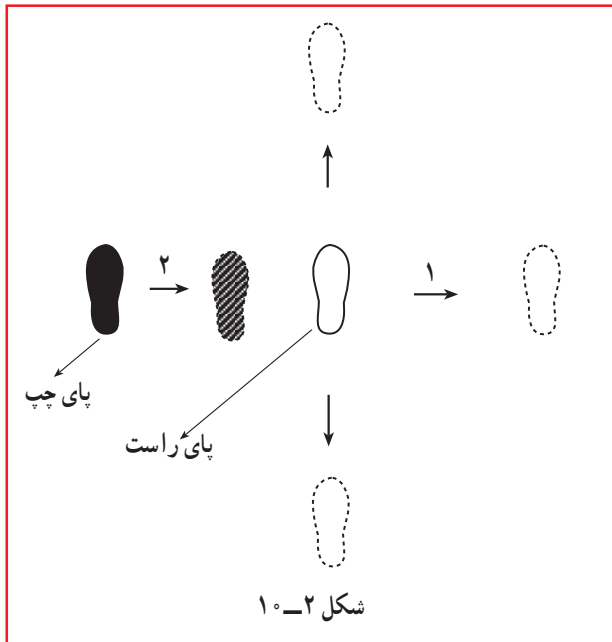
### حرکات پا

#### 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)

حرکت به موقع پا و چگونگی جابه‌جایی پشت میز و مستقر شدن در مکانی مناسب، به منظور 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:





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 کوتاه قد مجبور باشند از حرکت‌های دیگر استفاده کنند.

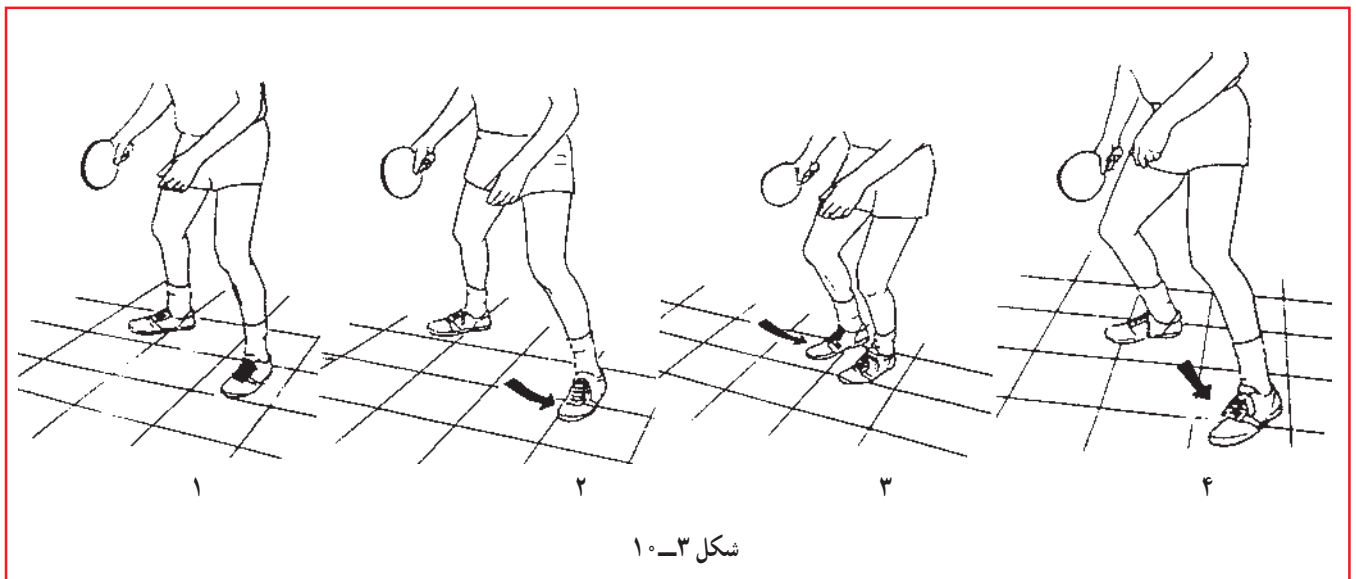
## ۲- حرکت تک‌قدمی بلند (Stride): این حرکت

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 ۲-۱)

## 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.

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 ۳-۱) و در صورتی که بخواهیم از چپ به راست حرکت کنیم عکس حرکات فوق انجام می‌شود.

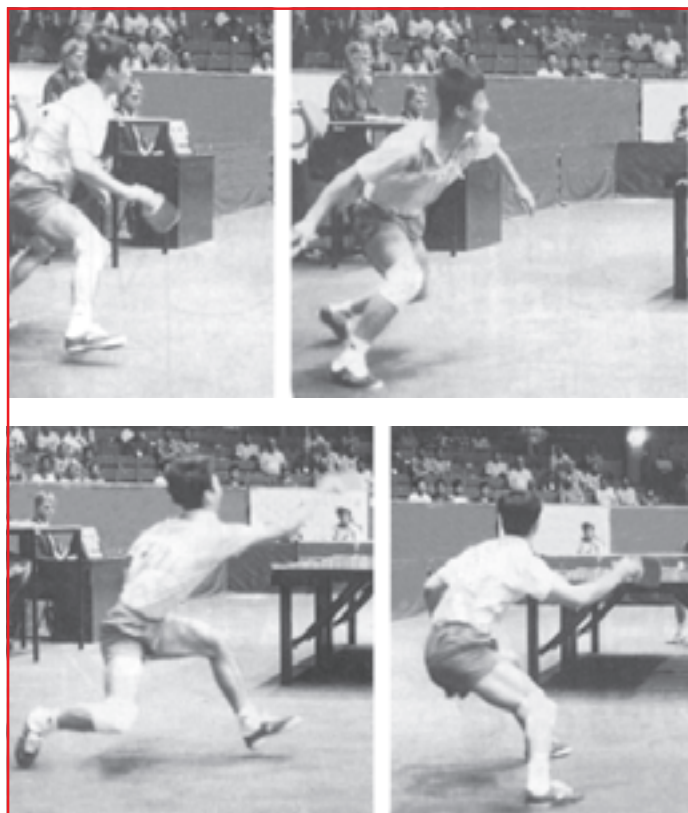
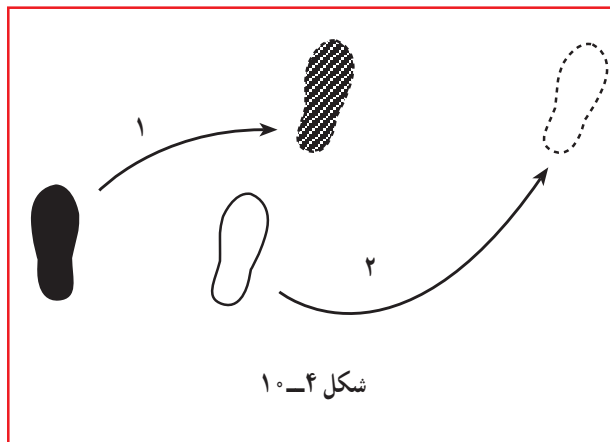


## ۴- حرکت ضربدری (Cross steps): این حرکت

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

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

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 امکان پذیر 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 انعطاف پذیری بالا دارد تا بازیکن بتواند به راحتی با کشیدن بدن در سمت‌های مختلف این حرکت را انجام دهد.

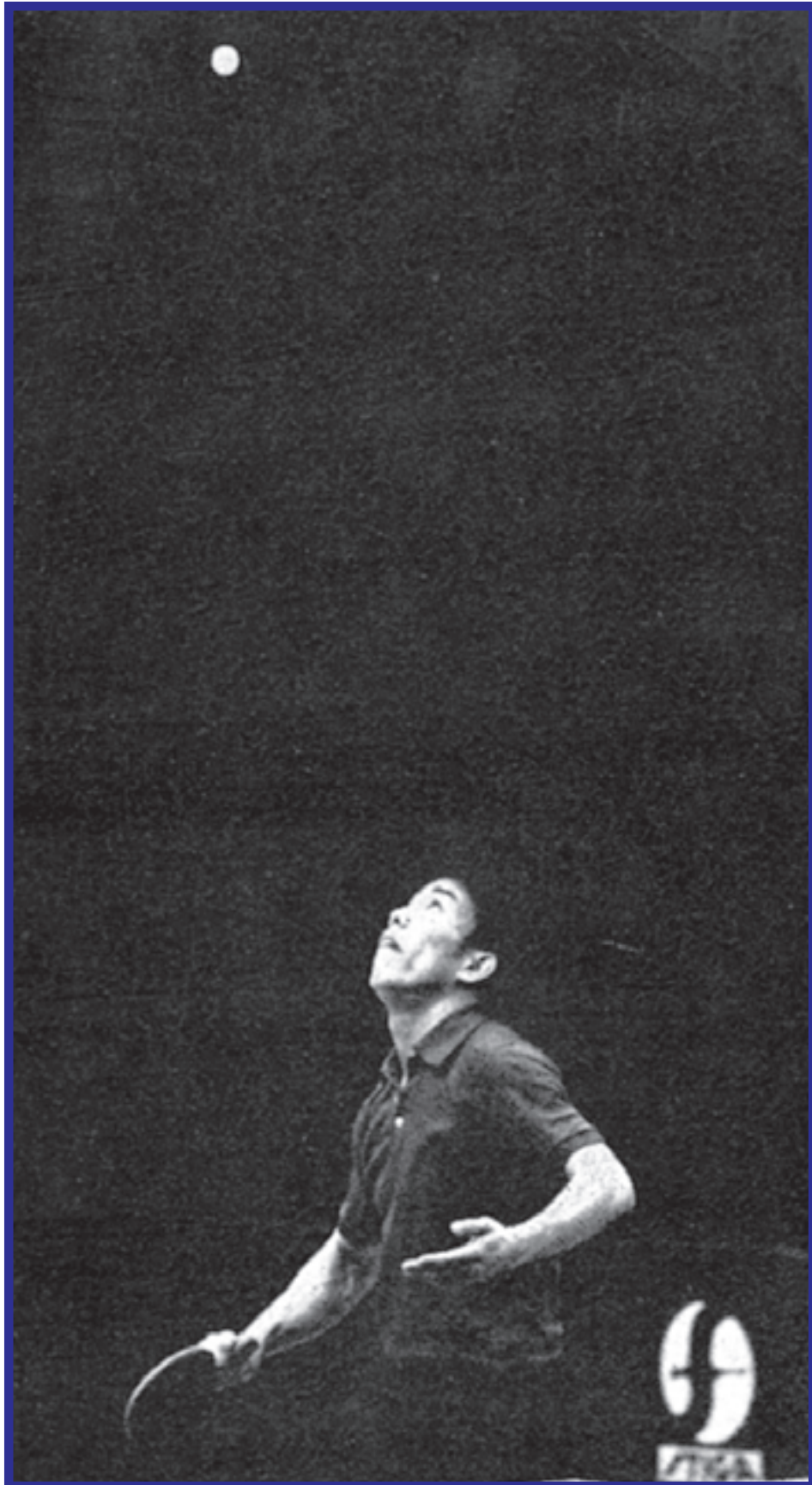




## خودآزمایی

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





لی جن 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 ۱۵-۲۰ 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.

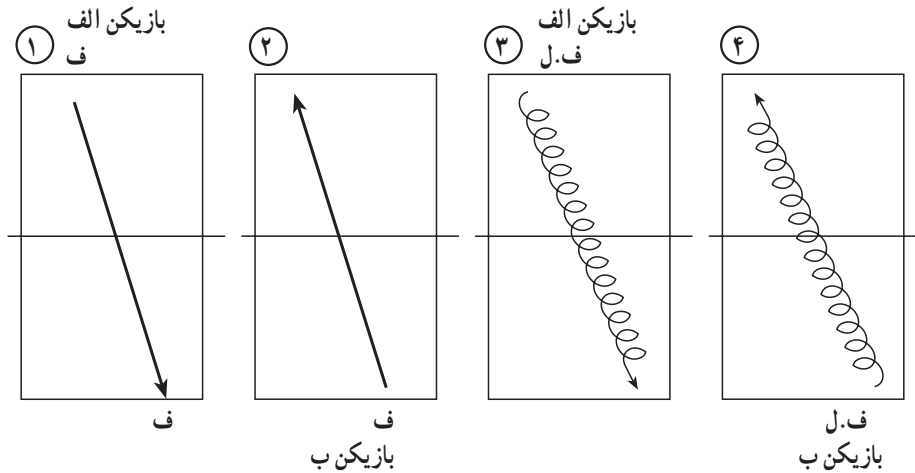
③ بازیکن الف - با فاصله متوسط از

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.

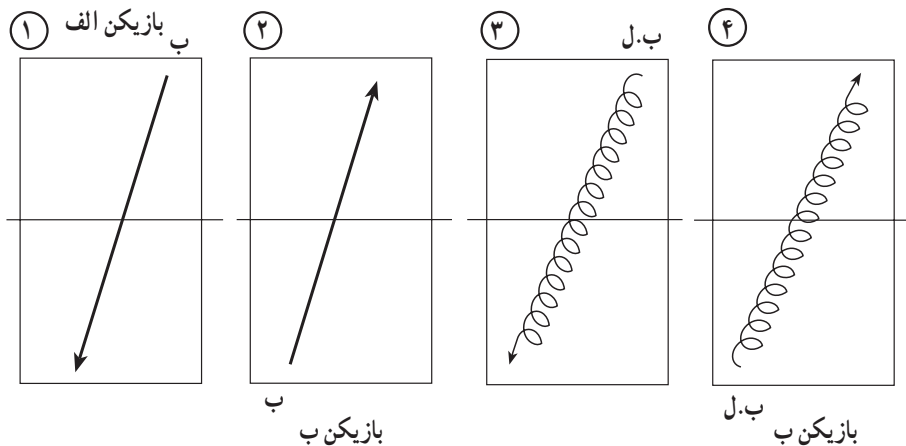
④ بازیکن ب - با فاصله گرفتن از میز عملی

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 ضربه‌ی فورهند و بک هند، کنترل توپ و تقویت حرکت پا

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک هند در قطر میز می‌زند.

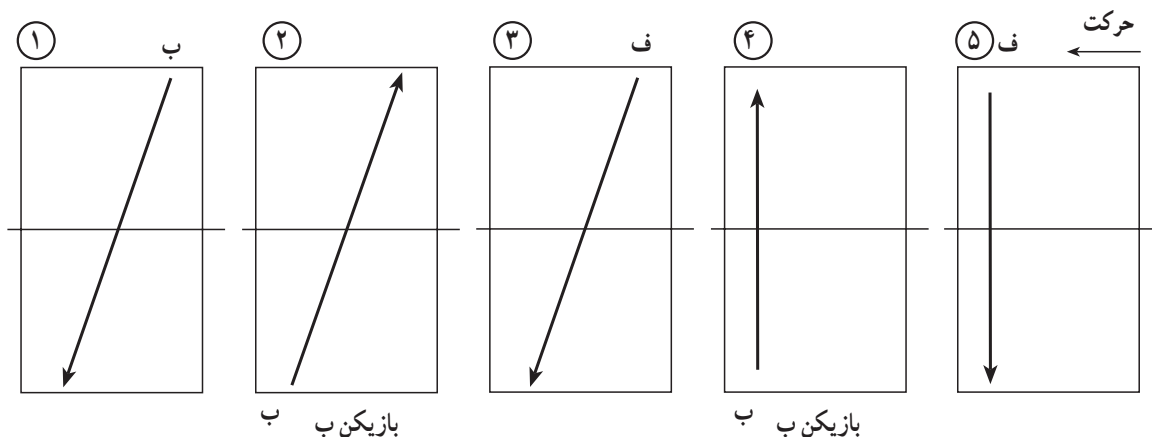
② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می‌دهد.

③ بازیکن الف - برمی‌گردد (با چرخش

بدن و حرکت پا) ضربه‌ی فورهند از ناحیه‌ی بک هند را می‌زند.

④ بازیکن ب - ضربه‌ی بک هند را به‌طور موازی می‌زند.

⑤ بازیکن الف - برمی‌گردد - با حرکت به طرف فورهند، ضربه‌ی فورهند را به‌طور موازی می‌زند.



شکل ۳-۱۱

### تمرین شماره ۴

نام تمرین: فورهند از ناحیه‌ی بک هند، ناگهان لوپ به‌طور موازی.

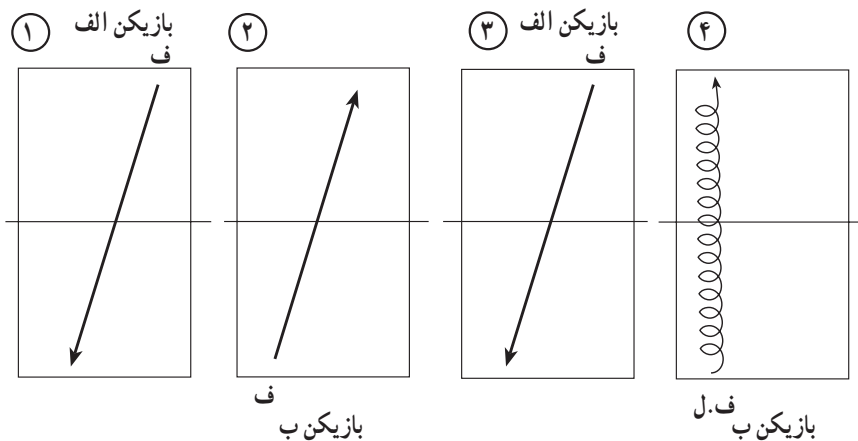
هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی فورهند و لوپ روی فورهند و تقویت تغییر نقطه‌ی فرود

طرز تمرین: ① بازیکن الف - از ناحیه‌ی بک هند، ضربه‌ی فورهند می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه بازیکن الف انجام می‌دهد.

③ بازیکن الف - مجدداً ضربه‌ی فورهند در قطر می‌زند.

④ بازیکن ب - به‌طور ناگهانی لوپ فورهند به‌طور موازی می‌زند. 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

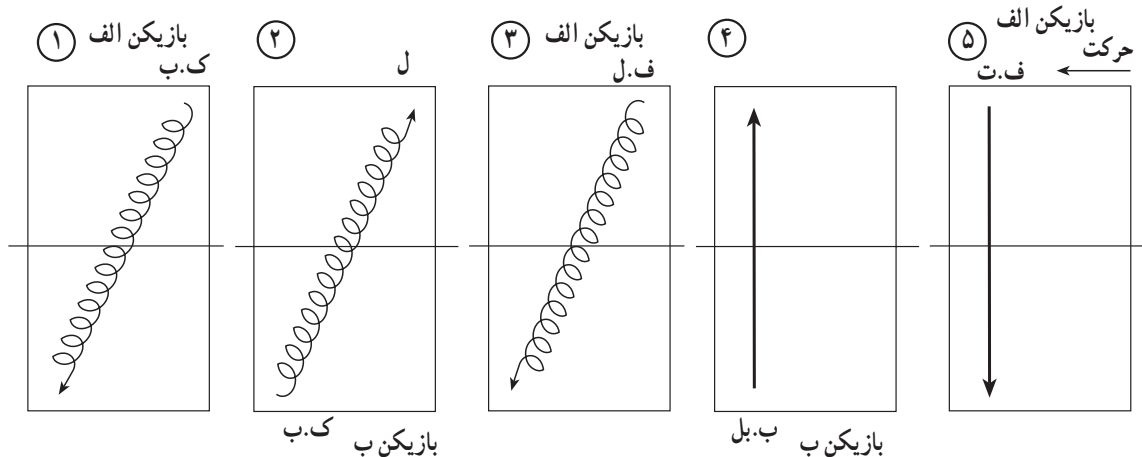
و حرکت پا) لوپ فورهند در قطر می زند.

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.

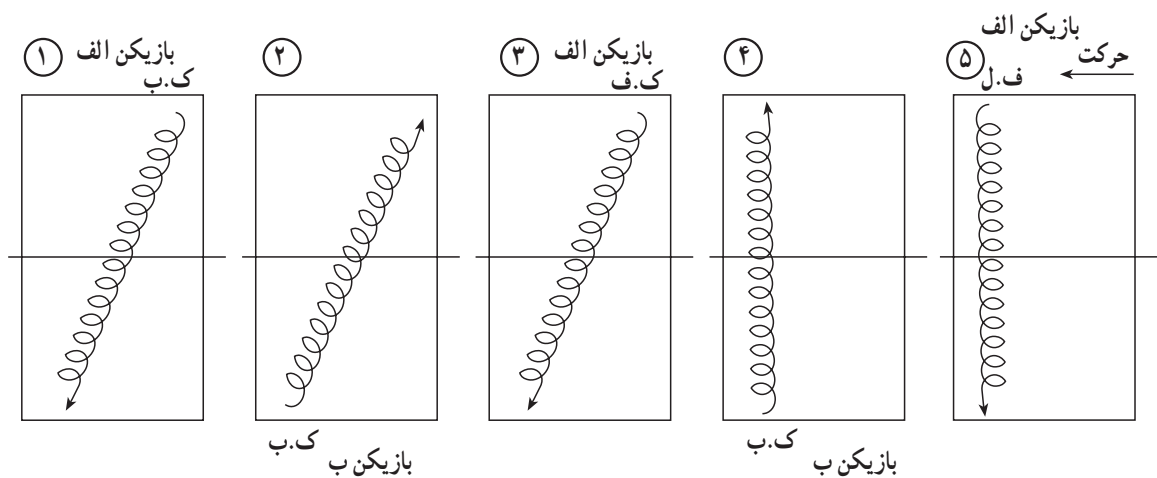
④ بازیکن ب - کات بک هند به طور موازی

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 بک‌هنگ، 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.

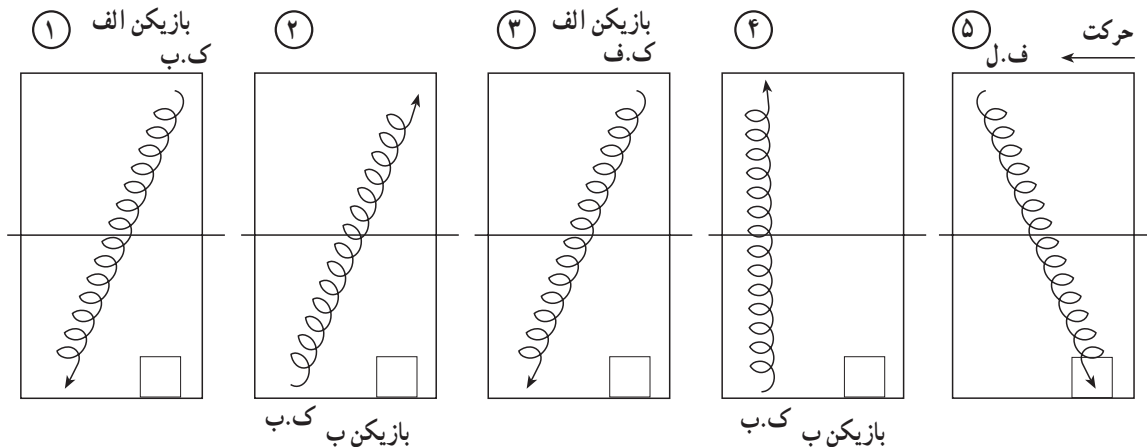
① بازیکن الف - کات بک‌هنگ در قطر می‌زند.

② بازیکن ب - کات بک‌هنگ جواب می‌دهد.

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

④ بازیکن ب - کات بک‌هنگ به‌طور موازی می‌زند.

⑤ بازیکن الف - ضمن حرکت به‌طرف توپ، لوپ فورهند در نقطه‌ی مشخص شده می‌زند. شکل (۷-۱۱)



### تمرین شماره ۸

نام تمرین: کات بک‌هنگ، یکی موازی، حریف لوپ فورهند

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

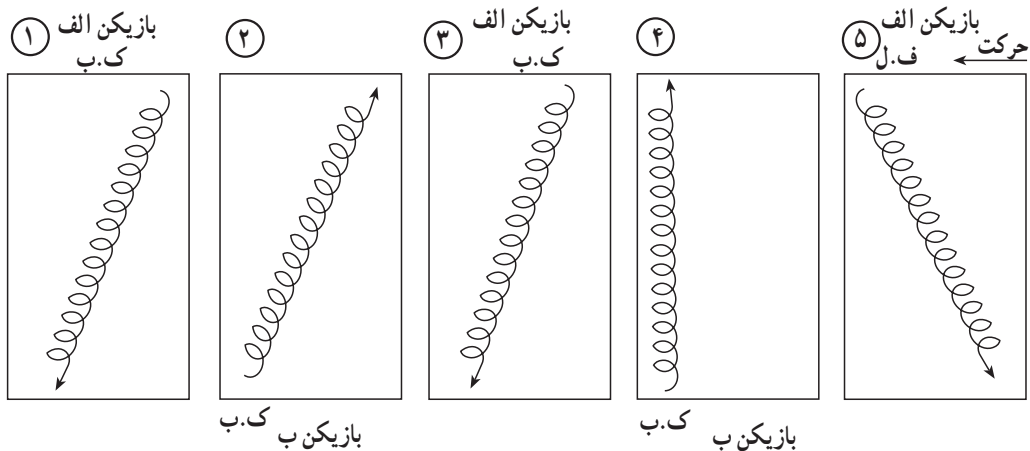
طرز تمرین: ① بازیکن الف - کات بک‌هنگ در قطر می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می‌دهد.

③ بازیکن الف - مجدداً کات در قطر می‌زند.

④ بازیکن ب - کات بک‌هنگ به‌طور ناگهانی موازی می‌زند.

⑤ بازیکن الف - سریع به‌طرف توپ حرکت می‌کند و لوپ فورهند در قطر می‌زند. شکل (۸-۱۱)



### تمرین شماره ۹

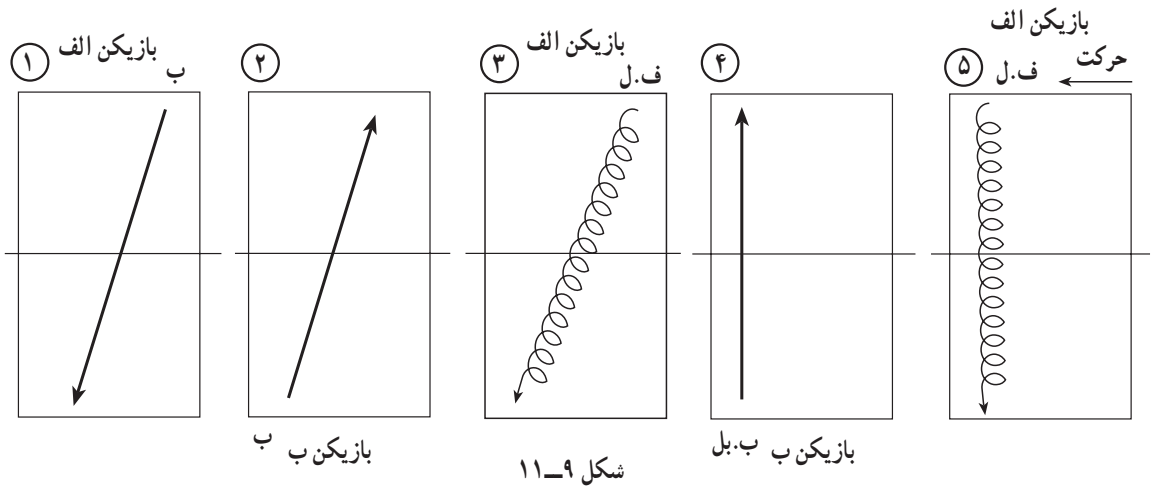
نام تمرین: بک‌هند، برگشت لوپ، حریف بلوک موازی  
 هدف تمرین: تمرین لوپ و حرکت پا  
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هند در قطر  
 میز می‌زند.

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

فورهند می‌زند.

④ بازیکن ب - توپ دریافتی را با بک‌هند  
 (پشت 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

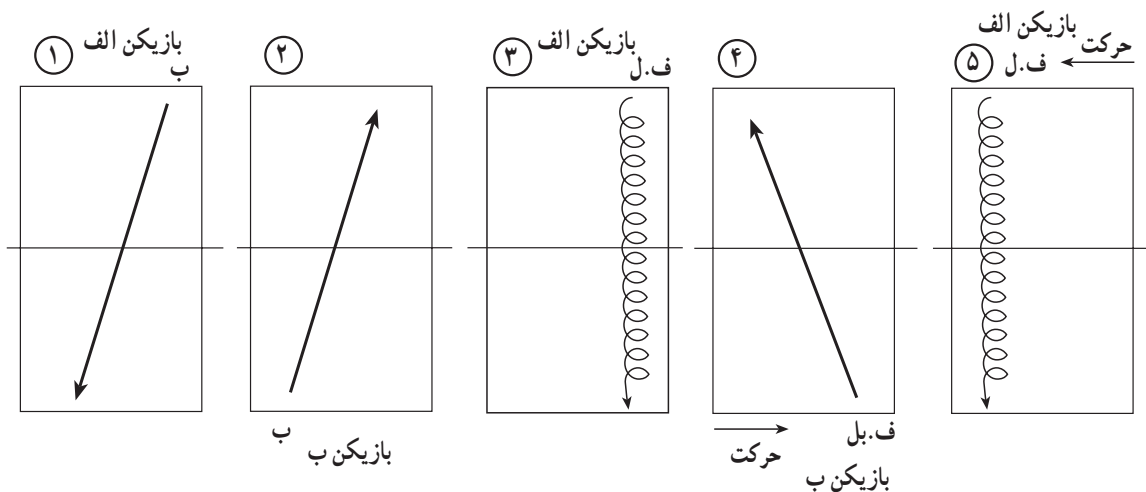
نام تمرین: ضربه‌ی بک‌هند در قطر، بلوک فورهند در  
 قطر، حریف لوپ روی بک‌هند و بلوک.  
 هدف تمرین: تمرین لوپ روی ضربه‌ی بک‌هند و بلوک،  
 حرکت پا و تقویت نقطه‌ی فرود  
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هند در قطر  
 میز می‌زند.

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 بک‌هند می‌زند.





## تمرین شماره‌ی ۱۱

نام تمرین: لوپ فورهند در حرکت به اندازه‌ی  $\frac{2}{3}$  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 می‌زند.

③ بازیکن الف - به طرف توپ حرکت کرده

و لوپ فورهند می‌زند.

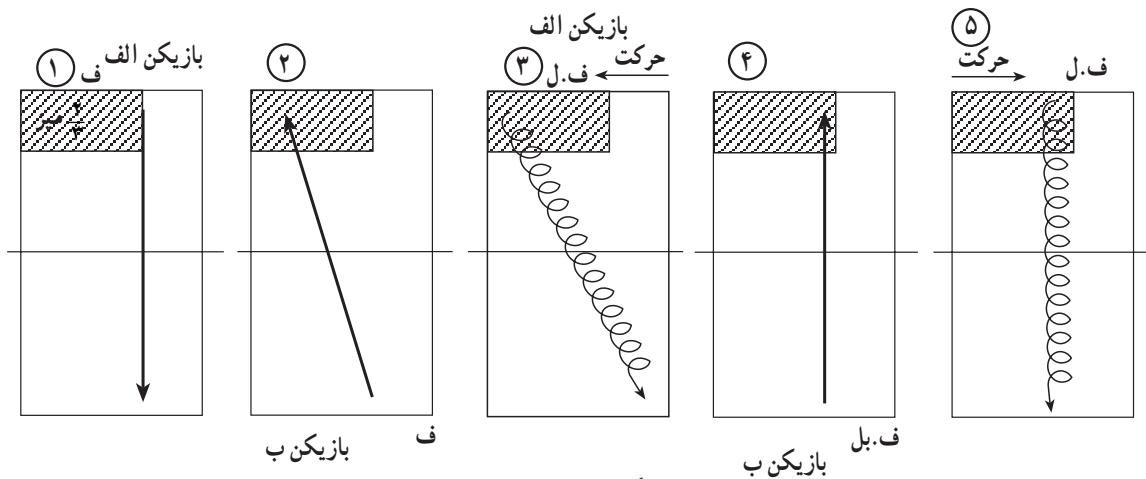
④ بازیکن ب - توپ دریافتی را مطابق شکل بلوک می‌کند.

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



شکل ۱۱-۱۱

## تمرین شماره‌ی 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 می‌زند.

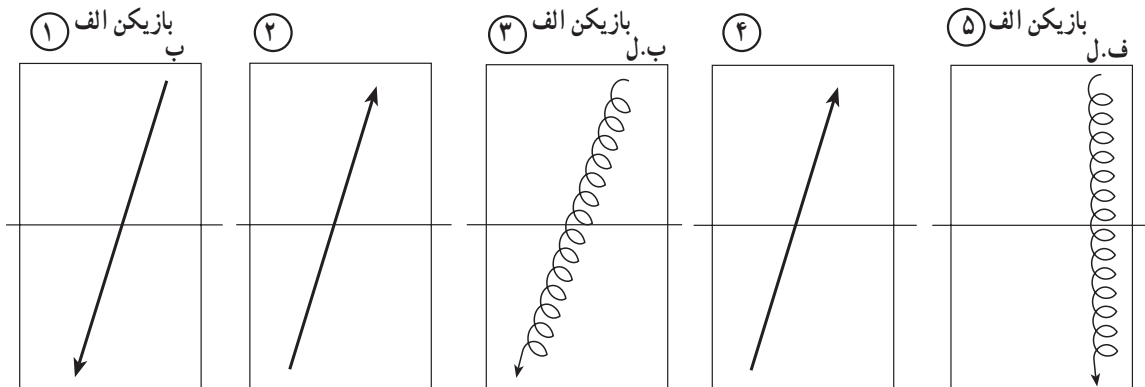
② بازیکن ب - ضربه‌ای مشابه می‌زند.

③ بازیکن الف - لوپ بک‌هند در قطر می‌زند.

④ بازیکن ب - توپ دریافتی را در قطر می‌زند بلوک می‌کند.

⑤ بازیکن الف - با چرخشی (چرخش بدن و حرکت پا) سریع لوپ فورهند به طور

موازی می‌زند. شکل (۱۱-۱۲)



شکل ۱۱-۱۲



### تمرین شماره ۱۳

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

میز

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

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

میز می زند.

② بازیکن ب - عمل مشابهی انجام می دهد.

③ بازیکن الف - سریع برمی گردد و لوپ

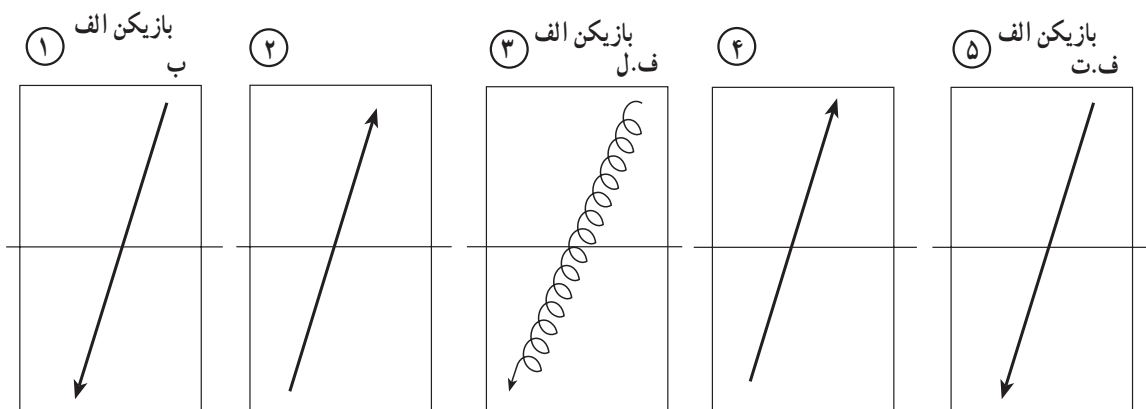
فورهند می زند.

④ بازیکن ب - توپ دریافتی را در قطر

میز بلوک می کند.

⑤ بازیکن الف - توپ بلوک شده را حمله

(تک) می زند. شکل (۱۱-۱۳)



بازیکن ب

بازیکن ب.ب

شکل ۱۱-۱۳

### تمرینات برای بازیکنان دفاعی

#### تمرین شماره 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

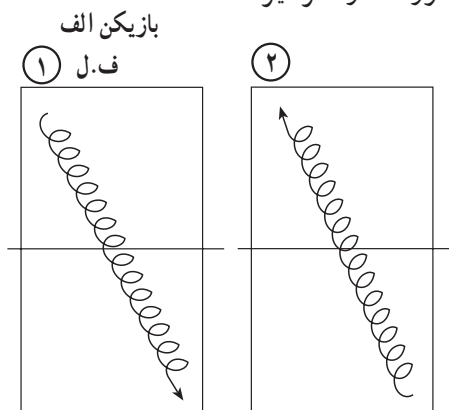
به طور کنترلی می زند.

② بازیکن ب - کات فورهند (دور از میز)

در قطر میز می زند. شکل (۱۱-۱۴)

این تمرین به صورت رفت و برگشت منظم

(به طور کنترلی) انجام می شود.



بازیکن ب

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.

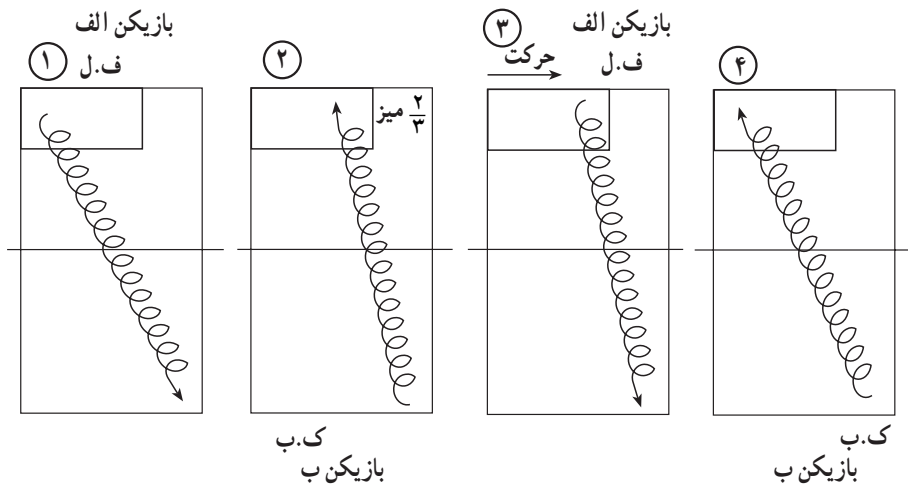
③ بازیکن الف - با حرکت به سمت چپ

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

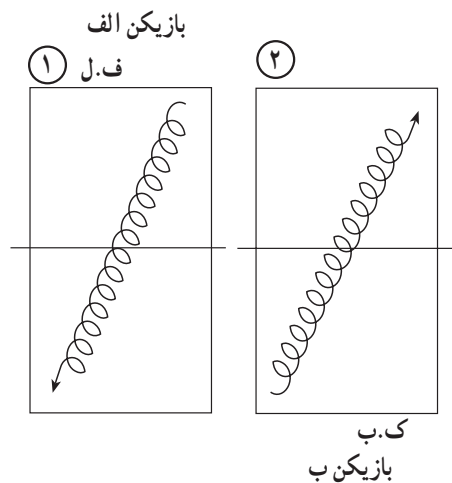
فورهند در قطر میز می زند.

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 شماره‌ی ۱۷

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

و بک‌هند

هدف تمرین: تمرین لوپ و کات فورهند و بک‌هند

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ فورهند از ناحیه‌ی

بک‌هند در قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - این توپ را با کات بک‌هند

جواب می‌دهد.

③ بازیکن الف - مجدداً از ناحیه‌ی

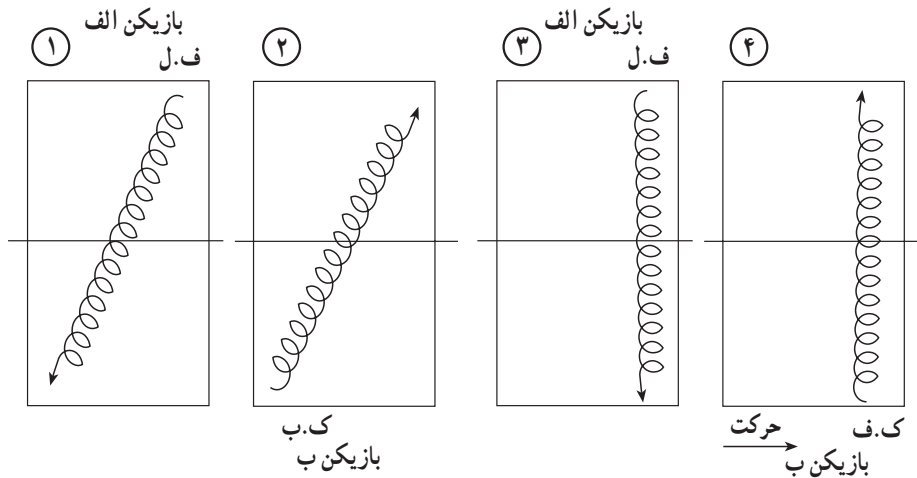
بک‌هند، لوپ فورهند منتهی این بار

به‌طور موازی می‌زند.

④ بازیکن ب - ضمن حرکت این توپ را

کات فورهند (دور از میز) می‌زند. شکل

(۱۱-۱۷)



شکل ۱۱-۱۷

### تمرین شماره‌ی ۱۸

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

در قطر میز

هدف تمرین: تمرین لوپ و کات فورهند و بک‌هند (در

فاصله‌ی متوسط از میز)

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

می‌زند.

② بازیکن ب - توپ دریافتی را با کات

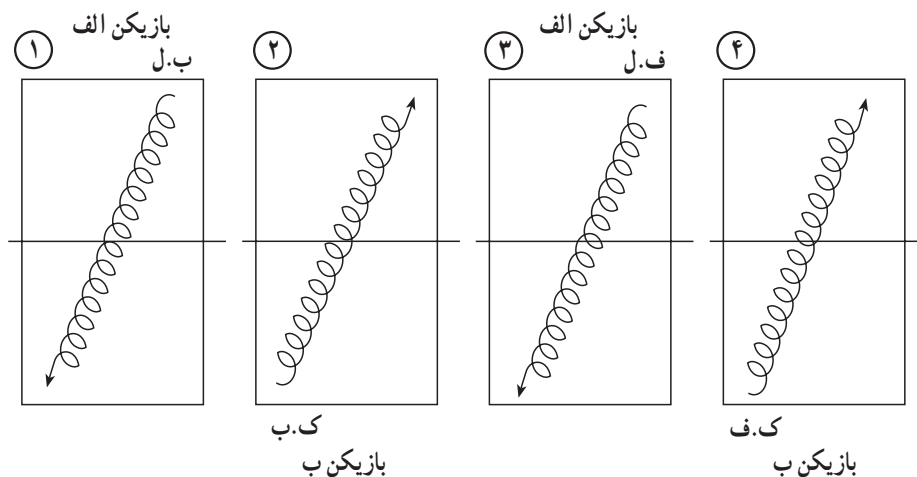
بک‌هند جواب می‌دهد.

③ بازیکن الف - با چرخش بدن (برمی‌گردد)

لوپ فورهند در قطر میز می‌زند.

④ بازیکن ب - برمی‌گردد (با چرخش بدن)

کات فورهند می‌زند. 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.

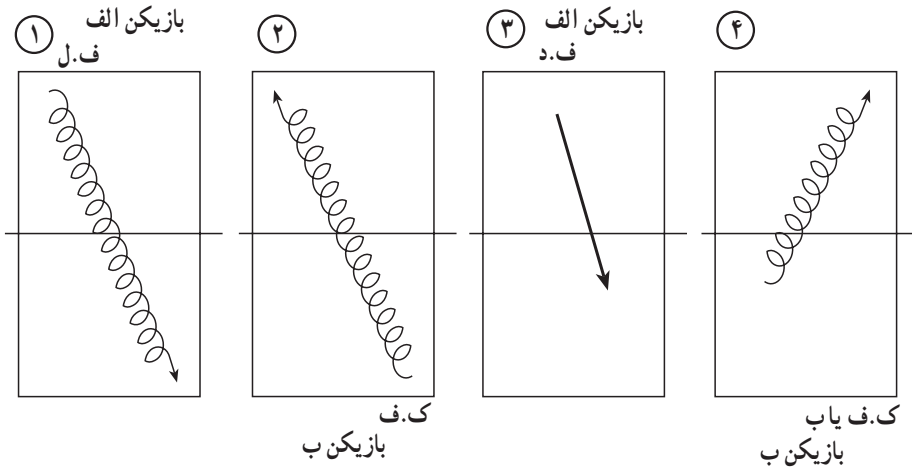
③ بازیکن الف - به‌طور ناگهانی دراپ شات

پشت 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.

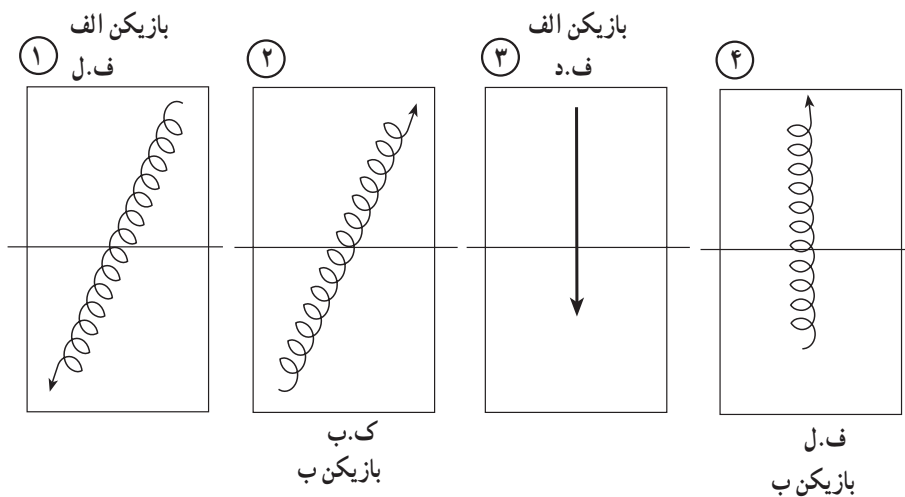
③ بازیکن الف - به‌طور ناگهانی دراپ شات

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

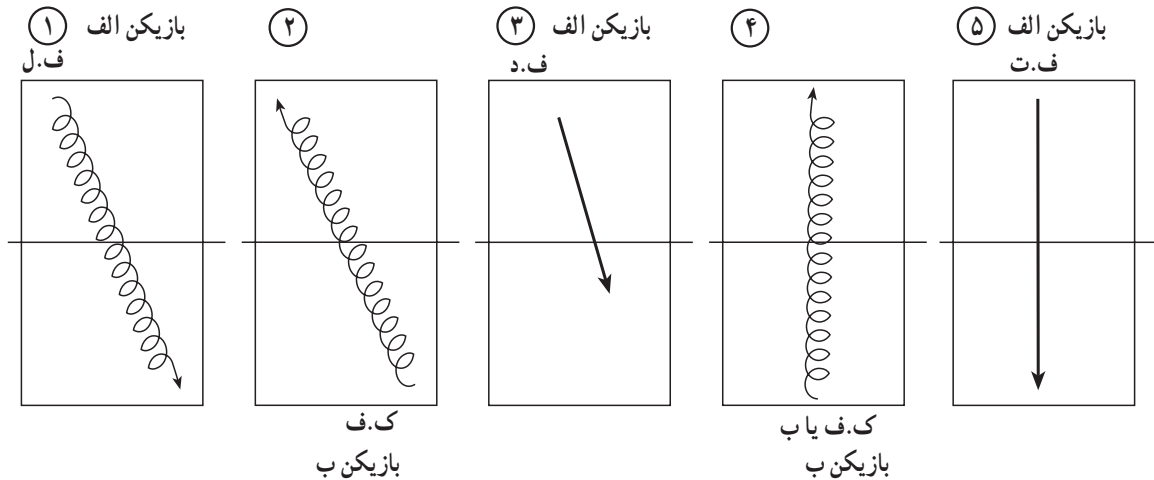
می‌اندازد.

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.

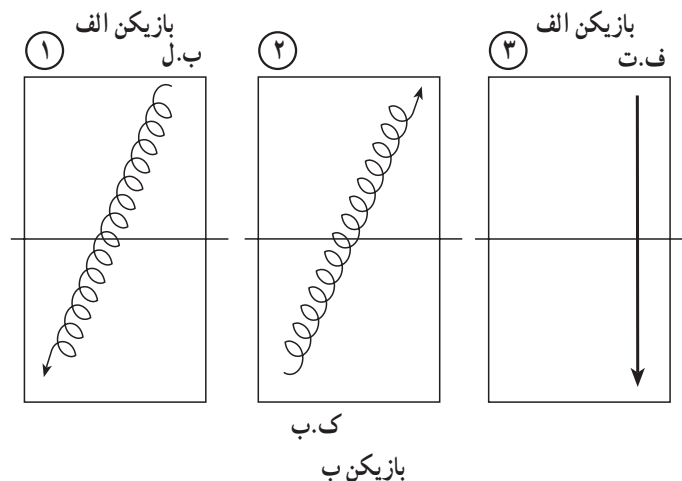
② بازیکن ب - این توپ را با کات بک‌هند

(دور از میز) جواب می‌دهد.

③ بازیکن الف - برمی‌گردد (با چرخش بدن)

تک (اسمش) فورهند می‌زند. شکل

(۱۱-۲۲)



شکل ۱۱-۲۲

### تمرین شماره ۲۳

نام تمرین: لوپ، تک روی پاس بلند.

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

آن

طرز تمرین: ① بازیکن الف - لوپ فورهند در قطر

می زند.

② بازیکن ب - کات فورهند (دور از میز)

جواب می دهد.

③ بازیکن الف - مجدداً لوپ فورهند

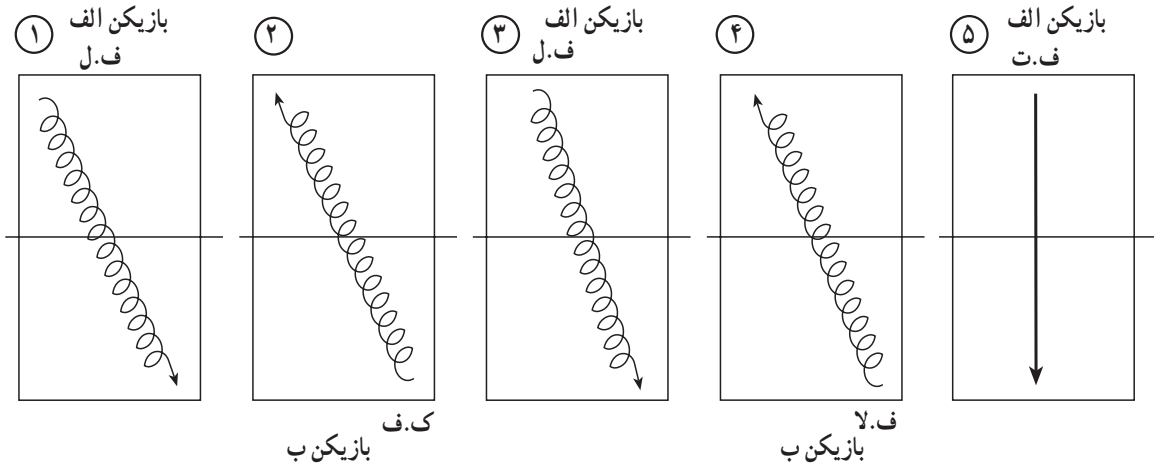
می زند.

④ بازیکن ب - پاس بلند (lob) با فورهند

می اندازد.

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

تک فورهند می زند. شکل (۱۱-۲۳)



شکل ۱۱-۲۳

### تمرین شماره 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 ۱۰ سرویس یکی با پیچ پهلویی

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

حریف به طور دلخواه روی سرویس ها کار می کند. شکل

(۱۱-۲۵)

### تمرینات تقویت سرویس

#### تمرین شماره ۲۴

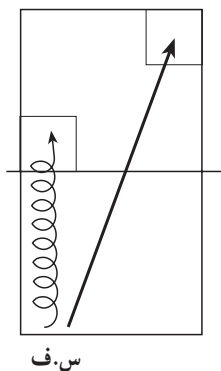
نام تمرین: سرویس کوتاه و بلند با پیچ زیری و پهلویی

هدف تمرین: تقویت سرویس

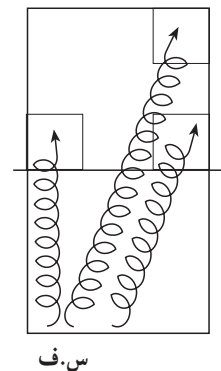
طرز تمرین: هر بازیکن ۱۰ سرویس با پیچ زیری و پهلویی

با فورهند یا بک هند، در سه نقطه می زند و حریف به طور دلخواه

روی سرویس ها کار می کند. شکل (۱۱-۲۴)



شکل ۱۱-۲۵



شکل ۱۱-۲۴



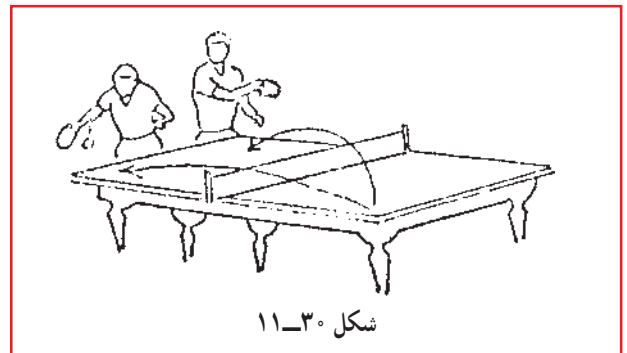


### تمرین شماره‌ی ۳۰

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 مربی، با فورهند یا بک‌هند، مرتب به نقاط چپ و راست می‌زند. در این تمرین زاویه‌ی توپ کمی بیشتری باشد.

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

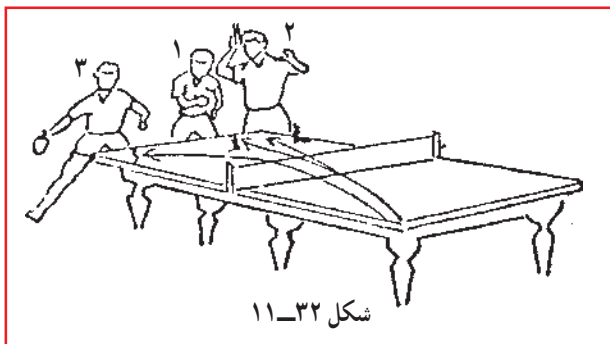


شکل ۱۱-۳۰

### تمرین شماره‌ی ۳۲

هدف تمرین: تقویت حرکت پا توأم با چرخش کمر  
 طرز تمرین: ① مربی، با فورهند یا بک‌هند، دو توپ به بک‌هند و یکی به فورهند می‌زند. بازیکن با مخلوطی از فورهند و بک‌هند جواب می‌دهد.

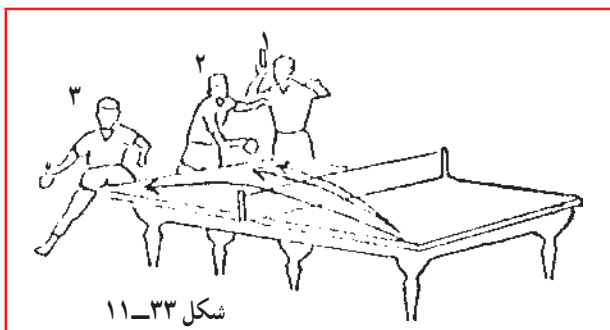
② بازیکن اولین ضربه را بک‌هند، دومین ضربه را فورهند از ناحیه‌ی بک‌هند، و سومین ضربه را با حرکت به طرف توپ، فورهند می‌زند. شکل (۱۱-۳۲)



شکل ۱۱-۳۲

### تمرین شماره‌ی ۳۳

هدف تمرین: تقویت حرکت پا توأم با چرخش کمر  
 طرز تمرین: ① مربی، 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 مربی توپ را به سمت فورهند او بزند و بازیکن با حرکت به طرف توپ فورهند می‌زند. شکل (۱۱-۳۳)



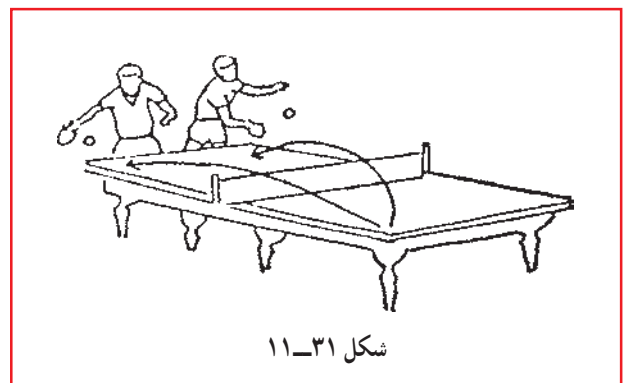
شکل ۱۱-۳۳

### تمرین شماره‌ی ۳۱

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

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

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



شکل ۱۱-۳۱

### تمرین شماره ۳۴

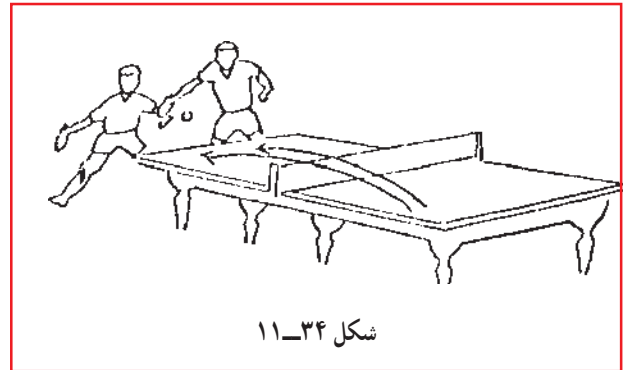
هدف تمرین: تمرین حرکت پا

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

مری با بک هند یا فورهند، مرتب به نقاط راست میز توپ می زند.

② بازیکنان به ترتیب و به نوبت با فورهند

حمله می زنند. شکل (۱۱-۳۴)



### تمرین شماره ۳۶

هدف تمرین: تقویت حرکت پا و کات

طرز تمرین: ① مری ابتدا با سرعت زیاد ضربه‌ی فورهند

به انتهای میز می زند تا بازیکن مجبور شود

به عقب برود و کات بزند؛ سپس کات

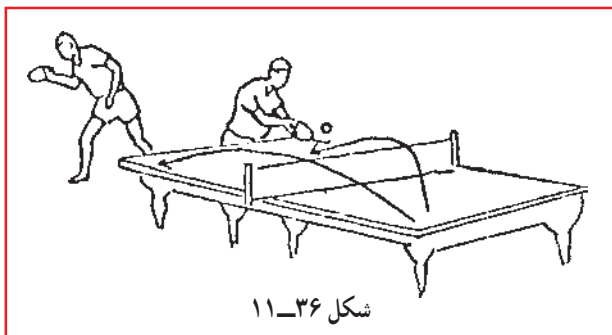
می زند تا بازیکن به جلو بیاید؛ و این کار

را مرتباً تکرار می کند.

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 شماره ۳۵

هدف تمرین: تقویت حرکت پا و کاتها (فورهند و بک هند)

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

زاویه‌ی تقریباً زیاد توپ می زند. بازیکن

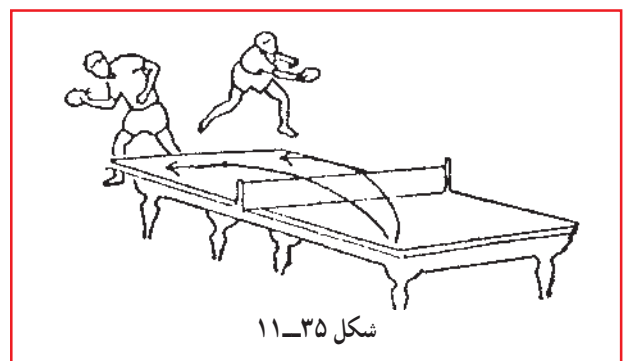
در حرکت با کات فورهند و بک هند

جواب می دهد.

② مری بایستی به تدریج سرعت توپ زدن را

افزایش دهد تا بازیکن بتواند با حرکت

منظم درست کار کند. شکل (۱۱-۳۵)



### تمرین شماره ۳۷

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

مسابقات دابل

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

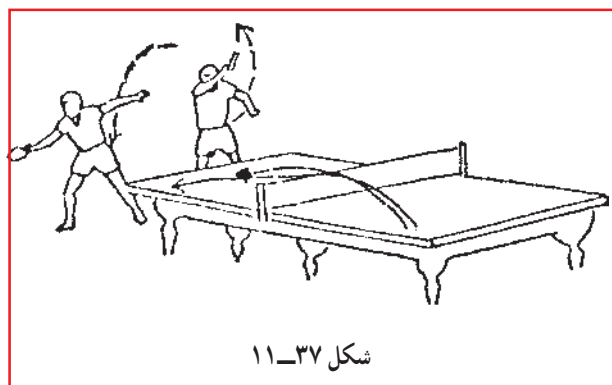
بک هند یا فورهند، به نقاط فرود مختلف

توپ می زند، به شرطی که بازیکنان به

نقطه‌ای که مری توپ می زند برسند.

② بازیکنان به ترتیب و در حال حرکت ضربه‌ی

فورهند یا لوپ می زنند. شکل (۱۱-۳۷)



## تمرینات یک مسیر (در یک نقطه)

تمرین شماره‌ی ۳۸

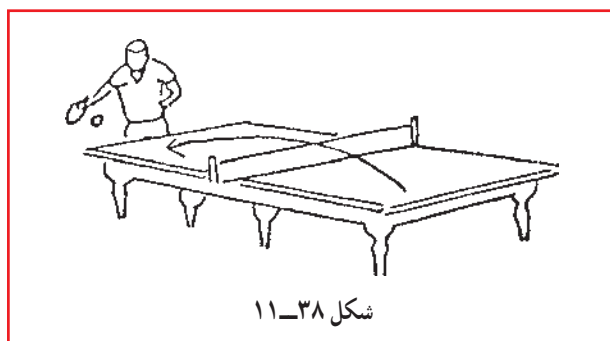
هدف تمرین: برای یادگیری حرکت اصلی فورهند و با اصلاح حرکت

طرز تمرین: ① مری، با فورهند و بک‌هند کات می‌زند، به شرط اینکه نقطه‌ی فرود توپ ثابت باشد.

② بازیکن مطابق آن برای یادگیری یا

اصلاح حرکت، ضربه‌ی فورهند می‌زند.

شکل (۱۱-۳۸)



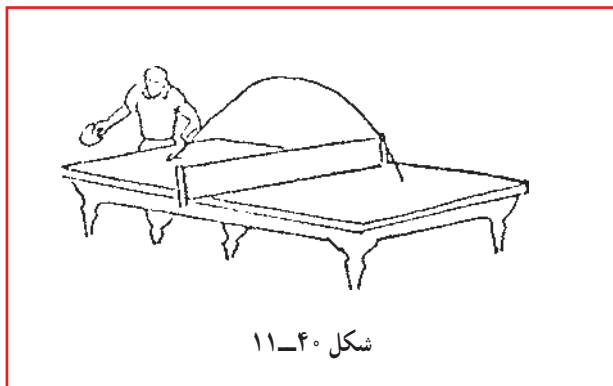
## تمرین شماره‌ی ۴۰

هدف تمرین: تقویت حمله روی های لوپ

طرز تمرین: ① مری توپ را با پیچ‌روی، مثل های لوپ، به طرف بازیکن می‌فرستد.

② بازیکن روی توپ دریافتی با فورهند

حمله می‌زند. شکل (۱۱-۴۰)



این تمرینات جهت تقویت نقطه‌ی فرود می‌باشد.

تمرین شماره‌ی ۴۱

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

میز

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

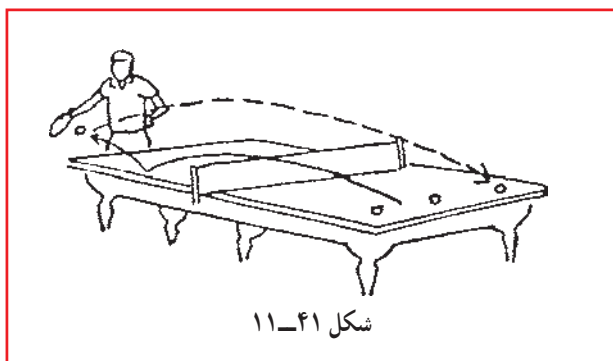
② مری توپ را با پیچ‌روی (تاپ) و پیچ

زیری (کات) می‌زند و بازیکن توپ تاپ

را هل فورهند و توپ کات را تاپ می‌زند،

البته همان‌طور که اشاره شد بازیکن باید

توپ را به هدف بزند. شکل (۱۱-۴۱)



تمرین شماره‌ی ۳۹

هدف تمرین: تمرین حمله با فورهند با پیچ‌روی (تاپ)

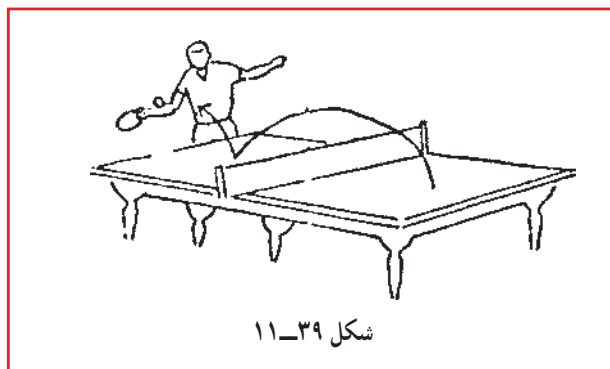
اسپین) و ازدیاد قدرت عضله‌ی بازویی

طرز تمرین: ① مری توپ را با ارتفاع متوسط به وسط

میز (انتهای وسط میز) می‌زند.

② بازیکن مرتب با نیروی زیاد به توپ حمله

می‌زند. شکل (۱۱-۳۹)



## تمرین شماره ۴۲

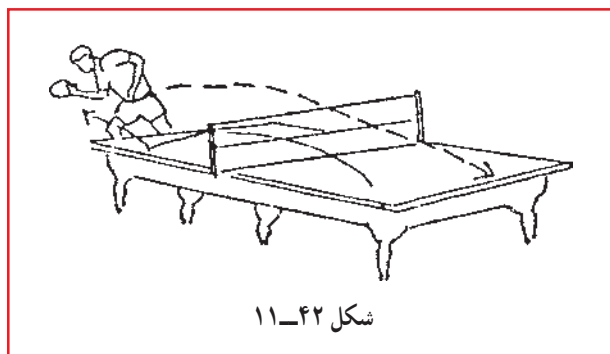
هدف تمرین: کنترل ارتفاع کات بازیکن

طرز تمرین: ① نخ به ارتفاع ۱۵ سانتی متر روی تور کشیده می شود. و مربی با فورهند توپ می زند (حمله می زند).

② بازیکن با زدن کات سعی می کند تا توپ

از داخل تور و نخ رد شود و روی میز

فرود آید. شکل (۱۱-۴۲)



شکل ۱۱-۴۲

## تمرینات حمله‌ی متقابل

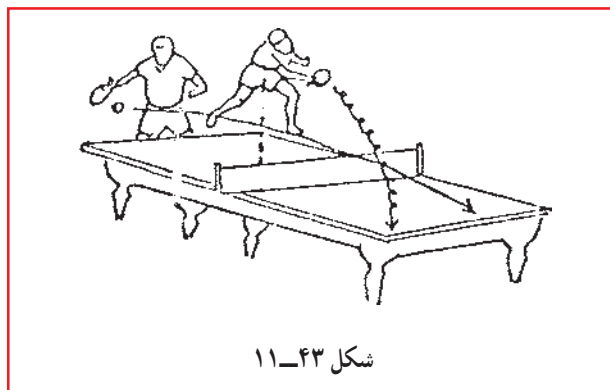
### تمرین شماره ۴۳

هدف تمرین: تمرینات حمله‌ی متقابل

طرز تمرین: ① مربی مرتب به نقاط مختلف توپ می زند.

② بازیکن مرتب کات می زند تا فرصت

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



شکل ۱۱-۴۳

### تمرین شماره ۴۴

هدف تمرین: تقویت حمله‌ی متقابل

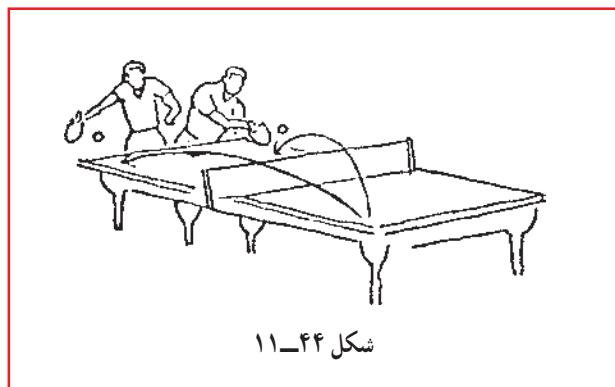
طرز تمرین: ① مربی کات کوتاه تو میزند.

## ② بازیکن ابتدا آنقدر کات می زند تا فرصت

مناسب جهت حمله (تک) پیدا کند.

③ مربی مرتب لوپ می زند و بازیکن حمله

می زند و دیگر کات نمی زند. شکل (۱۱-۴۴)



شکل ۱۱-۴۴

## تمرینات کامل یا مختلط

### تمرین شماره ۴۵

هدف تمرین: افزایش واکنش مناسب در مقابل توپ‌های

مختلف

طرز تمرین: ① مربی با تکنیک‌های مختلف (کات،

لوپ، فورهند، بک‌هند) و با سرعت و

پیچ کم و زیاد همه نوع توپ برای

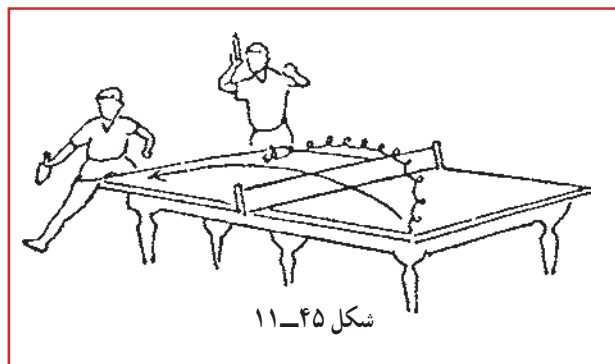
بازیکن می‌فرستد.

② بازیکن با جاگیری مناسب نسبت به

وارد نمودن ضربه به صورت‌های لوپ

و درایو لوپ از ناحیه‌ی فورهند و بک‌هند

اقدام می‌نماید. شکل (۱۱-۴۵)



شکل ۱۱-۴۵





دستگاه توپ انداز به همراه تور مربوط به جمع آوری توپ