

# – اصول تاکتیکی بازی از جلوی تور –

نویسنده: امیر برقی

(مربی و مدرس بین المللی تنیس)

## Tactical Principles of Net Play

Written by: Amir Borghei

(ITF Level 3 – PTR Professional)

April 2010

مهمترین الگوی تاکتیکی هنگام بازی از انتهای زمین استفاده از ضربات مورب (Cross Court) است. زدن ضربات مورب در مواقعی که در حال حمله از انتهای زمین هستید باعث دور شدن حریف از وسط زمین می شود. همچنین بازگرداندن توپ بصورت مورب باعث می شود تا مسافت کوتاهتری را برای رسیدن به توپ بعدی حریف طی کنید. در این شرایط زدن یک ضربه مستقیم (Down the Line) بی موقع زمین را برای بازیکن مقابل باز می کند.

الگوی تاکتیکی صحیح برای مواقعی که در جلوی تور بازی می کنید درست مخالف زمانی است که در انتهای زمین قرار دارید. در محدوده جلوی تور زدن ضربات مستقیم مطمئن تر و موثرتر است. در اینجا لازم است به بررسی این نکته پردازیم که حرکت بطرف تور چگونه باعث ایجاد این تغییر اساسی در مسیر حرکت توپ می شود.



هنگام بازی از انتهای زمین زدن یک ضربه مستقیم بی موقع زمین شما را برای ضربه مورب بعدی حریف باز می کند درحالی که از جلوی تور زدن ضربه مورب زمین را برای پسینگ شات مستقیم بازیکن مقابل باز خواهد کرد.

توجه به این نکته ضروریست که هنگامیکه بدنبال یک اپروچ مورب بطرف تور حرکت می کنید مسافتی که برای رسیدن به نقطه مناسب جهت پوشش دادن به پسینگ شات مستقیم حریف باید طی کنید حدوداً ۳ متر بیشتر از مسافتی است که بدنبال یک اپروچ مستقیم باید طی شود.

اگر با امتداد دادن خط مرکزی سرویس زمین را به دو نیمه تقسیم کنیم در هنگام بازی از انتهای زمین جاگیری در نیمه مخالف محل قرارگیری حریف مناسب ترین کار برای پوشش دادن زمین است. اما هنگام بازی از جلوی تور مناسب ترین محل جاگیری همان نیمه ای است که بازیکن مقابل در آن قرار دارد.

توجه داشته باشید که زدن یک اپروچ مستقیم باعث می شود تا بازیکن برای رسیدن به نقطه ای در وسط دورترین زوایای ممکن برای پسینگ شات زدن حداقل مسافت را طی کند.

بازیکنی که در انتهای زمین قرار دارد باید پسینگ شات خود را طوری بزند که توپ در محدوده خط سرویس زمین مقابل فرود آید. ضربه ای که به این عمق از زمین می رسد علاوه بر داشتن ارتفاع مناسب برای یک ضربه پسینگ شات از بازیکن جلوی تور نیز عبور کرده و سبب کسب امتیاز می شود. براساس ویژگی هندسی زمین مسافتی که توپ در ضربات مستقیم برای رسیدن به خط سرویس زمین مقابل طی می کند کوتاه تر از ضربات مورب است. این مسافت برای یک ضربه مستقیم حدوداً ۱۷ متر و برای ضربه مورب ۲۰ متر است. بنابراین مسافتی که توپ در ضربه مستقیم طی می کند حدوداً ۱۵ تا ۲۰ درصد کوتاهتر از ضربه مورب است و این بدان معناست که زمان بازیکن جلوی تور برای پاسخ دادن یک ضربه مستقیم ۱۵ تا ۲۰ درصد کوتاهتر از ضربه مورب است. هنگامیکه بدنبال یک اپروچ مورب بطرف جلو حرکت می کنید باید مسافت طولانی تری را برای رسیدن به نقطه مناسب طی نمایید ضمن آنکه زمانی که برای این کار در اختیار دارید در مقایسه با یک اپروچ موازی حدوداً ۲۰ درصد کمتر است. بنابراین با زدن ضربه اپروچ بصورت مستقیم فاصله ای که برای رسیدن به وسط زاویه ضربات پسینگ شات حریف باید طی شود را کوتاه خواهید کرد.

هنگامیکه جلوی تور هستید اولین مسئولیت شما پوشش دادن به ضربات پسینگ شات مستقیم حریف است بنابراین در هنگام نزدیک شدن به تور خود را در همان نیمه ای از زمین که حریف در آن قرار دارد مستقر کنید چراکه با انجام این کار عملاً به مسیر ضربه پسینگ شات مستقیم وی نزدیک تر خواهید بود. معمولاً با برداشتن یک گام بلند می توان اغلب ضربات پسینگ شات مورب حریف را پاسخ داد چراکه توپ در این جهت مسافت طولانی تری را طی می کند و در نتیجه برای بازگرداندن آن زمان بیشتری در اختیار دارید.

بعضی مواقع ممکن است بازیکن مقابل با یک ضربه پسینگ شات مورب دقیق امتیاز را بنفع خود به پایان برساند اما این موضوع نباید باعث نگرانی شما شود چراکه به هر حال نمی توانید همیشه تمام نقاط زمین را پوشش دهید. در این قسمت لازم است در مورد خود ضربات والی و تاثیر ویژگیهای زمین در انتخاب جهت مناسب در هنگام والی زدن به بحث پردازیم. یک قانون کلی هنگام والی زدن این است که اگر قصد دارید والی خود را بصورت مورب بزنید ضربه شما باید تمام کننده باشد یا اینکه طوری حریف را تحت فشار قرار دهد که مجبور شود توپ را با یک ضربه ضعیف برگرداند چراکه در غیر این صورت شرایط بنفع حریف تغییر خواهد کرد. اگر والی مورب موثر نبوده و بازیکن مقابل خود را به توپ برساند در حقیقت یک طرف زمین خود را خالی نموده و موقعیت را برای پسینگ شات مستقیم وی آماده کرده اید. در این حالت چون شما در نیمه خالی مخالف زمین هستید و از آنجائیکه طول مسیر حرکت توپ در پسینگ شات مستقیم کوتاهتر است لذا دیگر نمی توانید ضربه حریف را پوشش دهید. در حقیقت هر چقدر زاویه والی مورب شما بیشتر باشد باید مسافت طولانی تری را برای پوشش دادن به پسینگ شات مستقیم حریف طی کنید.

یک قانون کلی این است که هیچ وقت والی مورب نزنید مگر آنکه مطمئن باشید با این ضربه پوئن تمام خواهد شد یا اینکه حریف طوری تحت فشار قرار می گیرد که با یک پاسخ ضعیف کار را برای زدن والی دوم آسان می کند.

اگر شرایط طوری نیست که بتوانید والی تمام کننده بزنید باید با ضربه اول موقعیت را آماده نموده و با والی های دوم یا سوم کار را تمام کنید. در این حالت والی اول را معمولاً باید بصورت مستقیم بزنید چراکه انجام این کار شما را در موقعیت مناسب برای پوشش دادن به پسینگ شات بعدی حریف قرار می دهد. در مورد والیهای کم ارتفاع و همچنین والی های اول که معمولاً هنگام زدن آنها فاصله شما از تور زیاد است ضربه زدن بصورت مستقیم ضروری است.

هیچگاه مهارت حریف در زدن ضربات پسینگ شات را بیش از حد برای خود بزرگ نکنید. هنگام پسینگ شات زدن بازیکن مجبور است یک ضربه سنگین و در عین حال کوتاه و نزدیک به خطوط کناری زمین بزند که انجام این کار بخصوص در اواخر مسابقه و پوئن های مهم و حساس ساده نخواهد بود.

در مواردیکه ارتفاع توپ زیاد بوده یا اینکه فاصله شما با تور کم است مناسب ترین استراتژی زدن والیهای تمام کننده است اما در مورد توپهای کم ارتفاع و دشوار باید توپ را با یک والی عمیق به انتهای زمین بفرستید تا بازیکن مقابل تحت فشار قرار گرفته و در شرایطی نامتعادل اقدام به زدن پسینگ شات خود نماید.



شیوه تمرین نامناسب یکی از دلایلی است که باعث می شود تا بسیاری از بازیکنان در بازی جلوی تور پیشرفت زیادی نکنند. حمله کردن از نزدیک تور مستلزم آن است که شما اول بطرف جلو حرکت کرده و سپس والی بزنید. اشتباه اغلب بازیکنان این است که در حالت ثابت و غیر متحرک به تمرین والی می پردازند که همین امر باعث می شود تا در جریان مسابقه نتوانند والیهای خوب و موثری بزنند. برای کسب مهارت در اجرای یک ضربه باید در تمرینات از الگوهای که شرایط مشابه یک مسابقه واقعی را بوجود می آورند استفاده کنید. بنابراین در مورد ضربات والی باید از تمریناتی که حرکت بطرف جلو نیز در ترکیب آنها وجود دارد استفاده نمود.

یکی از موثرترین الگوهای تمرینی این است که در فاصله نیم متری پشت خط سرویس بایستید سپس به محض پرتاب توپ بوسیله حریف تمرینی که در انتهای زمین ایستاده سرعت به طرف جلو حرکت کرده و والی بزنید. حریف تمرینی شما در ادامه باید ترکیبی از ضربات مختلف را به هر دو طرف بزند و هنگامیکه خیلی به تور نزدیک می شوید با ضربه لاب توپ را به بالای سر شما بفرستد. این تمرین به شما می آموزد که چگونه برای والی زدن بطرف جلو حرکت کنید یا اینکه در مورد ضربات لاب حریف به عقب رفته و اسمش بزنید.

Cross Court = ضربه مورب

Down the Line = ضربه مستقیم

Winner Shot = ضربه تمام کننده