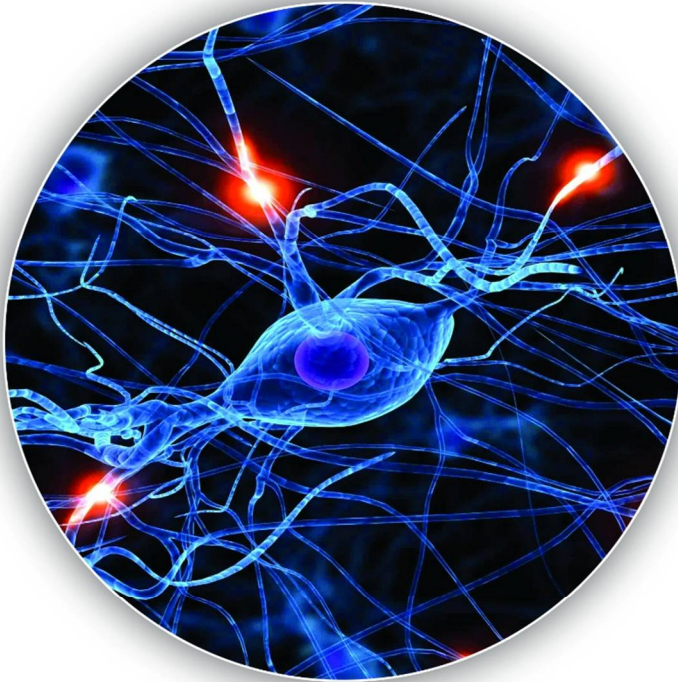


تنیس

در چند موقعیت

موقعیت‌های تاکتیکی و روانی



مؤلف:  
بهار بیگری

به نام خالق هستی

# تنیس در چند موقعیت

بهار بیگری

۱۳۹۷





کتابی برای هنر اندیشان



## فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیشگفتار	9
<b>بخش اول</b>	<b>11</b>
هنر اوج مهارت	13
راهنمایی	19
نام‌گذاری نقاط زمین	19
علامت‌ها و نام‌گذاری‌های اختصاری	22
تاکتیک‌های پایه	25
<b>بخش دوم</b>	
تاکتیک‌های سرویس و بازی تور	
تاکتیک 1	
تاکتیک 2	
تاکتیک 3	
تاکتیک 4	
تاکتیک 5	
تاکتیک‌های ضربه هجومی و بازی تور	
تاکتیک 6	
تاکتیک 7	
تاکتیک 8	
تاکتیک 9	
تاکتیک 10	
تاکتیک‌های سرویس، رالی، بازی تور	
تاکتیک 11	
تاکتیک 12	
تاکتیک 13	
تاکتیک 14	
تاکتیک درایو والی	
تاکتیک 15	
<b>بخش سوم</b>	
تاکتیک‌های سرویس و رالی	

.....	16 تاکتیک
.....	17 تاکتیک
.....	18 تاکتیک
.....	19 تاکتیک
.....	20 تاکتیک
.....	21 تاکتیک
.....	22 تاکتیک
.....	23 تاکتیک
.....	24 تاکتیک
.....	25 تاکتیک
.....	26 تاکتیک
.....	27 تاکتیک

#### بخش چهارم

..... تاکتیک‌های دراپ، لاب، پسینگ شات	
.....	28 تاکتیک
.....	29 تاکتیک
.....	30 تاکتیک
.....	31 تاکتیک
.....	32 تاکتیک
.....	33 تاکتیک
..... تاکتیک والی به والی	
.....	34 تاکتیک
..... تاکتیک وینر و اپروچ، دریافت‌کننده سرویس	
.....	35 تاکتیک

#### بخش پنجم

..... نکات تاکتیکی	
..... سخن آخر	
..... پیشرفت و مکانیزم بهترین مهارت	
..... خلاصه موقعیت‌های سرویس زننده: server	
..... خلاصه موقعیت‌های دریافت‌کننده سرویس: Receiver	



## پیشگفتار

مجموعه پیش رو دستهبندی موقعیت‌هایی است که برای ورزش تنیس در حال وقوع بوده و تمام بازیکنان این رشته، خواسته یا ناخواسته به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه در پی پیشرفت و بالا بردن مهارت‌های خود در اجرای این‌چنین موقعیت‌هایی می‌باشند.

می‌دانیم پیشرفت با برنامه‌ریزی حاصل می‌شود و برنامه‌ریزی از شناخت به وجود می‌آید. شناخت موقعیت‌ها باعث صرفه‌جویی در زمان برای سریع‌تر رسیدن به اهداف خواهند شد. استراتژی‌های پیشرفت را باید با شناخت موقعیت‌ها کشف و طراحی کرد.

تمرینات متداوم فیزیکی و تصویرسازی ذهنی موقعیت‌ها، باعث بهبود عملکرد در اجرای مهارت‌ها خواهند شد. موقعیت‌ها را در ذهن تجسم کرده و با تکرار تصویرهای ساخته‌شده، قدرت اجرای آن‌ها را در حد بیشترین توان خود بالا ببرید. تنیس یا هر هنر دیگری که نیاز باشد موجودی به اوج مهارت خود در آن هنر برسد، مُتکی است به شناخت و تکامل قدرت ذهن.

حساسیت روی اصطلاحات جهت گرفتار شدن در قیدوبندها هدف این کتاب نبوده و کاربردی‌تر بودن متن یا خلاصه‌سازی برای سهولت در تصویرسازی ذهنی موقعیت‌ها ملاک قرار داده‌شده است. تصویرسازی ذهنی تاکتیک‌ها از روی متن و شیوه اختصاری آمده در کتاب، باعث تقویت آمادگی ذهنی اجرای تاکتیک‌ها خواهند شد. این دلیل علمی و کاربردی فقر تصویر در مجموعه پیش رو می‌باشد که در قالب یک کتاب چندمنظوره جهت پیشرفت سریع‌تر فراهم‌شده است. (برای آگاهی بیشتر می‌توانید به بخش پایانی (سخن آخر) رجوع کنید.)

کلید الگوی طرح‌های تاکتیکی بر پایه سرویس زننده نوشته‌شده است و دلیل اختصاص ندادن یک بخش جدا به الگوهای موقعیت دریافت سرویس، عدم تکرار مجدد آن‌ها است. می‌دانیم تمام موقعیت‌های دریافت سرویس، به‌جز چند مورد که در تمرینات مختلف آورده شده‌اند هنگام سرویس اجرا و تمرین خواهند شد. انواع موقعیت‌ها در تمام تاکتیک‌ها و تمرینات آورده شده است؛ اما بیشتر روی موقعیت‌هایی تمرکز شده که کاربردی‌تر می‌باشند. بازیکنان با انجام مرحله‌به‌مرحله تمرین‌ها و اهمیت دادن به نکات تاکتیکی که زنجیره‌وار به هم متصل می‌باشند، علاوه بر تمرین موقعیت‌های مختلف تاکتیک، شاهد پیشرفت مهارت تکنیک‌ها نیز خواهند شد.

برای پیشرفت در حد بیشتر توان و بالاترین سطح ممکن، در هر شرایطی که هستید، قسمت اول یعنی بخش {هنر اوج مهارت} را آن‌چنان به کاربرید که طرح آن را در ابتدای کتاب لازم و ضروری دانستم.

تجربه‌های زندگی دیگران را به کار گرفتن در راستای پیشرفت سریع‌تر، هنری است که باید فراگرفته شود. تجربه‌های این مجموعه را زندگی کنید تا شاهد پیشرفت اوج هنر خود باشید.

**بهار بیگری**

# بخش اول



هُنر اوج مهارت

## هنر اوج مهارت

بیشک هستند بسیار ورزشکاران یا مهارت جویانی که قصد رسیدن به اوج توانایی مهارت‌های خود را داشته و از هیچ راهی برای رسیدن به این مهم غافل نمی‌شوند.

می‌دانیم که مهم‌ترین اصل پیشرفت برای حرفه‌ای شدن در هر مهارتی، اصول به کار گرفتن ذهن می‌باشد. به‌کارگیری ذهن در هر هنری از ارتقای سطح کیفی اندیشه و یا شیوه‌های صحیح تفکرات پشت پرده افکار و اراده حاصل خواهد شد.

هدف از بالا بردن سطح مهارت مطلقاً قهرمانی نباید باشد و هر فرد با توجه به شرایط زندگی خود باید در پی تلاش برای بالاترین سطح خود باشد. بالاترین سطح یک کودک، یک زن یا یک مرد بسیار متفاوت از یکدیگر بوده و می‌دانیم بالاترین سطح در شرایط مختلف زندگی نیز برای هر شخص یا اشخاص، متفاوت خواهد بود. به‌طور مثال اگر شخصی از همان ابتدای دوران کودکی وارد رشته‌ای شده باشد و در بزرگسالی باپشتکار و کمک‌های بسیاری دیگر به اوج مهارت خود رسیده باشد و بهترین بودن را در جهان تجربه کند، دلیلی بر آن نمی‌شود که کودکی دیگر که شرایط مشابه را نداشته از تلاش در آن رشته یا هنرهای دیگر در بزرگسالی توسط خود یا دیگران کنار گذاشته شود. هنر رسیدن به اوج، باید با توجه به توانایی‌ها و تفاوت‌های فردی یا جمعی فراگرفته شود و این خود انگیزه‌ای است برای دست نکشیدن از هیچ تلاشی. بالا بردن سطح مهارت باعث پیشرفت فیزیولوژیکی خواهد شد که سطح انسان را ارتقاء دهنده است و چه هنری بهتر از هنر ارتقای انسانی.

افرادی هستند که به‌اشتباه، استفاده از فنون ذهنی را مربوط به سطح اول جهان می‌دانند. تأثیر گرفته از این دیدگاه غلط، ما در بیشتر اوقات، رَدپایی از تمرینات ذهنی را در برنامه‌های تمرینی هنر جویان مبتدی یا بازیکنان سطح متوسط جهانی نمی‌بینیم. این اشتباه بزرگ، ریشه در دو چیز داشته و دارد:

اول اینکه در رده‌های پایین‌تر خلأهای بسیاری از کمبود زمان تمرینات و طراحی‌های غلط برنامه‌ریزی به چشم می‌خورند که فرصتی برای تمرینات ذهنی و روانی نمی‌گذارند؛ یعنی برنامه غلط، عدم پیشرفت افراد را در زمینه‌های سرعت، قدرت، توان، انعطاف، زمان واکنش و بسیار آیت‌های دیگر اندامی و مغزی به همراه خود می‌آورد و فرد یا افراد موردنظر عاقلانه می‌بینند که به‌جای بالا بردن قدرت ذهنی خود، زمان برای بالا بردن سرعت یا چابکی یا هر خلأ دیگری که دارند بگذارند و در طول تمرینات خود، زمان یا موقعیتی برای مهم‌ترین اصل پیشرفت یعنی ارتقای ذهن نخواهند داشت.

طراحی درست تمرین، با توجه به شرایط و از اهمیت دادن به تمامی مسائل پیشرفتی حاصل خواهد شد و در این صورت است که فرد در هر شرایط یا هر سطحی که باشد به اوج توانایی خود خواهد رسید.

دلیل دوم، افکار عمومی غلط می‌باشد و با باور اینکه دیگر برای قهرمانی دیر است، حرفه‌ای تمرین کردن را کاری بیهوده تصور کرده و با این باور، انگیزه به اوج رساندن خود را از دست می‌دهند.

با کمی ریزبینی می‌توان چنین اندیشید که هدف گزیدن و به هدف رسیدن از به‌کارگیری تمام راه‌های سازنده، خود هنری است که باید فراگرفته شود. انتخاب هدف برای خود و در پی آن بودن با توجه به بهترین برنامه‌ریزی شرایط و بهره بردن از راه‌های سرنوشت‌ساز، عاقبتش رسیدن به اهدافی خواهد شد که آن اهداف، خود پلی به سوی هدف‌های سطوح بالاتر می‌گردد.

پس حرفه‌ای تلاش کردن فقط نیاز به در بهترین سطح بودن ندارد؛ زیرا تجربه کنندگان بهترین سطح‌ها نیز، اهمیت دادن به تمامی اصول حرفه‌ای گری را از پایه شروع کرده‌اند و می‌دانند هیچ‌وقت برای پایه‌ریزی حرفه‌ای شدن دیر نیست.

تمام موقعیت‌های آمده در این کتاب اگر به‌وقت و به‌جا درک و به‌کاربرده شوند، چنان مسیر رسیدن به اوج توانایی را کوتاه خواهند کرد که حتی زمان بیشتر برای ارتقای اوج توانایی در سطح بالاتر را مهیا خواهند ساخت.

شناخت تمرینات پیشرفته و حرفه‌ای، شناختی نیست که حتماً باید در قهرمانی یا پول‌سازی کشف و صرف شود. عده‌ای به‌اشتباه معنی اصطلاح حرفه‌ای شدن را در گفتار یا نوشتار، کس یا کسانی تفسیر کرده‌اند که برای آن زمینه در حال درآمدزایی یا شغل بوده باشند.

تفسیر درست اصطلاح یا کلمه حرفه‌ای بودن یعنی بهترین نحوه انجام یک کار، حال آن کار می‌تواند هر چه می‌خواهد بوده باشد.

یک کارگر شهرداری می‌تواند چنان در جارو زدن سطح خیابان حرفه‌ای عمل کند که مولانا در به زیر قلم بردن اشعار می‌کرد.

بهترین نحوه انجام یک کار نیاز به بهترین روش برای فراگرفتن آن کار داشته و دارد. بهترین شیوه فراگرفتن هنر بالا بردن سطح مهارت در هر زمینه‌ای، احتیاج به بهترین حالت ممکن در درآمدزایی یا کسب عناوین مختلف نداشته و ندارد.

با تشخیص این مسئله اگر ما خواهان پیشرفت در زمینه‌ای باشیم که موردعلاقه ما است، نباید تحت تأثیر افکار غلط شکل‌گرفته در اذهان عمومی از برداشت کلمه حرفه‌ای، قرار بگیریم و ادامه مسیر پیشرفت خود را به بهترین نحو دنبال نکنیم. یک اثر نقاشی یا یک موسیقی صرفاً برای شغل یا درآمدزایی به اثری مشهور و باارزش تبدیل نشده‌اند. بلکه باید بدانیم هر اثر باارزشی، جدای از این دو، خلق شده‌اند.

آثار پیشرفت در هر سطح یا زمینه‌ای، نیاز به شناخت‌هایی دارد تا بهترین عملکرد را ایجاد کند. شناخت بهترین عملکرد در رهنمودهای بهترین‌ها است که باید از آن‌ها الگوبرداری شود. گاه شناخت باعث خلق الگویی برای بهترین‌ها می‌شود.

حال اگر در بالاترین سطح یک یا چند مهارت بوده باشیم، همچنان غلط است که خود را در انتهای مسیر دیده و دیگر تلاشی برای بالاتر بردن سطح مهارت خود نکنیم؛ زیرا که اگر چنین کنیم یعنی کار خود را به بهترین نحوه ممکن انجام ندادیم و هنوز حرفه‌ای نشده‌ایم. هستند بسیار مقام آوران یا قهرمانان نمایشی که خود را حرفه‌ای می‌پندارند.

تصور غلط عمومی که حتی این افراد را تحت تأثیر قرار داده است باعث شده که عده‌ای پس از اجرای بهتر مهارت‌های خود نسبت به دیگران، دست از تلاش کشیده و حرفه‌ای بودن خود را با تصور غلط در آن نقطه خاتمه می‌دهند. (که شاید آن نقطه، شروع کسب مهارت برای ظرفیت توانایی‌های این عده بوده باشد و خود ندانند که ظرفیت آن‌ها بسیار بالاتر از لحظه‌ای است که به کار خاتمه داده‌اند).

ختم تصور دوران حرفه‌ای گری، باور اشتباهی است که عوام ندانسته ترتیب داده‌اند تا چنین اشخاصی دست از تلاش بکشند و هنوز در سطح توانایی‌های خود حرفه‌ای نشده از کار کناره‌گیری کنند. این باور باعث می‌شود که آن افراد در پی شهرت یا مال‌اندوزی یا تن‌پروری و لذت پرستی، خود را به باتلاق نابودی کشانند. در صورتی که باید بدانند هستند بسیاری از انسان‌های پرتلاش و واقعاً حرفه‌ای که پی به این راز برده و تا آخرین نفس هیچ‌گاه دست از تلاش و پیشرفت برای خود و دیگران نکشیده‌اند. حرفه‌ای‌ها چنین‌اند و اینان ارزش الگوبرداری داشته و دارند. (گاهی بسیار و گاهی اندک شمارند چنین گوهرهای قیمتی در دنیا).

در اینجا هر عقل سالمی متوجه یک مسئله مهم می‌شود که شناخت و فهم آن بسیار ارزشمند است. اینکه می‌توان در عین ناشناسی از دید عوام، حرفه‌ای‌ترین در کار خود بود. یا باوجود شهرت و بهترین بودن نسبت به دیگران در جهان، حتی حرفه‌ای هم نبود. این تناقض و آن باور عمومی غلط، همه از برداشت اشتباه اکثریت برای اصطلاح حرفه‌ای بودن نشأت گرفته که حتی فرد را پس از نزدیک شدن به اوج مهارت و توانایی‌های خود تحت تأثیر قرار داده و انگیزه ادامه تلاش را از او گرفته و افراد را به سمت سراب می‌کشاند.

هنگامی که قدرت تأثیر باورهای غلط شکل گرفته در اذهان عوام، چنین مخرب است که حتی روی بهترین‌ها نیز سایه می‌افکند. چرا با شناخت بیشتر، از این سیاه‌چاله افکار عمومی دور نشویم که تمام آینده و انگیزه فرد فرد توانمندان را به سمت خود برای بلعیدن موفقیت می‌کشاند. موفقیتی که از دنبال کردن علاقه‌های هر شخص به دست خواهد آمد. علاقه‌هایی که خود انگیزه پیشرفت را در هر شرایط یا هر سنینی که باشیم



بارور ساخته و چه‌بسا دیده‌ایم کسانی را که در سنین بالا چه دست آوردهای شگفت‌انگیزی را به ساحل نشانده‌اند.

اگر انیشتین در ذهن خود ردپای افکار عموم را پی می‌گرفت باید حتی از کنار فیزیک هم برای کشف نظریه نسبیت گذر نمی‌کرد. یا فروید پی به اعماق وجود ناخودآگاه آدمی نمی‌برد، یا نیچه به ردالت انسان در ژرفناها دست نمی‌انداخت و حتی بروسلی نیز به‌عنوان تأثیرگذارترین ورزشکار تاریخ یاد نمی‌شد.

بسیار فراوانند انسان‌های ارزشمند که در خلاف جهت باورهای دیگران تلاش کردند و برای بشریت خواسته یا ناخواسته محصول باغ فردوس گشتند.

برای پیشرفت در اوج بهشت انسان، حیف است غافل شویم از عملکرد سیستم مغزی عصبی این موجود پیشرفته یعنی انسان که پس از میلیاردها و میلیون‌ها سال تکامل، محصول این‌چنین قدرتمندی را بر روی زمین بارور ساخته تا اوج جهان را خالق باشد. سیستم مغزی قدرتمند و توانایی که هیچ کاری از آن در بهترین حالت بعید نیست- یعنی حرفه‌ای عمل کردن در هر کاری.

شناخت این سیستم حرفه‌ای که پس از چندی در سر انسان شکل و قرار گرفته، شناخت باورهای باورپذیری توانایی انجام هر کاری است که می‌توان به‌عنوان انجامی حرفه‌ای از آن یادکرد.

مغز و اندام فیزیولوژیکی قدرتمندی که حتی گاهی باوجود نقص در قسمتی از خلق بزرگترین دستاوردها دریغ نکرده و می‌بینیم عده بسیاری از به‌اصطلاح غلط، کم‌توانان (معلولین) را که از هر پر توانی، تواناتر هستند.

قدرت باور این افراد چنان تحریک‌کننده سیستم مغزی و عصبی تن و جانشان است که از بسیار عملکردهای این افراد در شگفت می‌شویم. اگر اینان نیز با باور عموم گام برداشته بودند چه افسوس‌ها که نصیب دوران زندگی خود نکرده، و عمر بر باد داده بودند.

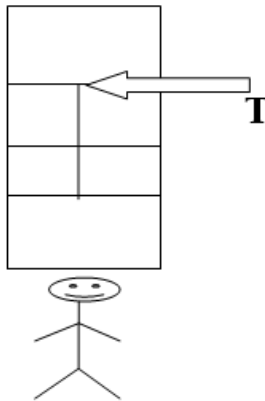
رسیدن به اوج توانایی و بهره بردن از این سیستم قدرتمند یعنی انسان که هر فرد را دارای استعدادهای درونی منحصربه‌فردی کرده که باید فقط کشف شوند، نمونه‌ای از موجودی خارق‌العاده می‌باشد و اثر این راز در اثرانگشت تمامی ما نهفته است. شکل‌گیری نقش خطوط اثرانگشت انسان‌ها که می‌دانیم همه متفاوت از دیگری است، نشان از وجود چیزی متفاوت در سرشت هر فرد با دیگران دارد که اگر کشف شود آن فرد نیز کشف خواهد شد. کشف توانایی درونی هر فرد در به کار گرفتن و پیشرفت مسیر ارتقای خود از باور حرفه‌ای گشتن در هر کاری به ثمر خواهد نشست.

اوج حرفه‌ای‌گری در مهارت انسانی، زیستگاه اوج توانایی فردی است که باید کسب شود. تلاش موفقیت‌های خود و دیگران را ملاک اراده خود قرار دهید تا در اوج مهارت باشید.

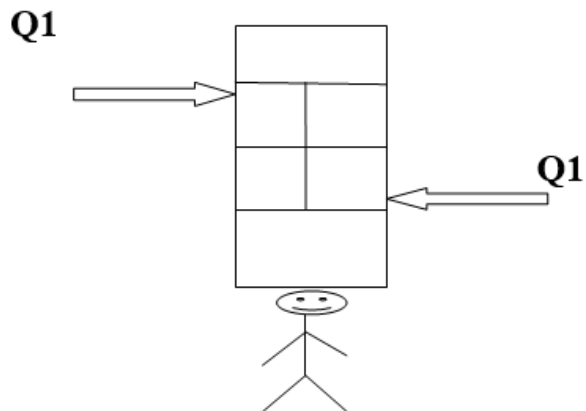
راهنمایی

نام‌گذاری نقاط زمین:

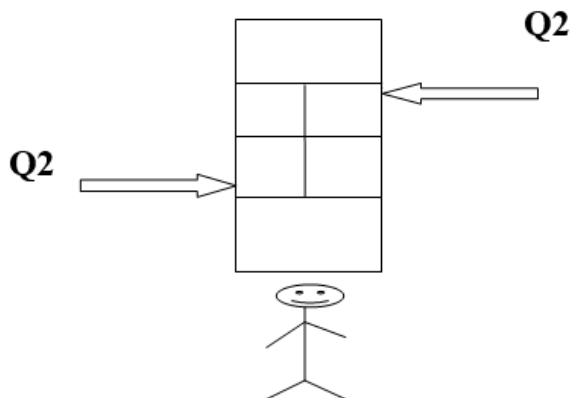
T: خط میانی محدوده سرویس باکس



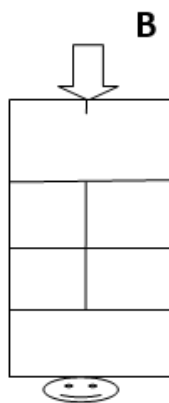
Q1: گوشه راست محدوده سرویس باکس از سمت دیوس کورت



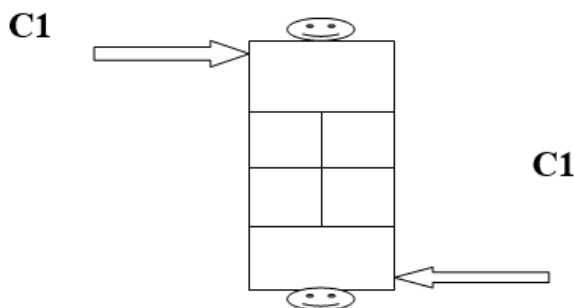
Q2: گوشه چپ محدوده سرویس باکس از سمت اد کورت



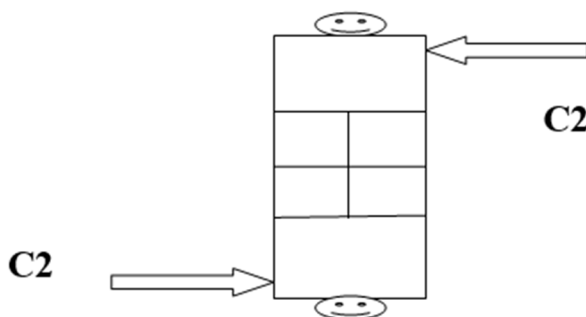
B: خط میانی بیس لاین و محدوده اطراف آن



C1: گوشه راست زمین هر یک از طرفین



C2: گوشه چپ زمین هر یک از طرفین



**تاکتیک‌های پایه دوزرب:** تاکتیک‌های تمرینی که توپ فقط دو بار به سمت زمین مقابل فرستاده می‌شود.

علامت‌ها و حروف اختصاری برای خلاصه‌سازی الگوی تاکتیک‌های این کتاب تهیه شده است و برای توضیح دقیق اصطلاحات یا آشنایی با آن‌ها نمی‌باشد.

## علامت‌ها و نام‌گذاری‌های اختصاری

<b>AD</b>	ad court	سمت اد کورت
<b>Ap</b>	Approach shot	ضربه هجومی و به روی تور رفتن
<b>abs</b>	Abbreviation serve	مختصر الگوی زننده سرویس
<b>abr</b>	Abbreviation return	مختصر الگوی دریافت‌کننده سرویس
<b>B</b>	baseline	خط میانی بیس لاین و محدوده اطراف آن
<b>b</b>	backhand	بک‌هند
<b>B,C1</b>	Baseline corner1	محدوده بین گوشه راست زمین تا وسط خط انتهای زمین
<b>B,C2</b>	Baseline corner2	محدوده بین گوشه چپ زمین تا وسط خط انتهای زمین
<b>B,T</b>	Baseline T line	محدوده بین ابتدای خط مرکزی سرویس باکس تا وسط خط انتهای زمین
<b>C1</b>	corner right	گوشه راست زمین
<b>C2</b>	corner left	گوشه چپ زمین
<b>Dp</b>	drop shot	دراپ شات
<b>Du</b>	deuce court	سمت دیوس کورت
<b>Dv</b>	drive volley	دراپو والی
<b>f</b>	forehand	فورهند
<b>HV</b>	Half volley	زدن توپ بلافاصله پس از برخورد با زمین
<b>L</b>	lob	لاب
<b>Ps</b>	passing shot	ضربه به قصد عبور از حریف
<b>Pt</b>	Pattern tactic	الگوی تاکتیک
<b>Q1</b>	quadrant right	گوشه راست محدوده سرویس باکس از سمت دیوس کورت

<b>Q2</b>	quadrant left	گوشهٔ چپ محدودهٔ سرویس باکس از سمت اد کورت
<b>R</b>	return	دریافت سرویس
<b>RL</b>	rally	ردوبدل کردن یا گردش توپ بین طرفین
<b>Rv</b>	Receiver	دریافت‌کننده سرویس
<b>S</b>	service	سرویس
<b>S1</b>	service 1	سرویس اول
<b>S2</b>	service 2	سرویس دوم
<b>SL</b>	slice	اسلایس
<b>Sm</b>	smash	اسمش
<b>Sn</b>	service and net play	سرویس و به روی تور رفتن
<b>St</b>	stroke	ضربه
<b>Sv</b>	server	سرویس زننده
<b>T</b>	T line	خط وسط سرویس باکس
<b>T1</b>	deuce court T	خط وسط سرویس باکس از سمت دیوس کورت
<b>T2</b>	ad court T	خط وسط سرویس باکس از سمت اد کورت
<b>Tb</b>	Throw from the basket	(throw a ball) پرتاب توپ از سبد
<b>T,Q1</b>	Center quadrant 1	وسط محدودهٔ سرویس باکس از سمت دیوس کورت
<b>T,Q2</b>	Center quadrant 2	وسط محدودهٔ سرویس باکس از سمت ادکورت
<b>V</b>	volley	والی
<b>Wn</b>	winner	ضربات بدون بازگشت
<b>#</b>	شارپ	روی تور بودن

/	اسلش	به سمت ... یا زدن به ...
_	آندرلاین	یا (وقتی داخل پرانتز بین دو حرف می آید هم به معنی "یا" بوده و هم به منظور "و")
...	سه نقطه	ادامه بر اساس ضربه آزاد به نقاط اختیاری
(...)	سه نقطه داخل پرانتز	ادامه بر اساس تکرار ضربات پی‌درپی از پیش مشخص شده
()	پرانتز خالی	قسمت خالی زمین
.	نقطه	تمام یا قطع جریان
(xxx)	سه ایکس	ضربات پی‌درپی ضربدری یا کراس
(   )	سه خط	ضربات پی‌درپی موازی یا دان د لاین
توجه	توجه	این علامت‌ها و حروف اختصاری، برای خلاصه‌سازی الگوی تاکتیک‌های این کتاب تهیه شده است و برای توضیح دقیق اصطلاحات یا آشنایی با آن‌ها نمی‌باشد.



## تاکتیک‌های پایه

P1

.  
. .  
. . .



## بخش دوم



## تاکتیک‌های سرویس و بازی تور

## تاکتیک 1

زدن سرویس به Q1 از دیوس کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف - زدن ضربه والی به C2- رسیدن حریف به توپ و زدن ضربه لایب یا پسینگ شات- زدن ضربه اسمش یا والی به قسمت خالی زمین.

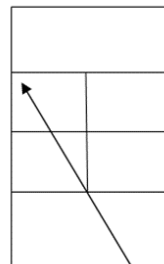
## Pt 1

Sv: Sn / Q1 - V / C2 - (V\_Sm) / ()

Rv: R / (C1\_C2) - (Ps\_L) / ...

abs: Sn(Q1-C2-())

abr: ((C1\_C2)-(Ps\_L)-...)



## تمرین 1

انداختن توپ از سبد به C1 و رفتن به جلوروی تور - زدن ضربه به C2 توسط یار تمرینی- والی کردن توپ به محدوده C2- رسیدن به توپ و انداختن لایب توسط یار تمرینی- زدن اسمش به C1.

Sv: Tb,n / C1 - V / C2 - Sm / C1.

Rv: St / C2 - L / ...

## نکته:

1. دقت کنید که برای شبیه شدن زمان بندی توپ پرتابی خود با زمان بندی سرویس، پس از پرتاب توپ از سبد، سریع جلو نروید و این کار را با یک مکث بسیار کوتاه انجام دهید.(این کار به این دلیل است که سرعت توپ پرتاب شده از سبد کندتر از سرویس می باشد و دیرتر برگشت داده خواهد شد).
2. توجه داشته باشید که این تمرین اگر فقط با یک یار تمرینی انجام شود به تعداد محدودی بیشتر نمی توان این تمرین را انجام داد. علت آن خسته شدن سریع یار تمرینی برای رسیدن به توپ های والی زده شده به C2 می باشد که پس از چند تکرار، یار تمرینی توان دوییدن را از دست داده و درصد خطای تمرین بالا خواهد رفت.
3. بهتر است این تمرین سه نفره انجام شود. به این صورت که یک نفر مجری اجرای الگوی تاکتیک سرویس زننده باشد و دو نفر دیگر یکی در دیوس

کورت و یکی هم در اد کورت در زمین روبرو جای‌گیری کنند و هرچند دقیقه یا پس از تعداد مشخصی اجرای تمرین، جای خود را تغییر دهند.

## تمرین 2

زدن سرویس به Q1 از دیوس کورت و رفتن جلوری تور- برگشت دادن سرویس به C2 توسط یار تمرینی- زدن ضربه‌ی والی به C2- رسیدن یار تمرینی به توپ و زدن ضربه‌ی دان د لاین به C1- والی کردن توپ به قسمت خالی زمین.

Sv: Sn / Q1 - V / C2 - V / ()

Rv: R / C2 - St / C1

### نکته:

1. هم سرویس اول و هم سرویس دوم در این تمرین کار شود.
2. اگر سرویس اول به تور برخورد کرد یا اینکه یار تمرینی در برگشت توپ دچار خطا شد، سرویس دوم را زده و به روی تور رفته و تمرین را ادامه دهید.
3. برای گرفتن توپی که یار تمرینی به C1 می‌خواهد بزند، نباید خیلی زودتر از ضربه‌ی یار تمرینی در کناره‌ی سمت راست زمین جای‌گیری کنید. (این نکته به علت آن است که باید شرایط واقعی بازی را تداعی کنید).

## تمرین 3

زدن سرویس به Q1 از دیوس کورت و رفتن جلوری تور- برگشت دادن سرویس به C1 توسط یار تمرینی- زدن والی به C2- رسیدن یار تمرینی به توپ و زدن ضربه‌ی کراس به C2- والی کردن توپ به قسمت خالی زمین.

Sv: Sn / Q1 - V / C2 - V / ()

Rv: R / C1 - St / C2

### نکته:

ابتدای تمرین باید دریافت‌کننده سرویس، سرویس‌هایی که به بیرون از محدوده سرویس فرود می‌آیند را هم برگشت دهد.

والی‌ها برای این تمرین به‌صورت عمیق و به انتهای زمین زده شوند.

پس از مهارت کافی در این تمرین اگر سرویس اول و دوم به‌طور قانونی خطا شد دیگر تمرین را ادامه ندهید تا اینکه حتماً تاکتیک به‌صورت درست اجرا شود.

## نکات تاکتیکی 1

تاکتیکی 1: (زدن سرویس به Q1 از دیوس کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف - زدن ضربه والی به C2- رسیدن حریف به توپ و زدن ضربه لایب یا پسینگ شات- زدن ضربه اسمش یا والی به قسمت خالی زمین).

### Tt 1

Sn(Q1-C2-()) & ((C1\_C2)-(Ps\_L)-...).

1. برای زدن اسمش به قسمت خالی زمین، بهتر است از قبل تصمیم خود را گرفته باشید و بر اساس دلایل پیش آمده در حین ضربه تا حد امکان تصمیم خود را تغییر ندهید. (زیرا با این نوع تغییرات لحظه‌ای در تصمیم‌های خود، درصد خطای ضربات را بالا خواهید برد).
2. در مواقعی از بازی یا رقابت هنگامی که حریف قصد زدن پسینگ شات روی والی ما را داشته باشد چون در حالت کم تعادلی به توپ می‌رسد نباید زیاد به سمت چپ زمین جای‌گیری کنید، درحالی‌که باید جای خود را در نزدیکی خط کناری (دان د لاین) حفظ کنید، زیرا که حریف به دلیل شرایط قرارگیری بدنی، احتمال هفتاد درصد توان زدن ضربه کراس یا فرستادن توپ به C2 را خواهد داشت و توپی تیز و کم ارتفاع از تور به‌طور موازی خواهد زد. مسلماً بهتر است که والی زده شده از سوی ما نیز به C1 باشد.
3. برای گرفتن ضربه پسینگ شات حریف اگر جای‌گیری بر اساس پیش‌بینی ضربه او باشد، با این عادت بیشتر امتیازهای این شرایط را در طول یک بازی واگذار خواهید کرد.
4. می‌توان حریف را به این صورت گمراه کرد: از آنجایی که می‌دانیم او در حالت کم تعادلی به توپ می‌رسد و می‌دانیم که برای او ساده‌تر است که ضربه دان د لاین بزند، قبل از ضربه او نشان می‌دهیم که ضربه او را در C2 پیش‌بینی کرده‌ایم و کمی هم به سمت چپ قرار می‌گیریم، اما هنگام ضربه او به سمت خط کناری جامپ زده و ضربه دان د لاین حریف را دفع می‌کنیم.
5. علت نتیجه دادن این فریب در بازی این می‌باشد که حریف زمان ضربه نگاهش را روی توپ باید معطوف کند و متوجه جامپ ما به خط کناری نخواهد شد و اگر این اتفاق چند بار تکرار شود و او آگاه به حرکت ما باشد همچنان می‌توان او را در فریب‌هایی دیگر دچار خطا در ضربه کرد.
6. هنگام جامپ به خط کناری باید مراقب تمرکز خود روی قسمت خالی زمین بوده باشید. به این صورت که چون او را فریب می‌دهید نباید ضربه حریف را به همان‌جا پیش‌بینی کنید. این کار را به همان شیوه جای‌گیری با جامپ به خط کناری و تمرکز داشتن به قسمت خالی باید اجرایی کنید.

7. با این شیوه اگر در یک بازی این موقعیت 10 بار اتفاق بیفتد بر طبق قانون احتمالات، هفتاد درصد ما موفق و فقط سی درصد حریف در این تاکتیک پیروز خواهد شد.



## تاکتیک 2

زدن سرویس به T از دیوس کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف- زدن ضربه والی به C1 یا C2- پشت توپ قرار گرفتن حریف و زدن ضربه کراس یا دان د لاین به قصد پسینگ شات- زدن ضربه والی به قسمت خالی زمین.

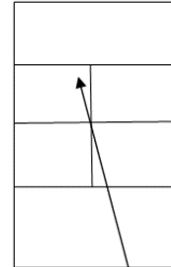
### Pt 2

Sv: Sn / T1 - V / (C1\_C2) - V / ().

Rv: R / (C1\_C2) - Ps / (C1\_C2).

abs: sn(T1-(C1\_C2)-())

abr: (C1\_C2)-(C1\_C2)



## تمرین 1

زدن سرویس از روی خط سرویس به T از دیوس کورت و یکقدم رفتن به جلو- برگشت دادن سرویس به C2 توسط یار تمرینی- زدن ضربه والی به C1-رسیدن یارتمرینی به توپ و زدن ضربه دان د لاین به C2 – زدن ضربه والی به C2.

Sv: S / T1 - V / C1 - V / C2.

Rv: R / C2 - St / C2

### نکته:

1. سرویس از محدوده باکس سرویس و روبه جلو زده شود، به طوری که نیم قدم جلوی خط سرویس فرود آمده باشید و یکقدم هم سریع قبل از جامپ به جلو حرکت کنید.
2. پس از زدن والی به C1 سریعتر از اینکه یار تمرینی به توپ رسیده باشد باید خود را به نزدیکی خط کناری سمت چپ زمین برسانید (علت این کار برای کم کردن زاویه ضربه یارتمرینی است).
3. باید در اجرای این تمرین خود را به جایگیری سریع در نقطه مناسب عادت دهید.

## تمرین 2

زدن سرویس به T از دیوس کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 توسط یار تمرینی- زدن ضربه والی به C2- رسیدن یار تمرینی به توپ و زدن ضربه کراس به C2- زدن ضربه والی به C2.

Sv: Sn / T1 - V / C2 - V / C2

Rv: R / C1 - St / C2

### نکته:

1. بعد از والی اول باید سریع به سمت خط کناری جایگیری شود تا شباهت تمرین با بازی واقعی از بین نرود.
2. نکته تاکتیک اول برای فریب حریف در این قسمت تمرین شود (نکته چهار از نکات تاکتیک 1).
3. سرویس به شکل چکشی و فلت زده شود. دریافت کننده سرویس چند قدم بیرون تر از زمین برای برگشت سرویس جایگیری کرده باشد.

## تمرین 3

بازی شمارشی و امتیازی تاکتیک 2 (زدن سرویس به T از دیوس کورت و رفتن به جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف- زدن ضربه والی به C1 یا C2- پشت توپ قرار گرفتن حریف و زدن ضربه کراس یا دان د لاین به قصد پسینگ شات- زدن ضربه والی به قسمت خالی زمین) به صورت آزاد.

Sv: Sn / T1 - V / (C1\_C2) - V / ()

Rv: R / (C1\_C2) - Ps / (C1\_C2)

### نکته:

1. شمارش امتیازها ابتدا به این صورت باید باشد که تمام سرویسها برگشت داده شوند و ادامه روند تمرین شمارش شود.
2. شمارش و امتیاز به صورت قانون گیم شماری اجرا شود.
3. یک ست به روش سرویس و بازی تور زده شود.

## نکات تاکتیک 2

تاکتیک 2: (زدن سرویس به T از دیوس کورت و رفتن به جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف- زدن ضربه والی به C1 یا C2- پشت توپ قرار گرفتن حریف و زدن ضربه کراس یا دان د لاین به قصد پسینگ شات- زدن ضربه والی به قسمت خالی زمین).

## Tt 2

sn(T1-(C1\_C2)-()) & ((C1\_C2)-(C1\_C2)).

1. از آنجایی که حریف برای ریترن و بعد از ریترن به سمت چپ زمین خود کشیده می‌شود، این تاکتیک یک تاکتیک امتیاز ساز در بازی محسوب می‌شود که اگر درست اجرا شود درصد بالایی از امتیازها را می‌توان با این تاکتیک در مواقع بحرانی متعلق به خود کرد.
2. اگر حریف در این تاکتیک قصد پسینگ شات کند از آنجایی که در تاکتیک‌های قبل، نحوه فریب را فراگرفتید، اینجا نیز از آن بهره خواهید برد.
3. هنگام والی زدن توپ به C1، مقابل راست‌دست‌ها، محتاط عمل کنید زیرا دامنه اختیار ضربه بازیکنان راست‌دست در فورهند بیشتر است و در این مورد حساب‌شده و متمرکزتر واکنش نشان دهید.
4. از ضربه لاب به‌جای پسینگ شات نیز در تمرینات این تاکتیک استفاده شود.
5. دلیل اختصاص ندادن یک تاکتیک به‌طور جدا برای موقعیت لاب این الگو، به علت تشابه موارد تاکتیکی دیگر می‌باشد. بازیکنان باید خود تمرینات تاکتیک‌ها را در شرایط مشابه نیز اجرا و تکرار کنند.
6. تاکتیک‌های مشابه، به تعداد بالا و پشت سر هم، به‌صورت متداوم و با تکرارهای روزانه تمرین نشوند؛ زیرا که این کار، گاهی مواقع باعث فشار آمدن متداوم به یک نقطه و ایجاد آسیب‌های مزمن خواهد شد.
7. آسیب‌های تمرین تاکتیک‌های سرویس و بازی تور بیشتر به‌زانو منتهی می‌شوند و علت آن نیز روبه‌جلو دویدن زیاد و فشار تکراری روی زانو‌ها می‌باشد.

### تاکتیک 3

زدن سرویس به T از اد کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف- زدن ضربه والی به C1 یا C2- پشت توپ قرار گرفتن حریف و زدن ضربه کراس یا دان د لاین به قصد پسینگ شات- زدن ضربه والی به قسمت خالی زمین.

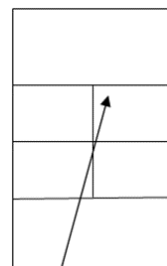
#### Pt 3

Sv: Sn / T2 - V / (C1\_C2) - V / ( ).

Rv: R / (C1\_C2) - Ps / (C1\_C2).

abs: sn(T2-(C1\_C2)-())

abr: ((C1\_C2)-(C1\_C2))



### تمرین 1

زدن سرویس اول به T از اد کورت - فقط دریافت سرویس توسط یار تمرینی و تمام (قطع تمرین و شروع مجدد با سرویس دوم)- زدن سرویس دوم به نزدیکی T از اد کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C2 توسط یار تمرینی- زدن والی به C1- پشت توپ قرار گرفتن یار تمرینی و زدن کراس به C1.

Sv: S1 / T2 - S2n / T2 - V / C1

Rv: R / ... - R / C2 - St / C1

#### نکته:

1. باکمی بالاتر رفتن مهارت اجرای این تمرین، گاهی به صورت تصادفی، همین تاکتیک با سرویس اول تمرین شود.
2. سرویس دوم شاید برای راستدست‌ها و کیک برای چپدستان تمرین شود.
3. گاهی اوقات به‌طور ناگهانی ضربه والی به نقطه C2 در مواقع کشیده شدن یار تمرینی به سمت راست نیز تمرین شود.

### تمرین 2

زدن سرویس اول و دوم به T از اد کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 توسط یار تمرینی- زدن ضربه والی به C2- پشت توپ قرار گرفتن یار تمرینی و زدن ضربه دان د لاین به C1. زدن ضربه والی به C1- رسیدن یار تمرینی به توپ و انداختن لاب- زدن ضربه اسمش به قسمت خالی زمین.

Sv:  $(S1, S2)n / T2 - V / C2 - V / C1 - Sm / ()$ .

Rv:  $R / C1 - St / C1 - L / \dots$

### نکته:

1. سرویس اول اگر خطا شد یا برگشت داده نشد، نباید مجدد زده شود. در ادامه با سرویس دوم الگوی تمرین اجرا شود.
2. در صورت خطا شدن سرویس دوم، مجدد تمرین با سرویس دوم اجرا شود.
3. از لاب های بلند در انتهای الگوی تاکتیک استفاده شود.

### تمرین 3

اجرای آزاد و امتیاز شماری تاکتیک 3 (زدن سرویس به T از اد کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف- زدن ضربه والی به C1 یا C2- پشت توپ قرار گرفتن حریف و زدن ضربه کراس یا دان د لاین به قصد پسینگ شات- زدن ضربه والی به قسمت خالی زمین).

Sv:  $Sn / T2 - V / (C1\_C2) - V / ()$ .

Rv:  $R / (C1\_C2) - Ps / (C1\_C2)$ .

### نکته:

1. دقت شود که تمرین امتیازی این تاکتیک پس از کسب مهارت کافی در به جریان انداختن توپ برای اجرای کامل تاکتیک بوده باشد (وقت خود را زمانی صرف در بازی امتیازی این تاکتیک کرده باشید که توانایی اجرای تمام تاکتیک را داشته باشید؛ و امتیاز شماری زمانی نباشد که سرویس ها یا والی ها مدام خطا می شوند).
2. در ابتدا بهتر است امتیاز گیری تمرین به این صورت تمرین شود: اگر سرویس ها اوت هم شوند بازی قطع نشود و در مرحله بعد، به طور قانونی شمارش شوند.
3. می توان یک ست از این تاکتیک را به صورت مسابقه ای تمرین کرد.

### نکات تاکتیک 3

تاکتیک 3: (زدن سرویس به T از اد کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف- زدن ضربه والی به C1 یا C2- پشت توپ قرار گرفتن حریف و زدن ضربه کراس یا دان د لاین به قصد پسینگ شات- زدن ضربه والی به قسمت خالی زمین).

**Tt 3**

sn(T2-(C1\_C2)-()) & ((C1\_C2)-(C1\_C2)).

1. تمرینات این تاکتیک پشت سر هم و مدام در یک روز باهم تکرار نشوند.
2. سرویس‌های فلت، کیک و سایید در این تاکتیک به صورت برنامه‌ریزی شده تمرین شوند.
3. بعضی از مواقع خودتان تنوع بیشتری به تمرینات این تاکتیک بدهید.
4. گاهی برای تجربه موقعیت‌های بیشتر در تمرینات، تغییراتی در نحوه اجرای تاکتیک‌های مختلف لحاظ کنید تا به همه جنبه‌های بازی در شرایط مختلف پرداخته باشید.
5. دامنه اختیار ضربات فورهند راست‌دست‌ها از محدوده C1 و چپ‌دستان در محدوده C2 بالا بوده و امتیاز گیری با این تاکتیک، با توجه به سطح مهارت حریف و شرایط بازی باید سنجیده شود.
6. تعداد استفاده از این تاکتیک در استراتژی، با توجه به شرایط بازی و سطح مهارت خود و حریف در نظر گرفته شود.
7. این تاکتیک‌ها گاهی کمتر از تاکتیک‌های دیگر به کار برده می‌شوند؛ اما امتیازهای کسب‌شده از این تاکتیک در مواقعی حیاتی و تعیین‌کننده پیروزی و شکست خواهد بود.

## تاکتیک 4

زدن سرویس به Q2 از اد کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف- زدن ضربه والی به C1- رسیدن حریف به توپ و زدن ضربه لایب یا پسینگ شات- زدن ضربه اسمش یا والی به قسمت خالی زمین.

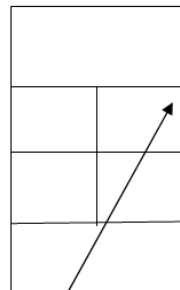
### Pt 4

$$Sv: S_n / Q2 - V / C1 - (Sm_V) / ()$$

$$Rv: R / (C1\_C2) - (L\_Ps) / \dots$$

$$abs: S_n(Q2-C1-())$$

$$abr: ((C1\_C2)-\dots)$$



## تمرین 1

زدن سرویس اول فلت از روی خط سرویس به Q2 از سمت اد کورت- برگشت دادن سرویس از انتهای زمین به C1 توسط یار تمرینی- زدن ضربه والی به C1- زدن ضربه درایو یا لایب توسط یار تمرینی- زدن والی یا اسمش به C2.

$$Sv: S1 / Q2 - V / C1 - V / C2$$

$$Rv: R / C1 - (St\_L) / \dots$$

### نکته:

1. در صورت سریع رسیدن یار تمرینی به توپ (قسمت انتهایی تاکتیک)، ضربه درایو از طرف او زده شود. اگر به سختی خود را به توپ رساند، تمرین با انداختن لایب بلند توسط یار تمرینی ادامه داده شود.
2. یار تمرینی برای برگشت سرویس به عقب و چند قدم بیرون زمین جایگیری کرده باشد و سرویس اول توسط سرویس زننده سعی شود به کناره باکس و با سرعت زده شود.
3. در این تمرین سعی شود لایب ها به قصد امتیاز به شکل بلند انداخته شوند و ضربات درایو به گوشه های زمین زده شود.

## تمرین 2

زدن سرویس دوم به Q2 از روی خط دوپل سمت اد کورت و سریع رفتن به جلو- برگشت دادن سرویس به C2 توسط یار تمرینی- زدن ضربه والی عمقی به C1- رسیدن یار تمرینی به توپ و زدن ضربه به قصد پسینگ شات آزاد.

Sv: S2 / Q2 - V / C1

Rv: R / C2 - Ps / ...

### نکته:

1. سرویس دوم می‌تواند حتی به قصد خط دوپل یا دبل کنار باکس زده شود.
2. بعد از زدن سرویس و هنگام جلو رفتن با توجه به اینکه برای پر کردن سمت راست زمین شتاب گرفته‌اید، باید هنگام ضربه یار تمرینی به راست جهش بزنید تا کسری زمان جای‌گیری را جبران کرده باشید.
3. برای سخت‌تر شدن تمرین و تداعی حالت بعضی از امتیازهای این‌چینی، یار تمرینی می‌تواند توپ دریافت شده سرویس را به نقطه مابین خط دبل و خط کناری انتهای زمین بفرستد تا برای گرفتن و والی کردن توپ، مجبور به کش آمدن مانند گاهی اوقات بازی شوید.



### تمرین 3

زدن یک ست به صورت ترکیب تاکتیک 2 با تاکتیک 4.

تاکتیک 2: (زدن سرویس به T از دیوس کورت و رفتن به جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C2 توسط حریف تمرینی- زدن ضربه والی به C2- پشت توپ قرار گرفتن حریف تمرینی و زدن ضربه به قصد پسینگ شات آزاد- زدن ضربه والی به قسمت خالی زمین).

+

تاکتیک 4: (زدن سرویس به Q2 از اد کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 توسط حریف تمرینی- زدن ضربه والی به C1- رسیدن حریف تمرینی به توپ و زدن ضربه لاب یا پسینگ شات آزاد- زدن ضربه اسمش یا والی به قسمت خالی زمین).

#### Tt 2 + Tt 4

sn(T1-(C1\_C2)-()) & ((C1\_C2)-(C1\_C2))

+

Sn(Q2-C1-()) & ((C1\_C2)-...)

#### نکته:

1. این تمرین را می‌توان با یکبار فقط سرویس اول زدن در یک ست و یکبار هم کل ست را سرویس دوم زدن تمرین کرد.
2. یک ست را هم می‌توان آزاد برگزار کرد تا بازیکن بسته به شرایط بازی، هر نوع سرویسی را که صلاح بداند اختیار کند.
3. این تمرین به این شکل نیز می‌تواند مفید باشد: اگر سرویس زننده، کامل تاکتیک را اجرا و امتیاز را دریافت کرد، در این حالت دو امتیاز برای او محاسبه شود و اگر در اجرا خطا کرد و تاکتیک را ناقص یا اشتباه اجرا کند دو امتیاز از دست دهد.

#### نکات تاکتیک 4

تاکتیک 4: (زدن سرویس به Q2 از اد کورت و رفتن جلوروی تور- برگشت دادن سرویس به C1 یا C2 توسط حریف- زدن ضربه والی به C1- رسیدن حریف به توپ و زدن ضربه لاب یا پسینگ شات- زدن ضربه اسمش یا والی به قسمت خالی زمین).

## Tt 4

Sn(Q2-C1-()) & ((C1\_C2)-...).

1. قصد استفاده از این تاکتیک نباید بیشتر اوقات در شرایطی باشد که حریف دارای دریافت سرویس خوبی بوده و یا قصد ما را پیش‌بینی کرده و هیچ نگرانی برای از دست دادن امتیاز با توجه به شرایط بازی نداشته باشد.
2. این تاکتیک برای حریفانی که برای دریافت سرویس خیلی دور از خط انتهای زمین جای‌گیری می‌کنند، با این آگاهی باید انتخاب شود که بدانیم آن‌ها فرصت بیشتری برای دیدن ما که در حال جلو رفتن هستیم برای اختیار کردن فضای خالی دارند.
3. زدن سرویس کیک در راست دست‌ها و سایید برای چپ‌دستان به Q2 در این تاکتیک مفید است زیرا که حریف را به بیرون از زمین می‌کشاند و فضای خالی زمین را برای امتیاز‌گیری ما بیشتر خواهد کرد.
4. انتخاب این تاکتیک در مقابل حریفانی که دریافت سرویس خوبی از جلودارند و شما باهدف سرویس اول فلت قصد رفتن به روی تور را داشته باشید، باید بدانید که برای جای‌گیری صحیح جهت زدن ضربه‌ی والی، فرصت کمی داشته و خیلی سریع باید جای‌گیری کنید. اگر برای شتاب گرفتن خسته باشید یا در شرایطی باشید که حریف دست شما را خوانده، بهتر است که تصمیم خود را تغییر دهید، مگر اینکه برنامه یا هدفی دیگر پشت این اجرا داشته باشید.
5. این تاکتیک تاکتیکی است با درصد وقوع بالا، آن را خوب فراگیرید.
6. این تاکتیک در مقابل حریفانی که برای ریترن به انتهای زمین می‌روند و این کار را خوب انجام نمی‌دهند مفید است؛ زیرا که این کار باعث به گوشه کشاندن آن‌ها شده و بعد از جلو رفتن شما با فرصتی که خود حریف در اختیار سرویس زننده می‌گذارد توپ برگشتی را به سمت فضای وسیع خالی زمین والی خواهید کرد.
7. در تمرینات برگشت سرویس این تاکتیک، هر دو حالت ریترن، یعنی جای‌گیری دور از بیس لاین و جای‌گیری از نزدیک بیس لاین، بسیار تمرین شود.

## نکات تاکتیک 20

تاکتیک 20: (زدن سرویس به وسط سرویس باکس از دیوس کورت- برگشت دادن سرویس به C2 توسط حریف- رسیدن به توپ و زدن ضربه دان د لاین از خط کناری به C1- پشت توپ قرار گرفتن حریف و زدن ضربه کراس به C1- رسیدن به توپ و زدن ضربه کراس به C1 و در ادامه زدن توپ به نقطه C1 از طرف زنده سرویس و آزاد برای طرف دریافت‌کننده سرویس).

### Tt 20

(TQ1-C1-C1-C1-(...)) & (C2-C1- ...).

1. سرویس به وسط باکس را برای این تاکتیک جهت غافلگیری حریف انتخاب کرده و آماده برگشت توپ باشید و آماده شدن سریع بعد از سرویس را به‌قصد امتیاز شدن سرویس، رها و فراموش نکنید.
2. این تاکتیک را برای نشان دادن تغییر روند بازی برای حریف رو کنید تا حریف را درگیر پیش‌بینی خودکرده باشید نه اینکه روش بازی را طوری ادامه داده باشید که حریف فرصت طرح نقشه را برای شما داشته باشد.
3. از تمرینات دونقطه داخل باکس در این تاکتیک می‌توان در نقاط دیگر نیز بهره‌مند شد.
4. وقوع این تاکتیک گاهی نیاز به دوندگی فراوانی دارد، اگر چنین شد باکمی تأخیر در جریان بازی رفته و مراقب انتخاب نوع تاکتیک بعد از این تاکتیک باشید.
5. تعداد وقوع این تاکتیک با درصد پایین می‌باشد و برای انتخاب آن در بیشتر مواقع هنگام برتری داشتن نسبت به حریف تصمیم به اجرایی کردن این تاکتیک بگیرید.
6. تمرین این تاکتیک با پخش توپ به نقاط مختلف برای سرویس زنده از سبد نیز مفید واقع خواهد شد.
7. از این تاکتیک در شرایط بحرانی زیاد استفاده نکنید.



# بخش چهارم



## تاکتیک‌های دراپ، لاب، پسینگ شات

### نکات تاکتیک ۳۵

تاکتیک ۳۵: (زدن سرویس از سمت دیوس کورت یا اد کورت- برگشت دادن سرویس توسط حریف به‌صورت وینر یا اپروچ- رسیدن به توپ و برگرداندن توپ یا زدن ضربه به‌قصد پسینگ شات یا لاب به حریف- زدن ضربه آزاد یا زدن والی یا اسمش به محدوده خالی زمین).

#### Tt 35

S/...-(St\_Ps\_L/...) & ((C1\_C2)-(St\_V\_Sm/...)).

1. عادت به برگشت و جای‌گیری سریع بعد از سرویس را آن‌چنان در تمرین‌ها نهادینه کنید که در صورت غافلگیر شدن از ضربه وینر حریف، زمان برای رسیدن و برگشت دادن توپ داشته باشید.
2. از این تاکتیک وقتی‌که دریافت‌کننده سرویس هستید در مواقعی که خیلی از حریف جلو افتاده و یا عقب هستید بهره ببرید.
3. مراقب و آماده تصمیم حریفان برای اجرای این تاکتیک در مواقع جلو بودن از آن‌ها باشید.
4. همیشه آماده بودن و حفظ برتری از حریفان را هنگام وقوع این تاکتیک‌ها تمرین کنید و زمان اجرای آن‌ها دست از تلاش نکشید.
5. نکته ۴ یعنی به هر قیمتی شده از این امتیازها نگذرید. حتی اگر بُردتان قطعی شده باشد؛ زیرا که تلاش برای کسب این شرایط به نفع خود، خود تجربه‌ای کم وقوع اما سرنوشت‌ساز است.
6. از هر فرصت این‌چنینی، باهدف مهارت بیشتر به جریان بازی نگاه کنید و فقط هدف بردن یا باختن ملاک مهارت ورزی‌هایتان نباشد.
7. تلاش برای کسب تجربه از هر فرصتی، مهارت و هنری است که باید ورزیده شود تا مهارت ورزی واقعی در وجود هنرآموز خلق شود.





# بخش پنجم



## نکات تاکتیکی

### 1

نقاط نام‌گذاری شده تاکتیک‌ها را در ذهن خود نهادینه کنید تا برای تصویرسازی تک‌تک تاکتیک‌ها مشکلی نداشته باشید.

### 2

گاهی تمرکز و به مهارت کامل رسیدن در یک تاکتیک بهتر است از نیمه اجرا کردن چندین تاکتیک مختلف. روی بالا بردن مهارت اجرای تک‌تک تاکتیک‌ها زمان صرف کنید و متمرکز روی بهترین اجرای آن‌ها شوید.

### 3

ثبت موقعیت‌های تاکتیکی در این مجموعه، برای شناخت آمار تعداد تاکتیک‌های موجود در تنیس نیست.

### 4

روش ایجاد موقعیت در این تاکتیک‌ها بر اساس کاربردی‌تر بودن آن‌ها برای متنوع تمرین کردن پیشامدها است.

### 5

اهمیت این تاکتیک‌ها و تمرینات آن‌ها به این می‌باشند که مشخص می‌کنند هر یک از تمرینات برای کدام قسمت بازی تنیس هستند تا با دیدی باز و وسیع بتوان مهارت خود را در آن‌ها بالا برد.

### 6

دقت در شماره تاکتیک‌ها باعث یادآوری و رجوع سریع مغز به حافظه بلندمدت جهت پردازش محتویات تاکتیک موردنظر هنگام نیاز خواهد شد.

**7**

هرگاه در تاکتیک‌ها، با یادآوری شماره آن‌ها، تشخیص دادید که آن شماره کدام تاکتیک است، به مرحله اجرای ناخودآگاه تصویرسازی ذهنی تاکتیک‌ها رسیده‌اید و در این موقع است که می‌توانید بهترین استراتژی را طراحی کنید.

**8**

درک نکات آمده در تاکتیک‌ها باعث تشخیص مزیت هر تاکتیک نسبت به دیگری در شرایط مختلف می‌شود. همین تشخیص مزیت، انتخاب استراتژی بر پایه تاکتیک‌های کاربردی را برای هر فردی ایجاد خواهد کرد.

**9**

تفاوت‌های فردی و استعداد‌های خود را برای بیشترین بازدهی تاکتیکی کشف کنید.

**10**

بالا بودن و بالا بردن قدرت پردازش‌های ناخودآگاهانه مغز، عاملی تعیین‌کننده در اجرایی شدن استراتژی‌های تاکتیکی است.

**11**

نگران فراموشی حین اجرای الگوها نباشید، زیرا که پس از مدتی مغز در این زمینه چنان آماده و به مهارت می‌رسد که الگوها را در تصورات ذهنی، با قدرت بالا پردازش خواهد کرد و یادآوری الگوهای تاکتیک برای شما ساده اتفاق خواهند افتاد.

**12**

خالق تنوع در تمرین تاکتیک‌ها باشید.

**13**

الگوهای اصلی را شناخته و آن‌ها را فراوان تمرین و به کار ببرید.

## 14

تاکتیک‌ها را گاه به‌صورت ترکیب دو یا چند تاکتیک باهم تمرین کنید.

## 15

گاهی تمرینات بعضی از تاکتیک‌ها را باهم جابه‌جا کنید تا تمام شرایط را در تمرین تداعی کرده باشید.

## 16

درست است که تاکتیک‌ها الگوهایی از قبل مشخص شده می‌باشند، اما با ترکیب و کسب مهارت کافی در آن‌ها خالق استراتژی منحصر به‌فرد خود شوید.

## 17

با بالا رفتن مهارت‌های خود در اجرای تاکتیک‌ها می‌بایست به‌طور انعطاف‌پذیر، استراتژی بازی خود را مدام ارتقا دهید.

## 18

دلایل اینکه الگوهای تاکتیکی بیشتر از پنج یا شش رفت‌وبرگشت تمرین نمی‌شوند (این در حالی است که بسیار پیش می‌آید که گاهی تعداد توپ‌های رفت‌وبرگشت داده‌شده بالاتر از ده یا گاهی بیشتر هم بوده باشد)، این است که به‌طور خودآگاه بیشتر از سه ضربه را پیش از وقوع پیش‌بینی کردن کاری است بسیار سخت و ادامه جریان بازی بعد از الگو را باید ناخودآگاهانه ادامه داد. تمرین تاکتیک‌های ناخودآگاه، متفاوت با این تمرینات می‌باشند.

## 19

سعی کنید تمام تاکتیک‌ها را بیاموزید تا دامنه استراتژی شما در مقابل حریفان مختلف بیشتر بوده باشد.

## 20

با کسب مهارت در تاکتیک‌های بیشتر، در مواقع خاص، بهتر می‌توان در حین بازی، تاکتیکی را جایگزین تاکتیکی دیگر برای نتیجه‌گیری بهتر کرد.

## 21

اگر انتخاب تاکتیک‌ها بر پایه واقعیت‌ها و توانایی‌های شما نباشد، استراتژی بازی شما در شرایط بحرانی و در فشار رقابت‌ها متزلزل و تخریب خواهد شد.

## 22

.

.

.

## سخن آخر

### پیشرفت و مکانیزم بهترین مهارت

برای پیشرفت سه چیز لازم است 1- تمرین، 2- تمرین و 3- تمرین. نکته یا رازی وجود ندارد که با کشف آن بتوان یکروزه بهترین شد. بهترین رازها و نکته‌ها در درون زمان نهفته است و این زمان و وقایع درون دوره‌ای از زمان است که شرایط و محیط را بر اساس آنچه ما تلاش می‌کنیم، نتیجه می‌سازند. به زمان اهمیت دادن و زمان را تلاش کردن، خود رازی است که بهترین‌ها را می‌سازد. برای بهترین بودن تمرکز خود را روی سخت‌کوشی معطوف کنید و از ساده و سهل به دست آوردن دوری کنید؛ زیرا سادگی، آسودگی می‌آورد و آسودگی یعنی تباهی.

دلیل بدون تصویر بودن تمام این تاکتیک‌ها...





## خلاصه موقعیت‌های سرویس زنده: server

### P1

1. S1 / T1 - (f) / ...
2. S1 / T1 - (b) / ...
3. S2 / T1 - (f) / ...
4. S2 / T1 - (b) / ...

### P2

1. S1 / Q1 - (f) / ...
2. S1 / Q1 - (b) / ...
3. S2 / Q1 - (f) / ...
4. S2 / Q1 - (b) / ...

### P3

1. S1 / T2 - (f) / ...
2. S1 / T2 - (b) / ...
3. S2 / T2 - (f) / ...
4. S2 / T2 - (b) / ...

### P4

1. S1 / Q2 - (f) / ...
2. S1 / Q2 - (b) / ...
3. S2 / Q2 - (f) / ...
4. S2 / Q2 - (b) / ...

### Tt 1: Sn(Q1-C2-()) & ((C1\_C2)-(Ps\_L)-...)

1. Sn / Q1 - V / C1 - (V) / ()
2. Sn / Q1 - V / C1 - (Sm) / ()
3. Sn / Q1 - V / C2 - (V) / ()
4. Sn / Q1 - V / C2 - (Sm) / ()
5. Sn / Q1 - (Sm) / C1 - (V) / ()
6. Sn / Q1 - (Sm) / C2 - (V) / ()
7. Sn / Q1 - (Sm) / C1 - (Sm) / ()
8. Sn / Q1 - (Sm) / C2 - (Sm) / ()

### Tt 2 :sn(T1-(C1\_C2)-()) & ((C1\_C2)-(C1\_C2))

1. Sn / T1 - V / C1 - (V) / ()

2.  $S_n / T1 - V / C1 - (Sm) / ()$
3.  $S_n / T1 - V / C2 - (V) / ()$
4.  $S_n / T1 - V / C2 - (Sm) / ()$
5.  $S_n / T1 - (Sm) / C1 - (V) / ()$
6.  $S_n / T1 - (Sm) / C2 - (V) / ()$
7.  $S_n / T1 - (Sm) / C1 - (Sm) / ()$
8.  $S_n / T1 - (Sm) / C2 - (Sm) / ()$

### Tt 3: $sn(T2-(C1\_C2)-()) \& ((C1\_C2)-(C1\_C2))$

1.  $S_n / T2 - V / C1 - (V) / ()$
2.  $S_n / T2 - V / C1 - (Sm) / ()$
3.  $S_n / T2 - V / C2 - (V) / ()$
4.  $S_n / T2 - V / C2 - (Sm) / ()$
5.  $S_n / T2 - (Sm) / C1 - (V) / ()$
6.  $S_n / T2 - (Sm) / C2 - (V) / ()$
7.  $S_n / T2 - (Sm) / C1 - (Sm) / ()$
8.  $S_n / T2 - (Sm) / C2 - (Sm) / ()$

### Tt 4: $Sn(Q2-C1-()) \& ((C1\_C2)-...)$

1.  $S_n / Q2 - V / C1 - (V) / ()$
2.  $S_n / Q2 - V / C1 - (Sm) / ()$
3.  $S_n / Q2 - V / C2 - (V) / ()$
4.  $S_n / Q2 - V / C2 - (Sm) / ()$
5.  $S_n / Q2 - (Sm) / C1 - (V) / ()$
6.  $S_n / Q2 - (Sm) / C2 - (V) / ()$
7.  $S_n / Q2 - (Sm) / C1 - (Sm) / ()$
8.  $S_n / Q2 - (Sm) / C2 - (Sm) / ()$

### Tt 5: $sn((T,Q)-(C1\_C2)-()) \& ((B,C)-(L\_Ps)-...)$

1.  $S_n / (T,Q1) - V / C1 - (V) / ()$
2.  $S_n / (T,Q1) - V / C1 - (Sm) / ()$
3.  $S_n / (T,Q1) - V / C2 - (V) / ()$
4.  $S_n / (T,Q1) - V / C2 - (Sm) / ()$
5.  $S_n / (T,Q1) - (Sm) / C1 - (V) / ()$
6.  $S_n / (T,Q1) - (Sm) / C2 - (V) / ()$
7.  $S_n / (T,Q1) - (Sm) / C1 - (Sm) / ()$
8.  $S_n / (T,Q1) - (Sm) / C2 - (Sm) / ()$
9.  $S_n / (T,Q2) - V / C1 - (V) / ()$
10.  $S_n / (T,Q2) - V / C1 - (Sm) / ()$
- 11.
- 12.

13. ...

خلاصه موقعیت‌های دریافت‌کننده سرویس

**Tt 1: Sn (Q1-C2-()) & ((C1\_C2)-(Ps\_L)-...)**

1. R / (C1) - (Ps) / ...
2. R / (C1) - (L) / ...
3. R / (C2) - (Ps) / ...
4. R / (C2) - (L) / ...

**Tt 2 :sn (T1-(C1\_C2)-()) & ((C1\_C2)-(C1\_C2))**

1. R / (C1) - Ps / (C1)
2. R / (C1) - Ps / (C2)
3. R / (C2) - Ps / (C1)
4. R / (C2) - Ps / (C2)

**Tt 3: sn(T2-(C1\_C2)-()) & ((C1\_C2)-(C1\_C2))**

1. R / (C1) - Ps / (C1)
2. R / (C1) - Ps / (C2)
- 3.
- 4.
5. ...

اگر خواستار رسیدن به درک و شناخت بیشتر ورزش حرفه ای هستید ، این چهار کتاب تقدیم به شما . در صورت استفادهٔ بهینه از روش مطالعه ، این مجموعه هدفی است برای رسیدن به اهداف بزرگتر در راستای تکامل ذهن و بدن .

### «همیشه خواهان اشتراک علوم با دانش پژوهانیم»



برای تهیه کتاب ها : (هنر جنگ در ورزش) ، (رویدادهای روانی تنیس) ، (تنیس در چند موقعیت) ، (فلسفه ذهن یک سوفی ورزشکار) می توانید به فروشگاه کتاب های ورزشی حتمی یا قهرمان زاده ، واقع در خیابان انقلاب و فروشگاه تنیس مجموعه شیرودی ، آزادی ، انقلاب و ... مراجعه فرمایید . همچنین می توانید از طریق خرید اینترنتی یا شماره تلفن : (۰۹۱۲۶۱۳۵۴۶۴) اقدام نمایید .

**تجربیات و تلاش موفقیت های دیگران را ملاک اراده های خود قرار دهید**