

تنس الطاولة

إعداد

حى صبحى

مؤسسة دار الفرسان

للنشر والتوزيع

٥١ ش إبراهيم خليل - المطرية

ت : ٠١٢٩٨٧١٢٣٧ - ٢٢٥١١١١٠

اسم الكتاب :تنس الطاولة
(دنيا الرياضة)

المؤلف : محى صبحى

الناشر : مؤسسة دار الفرسان

تصميم الغلاف: صلاح عبد الحميد - ٠١١٤٥٤٤٢٤١٧

رقم الإيداع : ١٤٥٤١ / ٢٠١١

طبعة أولى : ٢٠١١

فهرسة أثناء النشر

صبحى ، محى

تنس الطاولة(دنيا الرياضة)/ محى صبحى - القاهرة . - ط ١

مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع

٨٤٠ ص ؛ ٢٤ سم

تدمك :- ٦-٥٤-٦١٦٩-٩٧٧

١- تنس الطاولة

٧٩٦ و ٣٤٢

أ. العنوان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْءَانِ مِنْ
قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ ۚ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

صدق الله العظيم

طه ١١٤



مكتبة
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

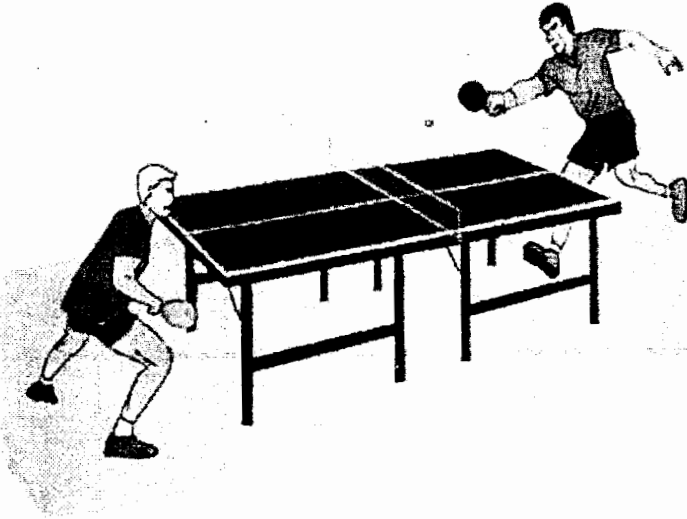
إن الرياضة مهمة جدًا للإنسان، كالماء والهواء والغذاء، ولقد أمرنا بها ديننا ﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾ (البقرة: من الآية ٢٤٧)، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، فالمؤمن يجب أن يكون قويَّ الجسم "علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وقوة الجسم لن تأتي إلا بالتغذية السليمة وممارسة رياضة من الرياضات أو على الأقل ممارسة تمارين رياضية بشكل يومي، ومن هذا المنطلق سوف نعرض بعض الألعاب الرياضية المفيدة للجسم والعقل؛ فالعقل السليم في الجسم السليم؛ حتى نمارس رياضة من هذه الألعاب..

الفصل الأول

تنس الطاولة

معظم الناس قد لعبوا تنس الطاولة ،وقد حدث أن البعض أعجب بها لأنها تلعب في صالات الرياضة أو في المنزل على سبيل المثال، وأيضا بسبب احتياجها لمعدات قليلة وخفيفة في نفس الوقت، فهي شبيهة برياضة التنس الأرضي من ناحية قوانين وأنظمة اللعبة. وينتهي هذا الشبه هنا بسبب اختلاف وزن الكرة و صغر طاولة اللعب.

هذه الرياضة أصبحت من أعظم الرياضات بسبب خفة معداتنا من كرة ومضرب ولكن هذه الرياضة تحتاج إلى مستوى عال من اللياقة البدنية واستجابة سريعة كالبرق.



وتنس الطاولة وتسمى أيضا بـنج بونج، لعبة مثيرة تمثل نسخة مصغرة لكرة المضرب (التنس) ويستخدم اللاعبون المضارب لضرب الكرة جيئة وذهابا فوق شبكة ممتدة بعرض طاولة. وتُحَرَزُ النقاط عن طريق

تنس الطاولة

ضرب الكرة بحيث لا يستطيع الخصم أو الخصمان إرجاعها. وتنس الطاولة يلعبها لاعبان أو أربعة. فإذا لعبها شخصان تُسمى فردية، وإذا لعبها أربعة تُسمى زوجية.

نشأت لعبة تنس الطاولة في إنجلترا أواخر القرن التاسع عشر الميلادي. وهي اليوم ضرب من الترويح الشعبي ورياضة عالمية. وينضوي لاعبون من نحو ١٤٠ دولة تحت الاتحاد العالمي لتنس الطاولة والذي يقيم مسابقة عالمية كل سنتين.

تاريخ رياضة تنس الطاولة

مثل العديد من الرياضات العالمية، بدأت رياضة تنس الطاولة كرياضة شعبية ، كانت ممتعة لجميع من لعبها، وتزامنت هذه الرياضة مع رياضة التنس الأرضي وكرة الريشة. لقد بدأت هذه الرياضة في بريطانيا كما قال الكثير من المؤرخين أو أنها كانت معروفة في بريطانيا كلعبة وليس كرياضة، فقد بدأت سنة ١٨٨٠ في فصل الشتاء بالتحديد، وذلك عندما كان الناس لا يستطيعون أن يلعبوا التنس الأرضي بسبب الثلج والبرد، فبدأوا يلعبونها في الصالات الداخلية على الطاولات بنفس الطريقة التي يتم بها لعب تنس الطاولة الآن.

سميت لعبة تنس الطاولة بالعديد من الأسماء قبل أن تأخذ اسمها الحالي، فقد سميت الويف واف (Wifwaf) وبالجوسامر (Gossamer) ، وقد كان هذا الأخير اسم بدائي للعبة ، وفي منتصف القرن التاسع عشر أطلق عليها اسم بينج بونج

(ping pong) ، وذلك مأخوذ من صوت ارتطام الكرة بالطاولة
أو بالمضارب المغلفة بالمطاط،

وهنا بدأت اللعبة كنوع جديد من الموضة المبتكرة التي يكون موقع
لعبها في المنازل كمتعة تسلية وليست كرياضة.

في عام ١٩٠٣ أقيمت منظمة لهذه اللعبة ونصت على لبس
مخصص لكلا الجنسين ، وقد انتشرت هذه اللعبة في أوروبا بين الأعراف
١٩٠٥-١٩١٠ وفي ذلك الوقت وصلت اللعبة إلى اليابان ومن هناك
انتشرت إلى كوريا والصين. وبعد فترة من الزمن أصبحت هذه اللعبة
ومتعتها رياضة مشهورة، وقد انشأت في بريطانيا وسميت بالبينغ بونغ
كعلامة تجارية مسجلة ، وفي عام ١٩٢٦ في برلين العاصمة
الألمانية، أسست منظمة تنس الطاولة العالمية (ITTF) ، وقد كانت أول
بطولة عالمية لهذه الرياضة في لندن عاصمة بريطانيا وذلك في نفس
السنة. وقد شاركت سبع دول في هذه البطولة ، وقد كان أبطال هذه اللعبة
هنغاريين ،

وقد تطورت تنس الطاولة كثيرا منذ ذلك الوقت، فعلى سبيل المثال
مضرب تنس الطاولة قد تطور كثيرا وذلك بان توضع قطعتين أسفنجيتين
من ناحيتي راحة المضرب ثم يتم تغطيتها بالمطاط لكي تمتص ارتدادات
الكرة، يكون اللعب والتحكم بالكرة السهل وأفضل.

أما في نيوزيلندا فكان لهذه اللعبة قصة مشابهة ، وقد تطورت
بنفس الأسلوب بسبب تناقل الأخبار والتقارير عن هذه اللعبة ، وفي سنة

تنس الطاولة

١٩٠٢ كانت أول مباراة في نيوزيلندا بين سكان المناطق حتى عام ١٩٣٠ ، تم عقد اجتماع في نيوزيلندا وبعد ذلك بأربع سنوات تم إنشاء منظمة تنس الطاولة النيوزيلندية ، وستجد الكثير من المعلومات عن كرة التنس النيوزلندية في كتاب (Fifty Years Across The Table) .

وفي اليابان سنة ١٩٥٢ أعلن هوري سوتر وهو عضو في رياضة كرة التنس اليابانية عن إمكانية ضرب الكرة بطريقة ملتفة وذلك جعل من اللعبة أسرع وأمتع. وقد طور اللاعبون الاسيويين الكثير في تنس الطاولة من أهمها مسكة المضرب المعروفة حاليا، بحيث كل يسند كل من أصبعي السبابة والإبهام راحة المضرب من جهتين متضادتين ويتم مسك المقبض براحة اليد وباقي الأصابع. ويتم تطبيق هذه المسكة للمضرب من جميع لاعبي كرة التنس الدوليين الآن. وقد زاد عدد الدول المشاركة بهذه الرياضة من سبع دول عام ١٩٢٦ إلى ١٠١ دولة عام ١٩٩٧ والآن وصل العدد إلى ١٤٠ دولة ، وقد دخلت هذه اللعبة الاولمبياد للعب الفردي والمزدوج للرجال والنساء في عام ١٩٨٨.

وأیضا قاموا بتطوير مسكه أخرى أكثر صعوبة ، تمتاز بقوتها الهجومية ولكن لديها عيب بسيط في الدفاع. لكنها فعالة جدا، والصينيون مشهورون بهذه المسكة حيث تسمى بمسكه القلم (Pin Holed)

ولعبة التنس تحتاج للياقة البدنية العالية والعضلية . ولحركة وردة فعل سريعة ، فلم توجد أي رياضة تتطلب سرعة إدراك وانتباه كسرعة لاعبي تنس الطاولة.

الأدوات و شروط اللعب

الأرضية :

يجب أن تكون الارضيه خشبية وليس معني ذلك انه لا يمكن لعب تنس الطاولة إلا إذا كانت الأرض خشبية . فان أرضيه جمينيزيوم المدرسة الرياضية في بكين والتي أخرجت البطل الشهير "شوانج تس تونج" (أحد اللاعبين الممتازين) كانت من الأسمنت المسلح.

ولكن لعبة تنس الطاولة هي لعبة تؤدي من الداخل ومن اجل هذا فانه من المهم أن نحافظ علي نظافة مكان اللعب وصالة التدريب ويجب أن تكون صالة التدريب لأي فريق نشط دائما نظيفة وجيدة التهوية والاحتفاظ بنظافة صالة التدريب ليست مشكلة ونظافتها تساعد علي الاستفادة القصوى منها ومن اجل ذلك فيجب تنظيفها يوميا.

ويجب تجنب دهان الأرضية بالشمع وإنما تسمح الأرضية بقطعة مبتلة جيدا من القماش (إذا لم تكن قطعه القماش مبتلة جيدا فسوف تغطي الأرضية بالشمع وتصبح زلقة ومدعاة للخطر أثناء التدريب).

- الإضاءة :

يجب الاحتفاظ بالإضاءة فوق الطاولة بوحدة إضاءة مقدارها ١٠٠٠ شمعه (وات) ويجب ألا يقل بعد مصدر الضوء عن ٤ متر فوق الأرض .

- الطاولة :

السطح العلوي للطاولة (سطح اللعب) والذي يطلق عليه سطح اللعب مستطيلا أبعاده ٢٧٤ سم طولا ، ١٥٢,٥ سم عرضا ويكون وضع أفقي مستوي علي ارتفاع ٧٦ سم عن ارض الملعب.

ملاحظات:

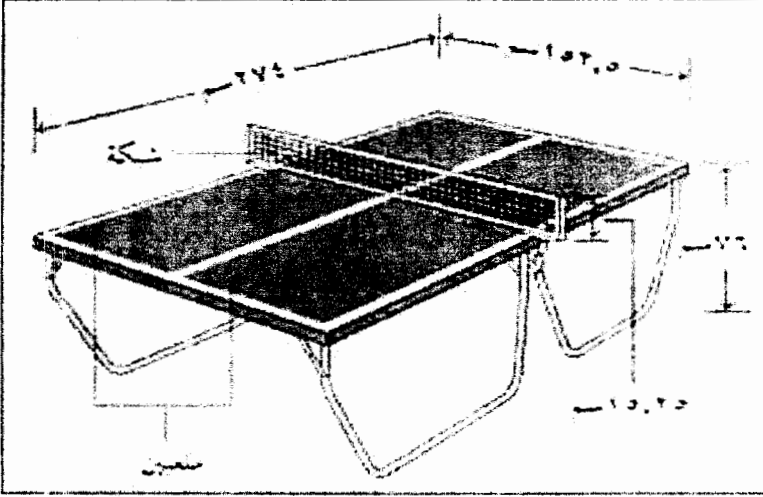
- ١- امسح الطاولة جيدا بقطعة قماش غير مبتلة .
- ٢- عند عدم استعمال الطاولة يجب تغطيتها بغطاء من البلاستيك .
- ٣- عند وضع الطاولة مقابل الحائط يجب أن يكون أسفل القسم الداخلي من الطاولة إلى أسفل.

- القوائم :

يجب عليك أن تختار الطاولة التي تفي بالغرض واحتفظ بالقوائم بارزة علي حافة الطاولة بمقدار ١٥,٢٥ سم - واحتفظ بالشبكة ممدودة وتجنب أن تكون مستندة علي القوائم حتى لا تتدل.

- الشبكة :

طول الشبكة بما فيها القائمان ١٨٣ سم و يجب أن ترفع الشبكة



بمقدار ١٥,٢٥ سم عن الطاولة بشرط أن تكون حافتها العليا مشدودة وان تكون حافتها السفلي غير مشدودة شدا كاملا وتكون ملاصقة لسطح الطاولة وتثبت في منتصفها لتقسمها لقسمين متساويين.

ملاحظات :

- ١- يجب علي اللاعب ألا يمسخ الكرة الجديدة في الشبكة.
- ٢- يجب التأكد قبل بداية التدريب من ارتفاع الشبكة حتى تكون مطابقة للمواصفات ويمكن وضع علامة علي مضربك بارتفاع ١٥,٢٥ سم

تنس الطاولة

لنستعمله كمقياس للشبكة فعندما تكون الشبكة مرتخية أكثر من اللازم فأنها سوف تضرر باللاعب المدافع في حالات كثيرة.

- الكرة :

يجب اختيار كرة معترف بها من الاتحاد الدولي

لتنس الطاولة وتحمل شعار (ITTF) لأنه يصعب

ضرب الكرة غير المستوية في الصلابة وعليه فان

الكرة الجيدة هي تلك التي تستوي في صلابتها .

- الملابس :

تكون ألوان الملابس من أي لون ويجب أن تختلف بوضوح عن

لون الكرة المستخدمة .

- القميص والبنطلون القصير (الشورت) :

يفضل اختيار ما يجعل الحركة سهلة فان أي ضيق في قطعه منها

يسبب ألما عضليا ولذلك يجب أن اختيار الملابس بما يناسب ظروف

العضلات التي تنمو تبعا لنمو الجسم وتبعا للتدريب ولذلك فانه يفضل

استعمال الشورت الغير ضيق عند الفخذ .

- بدله التدريب :

يفضل أن يكون هناك بدلتان علي الأقل واحدة خفيفة للصيف

والأخرى ثقيلة للشتاء ويجب أن تكون واسعة وان تحتفظ بالحرارة .

- الأحذية :

هناك أحذية المعدة خصيصا لتنس الطاولة والتي تمكن من سهولة الحركة ومن المستحسن أن يكون لك حذاء إضافيا يخصص للتدريب كما يستحسن عن التدريب الشاق أن تضع إسفنجاً إضافياً في حذائك (يمكن الحصول عليه من السوق) لتخفيف تعب الأرجل.

- الجوارب :

يتم اختيار الجوارب السميكة (تلك التي تحتفظ بالحرارة والتي تعطيك إحساساً بأن قدميك تستند على ما يشبهه الوسادة) وينبغي أن يكون عندك أزواجاً كثيرة منها لتغيرها .

مضرب تنس الطاولة



ينص قانون الاتحاد الدولي لتنس الطاولة (ITTF) على أنه يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطي ، أما بطبقة من المطاط العادي المحبب بحبيبات بارزة إلى الخارج ولا يزيد سمك الغطاء بعد لصقه

عن ٢ ملليمتر ، أو بطبقة مطاط حبيباته بارزة إلى الداخل أو مقلوبة إلى الداخل ، على ألا يزيد سمك الغطاء بعد لصقه عن ٤ ملليمتر .

والنوع الأول ذو الحبيبات البارزة إلى الخارج يستخدمه لاعبي الدفاع ، أما النوع الثاني ذو الحبيبات البارزة مقلوبة إلى الداخل ويستخدمه لاعبي الهجوم وهذا النوع يحدث دوران كبير وهو ذو سطح أملس ناعم
SOFT

زوايا المضرب

هناك ٣ أنواع رئيسية من زوايا المضرب ، كل منها يصلح للعب ضربة معينة أو الرد علي ضربه معينة وعلي اللاعب أن يتعلم كيفية تغيير وتنظيم زاوية المضرب وهذه الزوايا هي :

١- زاوية اعتيادية :

تستعمل من قبل الناشئين لتعليمهم كيفية الرد علي الضربات الاعتيادية و الحيادية ولا يستطيع اللاعب عمل دوران أو سرعة كبيرة حينما يستعمل هذه الزاوية والتي يشكل فيها المضرب زاوية قائمة أو شبه قائمة مع الطاولة.

٢- زاوية مفتوحة :

تستعمل في حالة عمل الدوران السفلي وكلما زادت فتحة الزاوية زادت حدة الدور ويجب استعمال الرسغ أكثر في هذه الحالة حيث أن قوة الدوران مرتبطة بزاوية المضرب وقوة حركة الرسغ وكلما زادت فتحة الزاوية يجب الضرب بقوة أكثر لأن الكرة لن تعبر الشبكة ، وهذه الزاوية يشكل فيها المضرب مع الطاولة زاوية مقدارها ٩١° فأكثر.

٣- زاوية مغلقة :

تستعمل في الضربة القوية والضربة النصف طائفة.

طرق قبض (مسك) المضرب

إن مهارة مسك المضرب هي الوسيلة التي تتيح للاعب تنس الطاولة القدرة على التحكم في زوايا المضرب ، وفي النقطة التي يضرب فيها الكرة لأداء الضربات القوية المختلفة على أحسن وجه للرد على ضربات المنافس ، سواء في عمليات الهجوم أو الدفاع .

وهناك عدة طرق لكيفية قبض المضرب :

* قبضة (مسكة) المصافحة Shake hands Grip

* قبضة (مسكة) القلم pen hold Grip

* قبضة (مسكة) القلم الصينية Chinese Penh old Grip

* قبضة (مسكة) القلم اليابانية الكورية Japan and Korean

Penh old Grip

* قبضة (مسكة) سيميلر See miller Grip

- قبضة (مسكه) المصافحة :

تعد قبضة المصافحة هي الأكثر شيوعاً بين لاعبي المستويات العليا في تنس الطاولة في جميع أنحاء العالم وخاصة بين لاعبي أوروبا ويطلق عليها أحياناً " القبضة التقليدية " أو " قبضة التنس " أو " القبضة الغربية " وذلك لشيوعها بين لاعبي دول الغرب وأمريكا . ومن اللاعبين المشهورين الذين استخدموا هذه القبضة البطل البريطاني المجرى الأصل " فيكتور بارنا Victor Barna " الذي فاز ببطولة العالم في الفردي خمس مرات ، والبطل السويدي " جان أوف والدنر

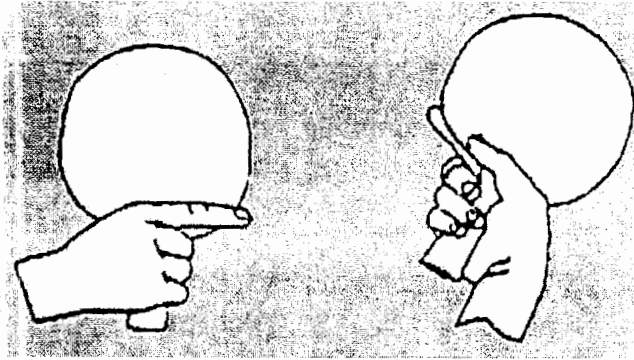
Jan ove Waldner " الذي فاز بالميدالية الذهبية في اولمبياد

١٩٩٢ ، وبطل العالم الفرنسي " جين فيليب Philippe Jean " وبطل

العالم الصيني " كونج لينجيو Kong Lingui " في أعوام ٩٣-١٩٩٤ ،

٩٥-١٩٩٦ ، وما لين MA LUN الحاصل على المركز الثاني ٢٠٠٥ .

تؤدي قبضة المصافحة على النحو التالي :



١- أقبض

على يد

المضرب

بحرية كما في

وضع

المصافحة .

٢- يستقر

أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح الامامي .

٣- تلف الثلاثة أصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) حول يد المضرب وتوجه أطرافها إلى رسغ اليد من الداخل .

٤- يكون المضرب امتداداً طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء اللعب .

٥- تكون القبضة بقوة وثبات وبدون تصلب .

٦- يشكل السبابة والساعد خطاً ممتداً مع لمس حافة يد المضرب لقاعدة الإبهام .

٧- تكون زاوية المضرب أقرب إلى العمودية ونصل(جسم المضرب) المضرب موازى للشبكة .

مميزات قبضة المصافحة وعيوبها

يتعدد استخدام هذه القبضة حيث أنها :

* تعمل على زيادة الدورانات والضربات السريعة في حالة الاحتفاظ بالرسغ حراً .

* تعمل على التقليل من سرعة الدوران في حالة توقف حركة مرونة الرسغ .

* يستطيع اللاعب القبض على يد المضرب بإحكام وبدون مرونة في مفصل الرسغ في حالة أداء الضربات الخلفية القوية .

* عند تحريك يد المضرب لأسفل يمكن الحصول على مرونة أكثر في مفصل الرسغ وبالتالي إحداث تغيير في سرعة دوران الكرة في الضربات الخلفية .

* تسمح لليد بحرية الحركة لتوجيه الضربات الأمامية والخلفية نظراً لإمكانية تحريك مفصل رسغ اليد في جميع الاتجاهات .

* تسمح هذه القبضة باستخدام الوجه الأمامي للمضرب في الضربات الأمامية والوجه الخلفي للمضرب في الضربات الخلفية مما يسهل للاعب تغطية سطح الطاولة بأكمله في حالة الهجوم والدفاع (بالنسبة للاعب الذي يلعب باليد اليمنى) .

* تعد أفضل قبضة لأداء الضربة الخلفية واللعب الدفاعي .

* تعتبر أحسن قبضة للعب البعيد عن الطاولة .

* تكون قوية جداً في أداء الضربات الموجهة إلى الأركان .

* عند تحريك يد المضرب لأعلى يمكن الحصول على مرونة أقل

في مفصل الرسغ وبالتالي يعمل على تقليل دوران الكرة في الضربات
الأمامية .

ومن عيوب قبضة المصافحة أنها تكون ضعيفة في مواجهة

الضربات القوية في وسط الطاولة . كما أنه توجد صعوبة في استخدام
الرسغ في أداء بعض الضربات

أخطاء قبضة المصافحة و طرق تصحيحها :

١- عدم ثبات المضرب في اليد عند أداء الضربات

الأمامية والخلفية و يكون تصحيحها لف قمة المضرب للأمام يجعل
الضربة الخلفية أكثر ثباتاً . ولكن الضربة الأمامية أقل ثباتاً ، وعند
لفه للخلف سوف يحدث العكس ولذلك ينبغي التوفيق بين الحركتين
لأداء كل من الضربة الأمامية والضربة الخلفية بثبات .

٢- الجزء الناعم من الإبهام يلامس سطح المضرب ، هذا

الوضع يجعل المضرب غير ثابت عند استخدام الوجه الامامي كما
إن قدرته تكون أقل عند استخدام الوجه الخلفي . ولذلك ينبغي أن
يكون ظفر إبهامك عمودياً بالنسبة للمضرب.

٣- امتداد أصبع السبابة على سطح الوجه الخلفي للمضرب يؤدي هذا الوضع إلى أداء ضربة جيدة أمامية ، وضربة خلفية غير ثابتة . كما يعطى أيضاً مساحة مضرب أقل على سطح المضرب بالنسبة للضربة الخلفية . ولذلك ينبغي الاحتفاظ بالسبابة قريباً من قاعدة سطح المضرب .

٤- القبضة شديدة الصلابة و القبض على المضرب بصلابة شديدة يستنفذ قدراً كبيراً من الجهد والقدرة على خبط المضرب . ولذلك ينبغي أن تكون القبضة مسترخية .

قبضة (مسكة) القلم :

هذه القبضة منتشرة عادة بين بلدان الشرق الأقصى في الصين واليابان وكوريا . وهي تلى قبضة المصافحة في شيوعها . وسميت بقبضة القلم لأن اللاعب يمسك المضرب مثلما يمسك القلم بين أصبعي الإبهام والسبابة . ولها طريقتان مختلفتان في القبض هما الطريقة الصينية والطريقة اليابانية والكورية .

تؤدى قبضة القلم الصينية على

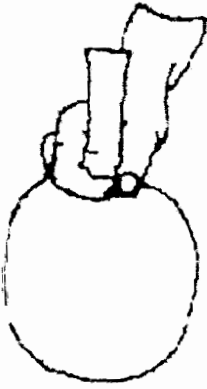
النحو التالي :



١- يشير سطح المضرب إلى أسفل ومقبضه (يده) إلى أعلى .

٢- يلتف إصبعي الإبهام والسبابة

ليتقابلان حول عنق يد المضرب في الاتجاه الأمامي منه ومن أعلى .



٣- تكون الثلاثة أصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) ملفوفة على سطح الوجه الخلفي للمضرب .

٤- يكون التحرك في رسغ اليد أكثر حرية نسبياً .

٥- يكون تحريك المضرب لأعلى ولأسفل .

والعيب الرئيسي لهذه القبضة هو إستخدام الوجه الامامي

للمضرب فقط ، مما يعوق اللعب - وخاصة المبتدئ- الذي لا يستطيع

التحرك السريع في الرد على الضربات الموجه إليه من جميع الاتجاهات ..

- طريقة أداء قبضة القلم اليابانية والكورية :

تتشابه هذه القبضة مع القبضة الصينية فيما عدا :

١- تكون الثلاثة أصابع (الخنصر والبنصر والوسطى) مفردة وتتركز على سطح (جسم) الوجه الخلفي للمضرب .

٢- يكون تحريك المضرب للجانبين .

٣- يكون المضرب على امتداد الذراع الممسكة به .

٤- تكون هذه القبضة أكثر قوة وفاعلية عن القبضة الصينية في الضربات الأمامية ، وأسهل في الضربات الخلفية .

٥- لأن الضربات الخلفية لاتزال ضعيفة أيضاً في هذه القبضة فإنها تستلزم بالضرورة حركات رجلين سريعة وقوية للتحرك للمكان المناسب .

ولقد استخدم هذه القبضة البطل الاولمبي الكوري "يو نام ميو Kyu Yoo Nam" وفاز بالميدالية الذهبية في الدورة الاولمبية عام ١٩٨٨ . كما فاز البطل الاولمبي الكوري "كيم تاك سو Kim Tack" عام ١٩٩٢ بالبرونزية ، والبطل الصيني "ليو لين Liu Lin" في الزوجي بالذهبية عام ١٩٩٦-٩٥ .

- مميزات قبضة القلم وعيوبها :

* تعد القبضة الأفضل في توجيه ضربات الإرسال القوية بالضربة الأمامية حيث يغلب عليها صفة الهجومية .

* تعتبر أفضل قبضة للضربات الأمامية خاصة مع اللاعبين سريعى الحركة فى القدمين .

* تتميز بسهولة استخدام رسغ اليد فى معظم الضربات ، وفى ضربات الإرسال بصفة خاصة .

عيوب قبضة القلم

هو استخدام نفس الوجه الامامى فى معظم الضربات الخلفية مما يقلص من استخدامها فى الضربات الخلفية لعدم قوتها ، وينصرف ٧٥% من وقت المباراة تقريباً فى اللعب بالضربات الأمامية بهذه القبضة ، كما انه يكون من الصعب استخدامها فى ضربات الملامسة ، والضربات الخلفية ، والدافعة الدورانية . هذا بالإضافة إلى عدم تمكن اللاعب من لعب الكرات القريبة من الشبكة بسبب قصر المدى الذى يصل إليه المضرب على سطح الطاولة .

أخطاء قبضة القلم و طرق تصحيحها

- ١ - عدم التحكم القوى فى القبضة عند استخدام كل من الوجه الامامى أو الوجه الخلفى إن لف الجانب الأيمن للمضرب للأمام يجعل قبضتك الأمامية أقوى . ولفه للخلف يجعل قبضتك الخلفية أقوى ، ولذلك فإنه من الأفضل التوفيق بين الحركتين بقبضة معتدلة الاتجاه.

٢- تكون القبضة شديدة الصلابة العمل على ان تكون

القبضة مسترخية

قبضة سيميلر

تجمع قبضة سيميلر بين قبضة المصافحة وقبضة القلم . وهي معروفة باسم القبضة الأمريكية وقد بدا سيميلر في استخدامها بنجاح في السبعينيات والثمانينات وفاز بها خمس مرات في بطولة الولايات المتحدة الدولية .

- طريقة أداء قبضة سيميلر :

- ١- القبض على المضرب بقبضة المصافحة .
- ٢- يكون القبض بالإبهام والأصابع ملفوفة على جانبي المضرب ، ويكون أصبع السبابة ممتداً حول نصل المضرب .
- ٣- لف المضرب بزاوية من ٢٠ - ٩٠ درجة تجاه الجسم . وكلما أدير المضرب زادت قوة الضربة الخلفية وقلة قوة الضربات الأمامية ، والعكس بالعكس .
- ٤- يكون الرسغ غير متصلب .
- ٥- يواجه الإبهام المنافس في حالة استخدام سطح واحد من المضرب للمضرب .

- مميزات قبضة سيميلر :

* تسمح للاعب باستخدام سطحين مختلفين حيث يمكن تغطية

السطح الرئيسي بالإسفنج المقلوب

والسطح الآخر بالمطاط المضاد

للدوران .



* تساعد اللاعب على أداء عملية

صد الكرة بشكل متميز خاصة بالضربة

الخلفية .



* تسمح بحركة كبيرة لرسغ اليد

في ضرب العديد من الضربات خاصة

الضربة اللولبية الأمامية .

* اختلاف نوعية المطاط على جانبي سطح المضرب يجعل رد

الإرسال سهلاً .

* مع لف السطح الآخر للمضرب المغطى بالمطاط المضاد للدوران

يمكنك أن تؤدي تقنيات متغيرة في أداء الضربات أثناء المباراة .

عيوب هذه القبضة

صعوبة مواجهتها للضربات ذات الزوايا الحادة لسطح الطاولة .
وهى أقل صلاحية في الضربات الدفاعية فيما عدا في ضربات الصد . كما
يظهر ضعفها أيضاً في رد الضربات الخلفية البعيدة عن الطاولة .

أخطاء قبضة سيميلر و تصحيحها

- ١ - يكون هناك ضعف في قبض المضرب سواء من
الوجه الامامى أو الوجه الخلفى ويكون الحل في لف قمة المضرب
للأمام يجعل الضربات الامامية هي الأقوى ، بينما لفها للخلف يجعل
الضربات الخلفية هي الأقوى . وعادة ما يكون من الأفضل التوفيق بين
الوجهين بقبضة معتدلة .
- ٢ - تكون القبضة شديدة الصلابة و لتقليل هذه الصلابة
يجب أن تكون القبضة مسترخية

وعموماً فإنه إن لم يكن لدى اللاعب قبضة مميزة فإنه من الأفضل
أن يستخدم قبضة المصافحة ، فالقبضة غير السليمة لا تتيح للاعب تنفيذ
كل الضربات بصورة صحيحة وسوف تحد من مهاراته وتطوره في اللعب

المباراة:

يجب أن تتكون المباراة من أحسن عدد فردي من الأشواط. نظام الإرسال، الاستقبال، الجهات يكون الحق في الإرسال أولاً لمن تكون نتيجة القرعة لصالحه، يحق للفائز أن يختار ويحدد لمن الإرسال و من أي جهة سيلعب عندما يختار الفرد أو الزوج أن يرسل أو يستقبل أولاً أو أن يبدأ من جهة معينة و يكون للاعب الآخر الاختيار المتبقي.

بعد كل نقطتين يغيرا لإرسال من المرسل إلى المستقبل أو العكس حتى نهاية المباراة إلا في حالة أن يسجل الخصمان ١٠ نقاط أو في حالة نظام الاستعجال عندها يتناوب الخصمان الإرسال بعد كل نقطة .

في حالة الزوجي الزوج الذي له الحق في الإرسال يكون مخير في اختيار أي لاعب سوف يرسل، و في أول شوط يحق للزوج المستقبل أن يختار أي لاعب سوف يستقبل أولاً ثم يصبح المرسل الأول هو المستقبل الأول و المستقبل الأول يصبح المرسل الأول.

في الزوجي عند كل تغير للإرسال المستقبل السابق يصبح المرسل و صديقه يصبح المستقبل.

اللاعب الذي يرسل في الشوط الأول يصبح المستقبل في الشوط الذي يليه و في الشوط الأخير المحتمل للمباراة الزوجية الزوج الذي يفترض أن يرسل يجب عليه أن يغير نظام إرساله عندما تحرز ٥ نقاط و اللاعب أو الزوج الذي يبدأ من جهة محددة يكون في الشوط الذي يليه في

الجهة الأخرى و في الشوط الأخير المحتمل من المباراة يغير اللاعبون أماكنهم بعد ٥ نقاط. و إذا أرسل أو استقبل اللاعب في غير دوره يوقف اللعب بواسطة الحكم في أقرب وقت يكتشف فيه الخطأ و تكمل المباراة حسب المفترض.

١. مخالفة القانون :

٢. إذا لمس اللاعب الشبكة بجسمه أو مضربه تحتسب نقطة للمنافس إذا لمست الكرة نصف ملعب اللاعب مرتين تحتسب نقطة للمنافس إذا لعب اللاعب ضربة مزدوجة بالمضرب تعدد اللاعب تضييع الوقت أو سوء السلوك و قد يوقف الحكم المباراة و ينهيها.

الإحماء:

قبل الاشتراك بأي مجهود عضلي على اللاعبين أن يعملوا على الإحماء لعدة دقائق، تساعد تمارين الإحماء على تحضير العضلات وحمايتها من الإصابات وتحرك المفاصل وترفع من مستوى ضربات القلب. باختصار، تمارين الإحماء تساعد اللاعب على تقديم أفضل أداء. تبدأ تمارين الإحماء بتمارين عامة للجسم مثل الهرولة أو القفز والتي تزداد حدتها ببطء تليها تمارين الإطالة لجميع أعضاء الجسم بداية من الأعلى للأسفل كما يلي:

- الرقبة والأكتاف.

- أسفل الظهر والمعدة.

- الأوراك.

- أعلى الرجلين.

- الركبتان.

- أسفل الرجلين والكاحلين.

تمارين الإطالة الباليستية التي تتضمن القفز وحركات الهرولة قد تؤدي الى إصابات لذا يجب تجنبها، تمارين التحمية يجب أن تؤدي قبل البدء بجلسات التمرين أو المباريات مباشرة.

تمارين الراحة:

تمارين الراحة بعد الرياضة تساعد على تجنب أي تصلب أو ألم في العضلات. الهرولة البطيئة أو المشي مع تمارين الإطالة الخفيفة هي الأمثل ويجب أن تستمر لعدة دقائق حتى يعود الجسم إلى وضع الراحة تقريباً.

التطور والتدريب التكتيكي:

هناك ثلاث مراحل للتطوير التكتيكي:

- المحافظة على الكرة في اللعب.

- تحقيق الدقة لنطاق أكبر من الأهداف.

- ممارسة الضغط بالدوران والسرعة وضرب الكرات مبكراً

لمختلف الأهداف.

كيف تمارس رياضة تنس الطاولة

يقذف اللاعبون بعملة معدنية في الهواء لتحديد من يبدأ الإرسال أولاً. ويضع البادئ الكرة في راحة اليد، ويقذف بها إلى أعلى ويضربها بالمضرب. وعند قذف الكرة لابد أن تكون أصابع المرسل مستقيمة ومضمومة بينما يكون الإبهام مفرودا. عند ضرب اللاعب للكرة يجب أن تكون اليد

خلف طرف الطاولة، كما يشترط أن تسقط الكرة في جانب شبكة البادئ بالإرسال أولاً وتتخطى الشبكة ثم ترتد في جانب الخصم. ومن أجل إرجاع جيد لابد للاعب من أن يضرب الكرة بعد ارتداد واحد؛ لكي تتخطى الشبكة وترتد في ملعب الخصم، ولا يسمح بضرب الكرة قبل ارتدادها. ويستمر اللعب حتى يُخطئ أحد اللاعبين الكرة، أو يضربها خارج الطاولة أو في الشبكة. وعندما يفشل لاعب في القيام بضربة إرسال أو إرجاع جيدة، يحصل الخصم على نقطة. وبعد كل خمس نقاط يبدأ اللاعب الآخر الإرسال. واللعب الذي يحرز ٢١ نقطة أولاً يكسب المباراة. لابد للفائز من أن يكون متقدماً بنقطتين، وإذا حصل كلا اللاعبين على ٢٠ نقطة، فإنهما يتبادلان البدء بالإرسال بعد كل نقطة حتى يتقدم أحدهما بنقطتين، وتنتهي اللعبة إما بعد كسب جولتين من مجموع ثلاث جولات، أو كسب ثلاث من مجموع خمس جولات للمباراة الواحدة.

وعند لعب الزوجي يجب أن يبدأ المرسل من المربع الواقع إلى يمينه، وأن ترتد الكرة في المربع الأيمن للخصم. كما يجب أن يتناوب الزميلان ضرب الكرة عند الإرجاع.

و يتم اللعب على مراحل هي :

أولاً : مرحلة الاستعداد

* يقف اللاعب في وضع الاستعداد على أن تكون الذراع في حالة استرخاء .

* يكون المضرب مفتوحاً قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي ، ومغلقاً أو عمودياً في مواجهة الدوران العلوي .

* يكون الرسغ غير متصلب ، ويتجه قليلاً لأسفل .

* يتم التحرك للمكان المناسب مع وضع القدم اليمنى للخلف قليلاً في حالة الضربات الأمامية .

ثانياً : مرحلة ضرب الكرة

١- المرحلة الخلفية للذراع :

أ- يتم في الضربة الأمامية ما يلي :

* لف الجسم للخلف من عند الحوض والوسط .

* تحريك الذراع للخلف من عند المرفق .

* نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية .

* توجيه المضرب للخارج ولأسفل قليلاً في مواجهة الدوران

الخلفي .

ب- أما بالنسبة للضربة الخلفية فيتم ما يلي :

* تحريك المضرب مستقيماً تجاه الوسط ولأسفل قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي .

* توجيه الرسغ للخلف .

* نجعل المضرب عمودياً أو مغلقاً قليلاً في مواجهة الدوران العلوي .

* أفتح المضرب قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي .

٢- المرجحة الأمامية للذراع :

أ- يتم في الضربة الأمامية ما يلي :

* نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .

* لف الجسم للأمام من الحوض والوسط .

* حرك الذراع للأمام من عند المرفق .

* أد الملامسة أماماً وجهة الجانب الأيمن للجسم .

ب- يتم في الضربة الخلفية ما يلي :

* تحريك المضرب للأمام مباشرة .

* تحريك المرفق للأمام قليلاً .

* تكون الملامسة أماماً وجهة الجانب الأيسر للجسم .

* لف قمة الرسغ لأسفل عند الملامسة بحيث يواجه الطاولة مع
غلق المضرب .

ثالثاً: مرحلة المتابعة :

أ- يتم في الضربة الأمامية ما يلي :

* تحريك المضرب للأمام ولأعلى قليلاً بشكل طبيعي .

* عد إلى وضع الاستعداد .

ب- يتم في الضربة الخلفية ما يلي :

* تحريك المضرب في اتجاه الكرة الملعوبة .

* العودة إلى وضع الاستعداد .

ضربات الإرسال

التعريف والأهمية :

تبدأ مباراة تنس الطاولة بأداء ضربة الإرسال . وهناك أربعة أنواع
للإرسال ينبغي على اللاعب تعلمها وإتقانها منذ البداية في اللعب وهي :

* الإرسال الامامي بالدوران العلوي .

* الإرسال الخلفي بالدوران العلوي .

* الإرسال الامامي بالدوران الخلفي .

* الإرسال الخلفي بالدوران الخلفي .

وينبغي علي لاعب الإرسال ألا يعطى منافسه إرسالاً سهلاً المنال عند البدء في المباراة ، حيث أنه سوف يتغلب عليه بدون شك إذا كان لاعباً قوياً ، كما ينبغي ألا يعطيه نوعاً واحداً من الإرسال فقط حتى لا يتغلب عليك أيضاً إذا ما استطاع رده ، ولذلك فلا بد من التنوع باستخدام أنواع الإرسال المختلفة وإتقان أدائها .

الإرسال الامامي بالدوران العلوي

ويعد الإرسال بالدوران العلوي أكثر أنواع الإرسال سرعة . ويفضله اللاعبون الذين يميلون إلى لعب الضربات المستقيمة القوية في مواجهة الدوران العلوي مباشرة بعد بدء المباراة ، ويمكن أداء الإرسال بالدوران العلوي بشكل سريع جداً إلى أي مكان على الطاولة . ودائماً ما يجبر الدوران العلوي اللاعب على الرد العاليي للكرة ، وتكون المغامرة في هذا النوع من الإرسال بسبب سهولة مهاجمته عن باقي أنواع الإرسال الأخرى . وينبغي على لاعبي الإرسال بالدوران العلوي أن يكونوا على استعداد للضرب القوي أو الرد القوي للكرة بعد الإرسال ، وعادة ما يكون معظم اللاعبين قادرين على رد الإرسال بالدوران العلوي بضربة مستقيمة بالدوران العلوي أيضاً .

الإرسال بالدوران الخلفي

ويستخدم اللاعبون الإرسال بالدوران الخلفي كأعداد لهجوم بدوران علوي شديد . وهو طريقة آمنة للإرسال لوجود صعوبة في مهاجمته ، خاصة إذا هبطت الكرة على مسافة قصيرة من الطاولة ، وعندما تؤدي إرسالا بالدوران الخلفي فاته من المحتمل وعندما تؤدي إرسالا بالدوران الخلفي فاته من المحتمل أن يرد بدوران خلفي أيضاً . وعادة ما يهاجم المنافسون لاعبي الإرسال بالدوران الخلفي بدوران علوي شديد ، وذلك لأن ردهم الكرة بدوران خلفي يمكن أن يهاجم بدوران علوي قوى بسهولة .

ولا تحاول أداء الإرسال لمجرد وضع الكرة في اللعب ، بل إرسال الكرة يجب أن يكون وفقاً لخطة معينة مع محاول استخدام الإرسال الذي يعطيك رداً ترتاح إليه . مثال ذلك : إذا أردت أن تهاجم في مواجهه كرة بدوران خلفي ، و يجب أداء إرسالا بدوران خلفي شديد خاصة إلى ركن الضرب الخلفي للمنافس فمن المحتمل أن يرد المنافس الكرة بضربة دافعه بدوران خلفي - وهو المطلوب .

وعند الحاجة إلى أداء ضربة مستقيمة قوية للكرة في مواجهة دوران علوي للمنافس فيجب أداء إرسالا بدوران علوي ، وبالتالي سوف يرد المنافس الكرة بدوران علوي عادة .

وإذا كان المنافس ضعيفاً في مواجهه إرسال معين أو ضربة معينة فيجب استغلال هذا الضعف . فإذا كان لديه صعوبة في رد الإرسال تجاه ركن الضرب الامامى ، فيجب أن تكون ضربة الإرسال موجهة إلى ركن الضرب الامامى . وإذا لم يكن المنافس يفضل اللعب بالدوران العلوي ، فيجب أن يكون الإرسال بدوران علوي ، فالمرسل هو الذي يبدأ المباراة ، وانه صاحب الحق في اختيار نوع الإرسال الذي يبدأ به اللعب .

وقبل تعلم أداء الإرسال فانك يجب التعرف على قانون الاتحاد الدولي لتنس الطاولة مادة الإرسال القوانين الخاصة بالإرسال والتي تتضمن :

- ١- وضع الكرة على كف اليد وهو مفرد وثابت .
- ٢- تكون الأصابع مضمومة والإبهام حراً .
- ٣- يكون المضرب واليد الحرة فوق مستوى سطح الطاولة وخلف الحد النهائي لها .
- ٤- قذف الكرة لأعلى لمسافة لا تقل عن ١٦ سم .
- ٥- عدم دوران الكرة عند قذفها .
- ٦- تلمس الكرة على سطح الطاولة مرة واحدة على كل جانب من جانبيها .

مصطلحات الإرسال

* الإرسال القصير :

هو الإرسال الذي إذا تركت له الفرصة فإن الكرة تترد مرتين أو أكثر في جانب طاولة المنافس .

* الإرسال العميق :

هو الإرسال الذي إذا تركت له الفرصة فإن الكرة تترد مرة واحدة فقط على كل جانب من جانبي الطاولة .

* الإرسال القطري :

هو الإرسال الذي يعبر الطاولة في خط مائل من ركن اللاعب إلى الركن العكسي له في جانب طاولة المنافس .

* الإرسال المستقيم أو الموازي لخط الجانب :

هو الإرسال الذي يعبر الطاولة مستقيماً من ركن اللاعب إلى الركن المواجه له في جانب طاولة المنافس .

المسار الحركي للإرسال بالدوران العلوي الامامي والخلفي :

يمكن أن يؤدي هذا النوع من الإرسال إما بدوران علوي شديد أو بسرعة شديدة ، ويعتمد ذلك على ما إذا كانت ضربة الكرة بحركة حك أو بملامسة مستقيمة (مسطحة) ، ويجب معرفة كليهما حتى لا تكون هناك صعوبة في أداء كل من الضربتين الأمامية والخلفية .

وعند الرغبة في إحداث أقصى دوران ينبغي أن تلامس الكرة بحركة حك لأعلى ، وعند الرغبة في إحداث أقصى سرعة إرسال قطرياً للملعب لإعطاء الكرة فترة زمنية أطول للهبوط ، وعموماً فانه من المهم ان التدريب على كل من الإرسال القطري والإرسال الموازي لخط الجانب على السواء ، ويتضمن المسار الحركي مايلي :



طريقة رد الإرسال

أولاً : عندما يضرب إليك المنافس إرسالاً بدوران علوي قم بالاتي :

* استخدم الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية ، ووجه الكرة الى الجانب الضعيف لدى المنافس وغالباً مايكون تجاه جانب ضربه الخلفى ومن ثم لا يستطيع المنافس إستخدام جانبه الأقوى .

ثانياً : عندما يضرب إليك المنافس إرسالاً بدوران خلفى قم بالاتي :

* إستخدام الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية وتذكر أن تعدل المضرب لأداء الضربة الخلفية ، وهى حركة أكثر خداعاً لحد ما عن تعديل المضرب لأداء الدوران العلوي ، لأنه عليك ان توجه المضرب لأعلى لحظة الضرب بينما لاتزال الكرة فى طريق هبوطها على جانب طاولة المنافس .

- العوامل الرئيسية التي تساعد على فاعلية الإرسال :

بعد ان تم عرض الإرسال بالدوران العلوى والإرسال بالدوران الخلفى، وعندما يتم اتقانك لاداء هذين النوعين اتقاناً تاماً فانه يمكنك أن تطور إرسالك بتعلم طرق مختلفة أيضاً للتنوع فى الإرسال .

فهناك الإرسال بالدوران الخلفى الجانبي، والإرسال البندولى والذي يطلق عليه أيضاً بالإرسال عالي القذف ، والإرسال بالدوران الخلفى السريع ، وتتميز جميع هذه الأنواع بأنها أكثر تقدماً لأنها تستخدم مزيداً من

السرعة ، وتنوعاً في الدوران بإضافة بعض الدوران الجانبي للكرة لزيادة فاعليتها جنباً الى جنب مع الدوران العلوي أو الخلفي .

ويهمنا في هذا الفصل عرض بعض العوامل التي ترفع من مستوى أداء الإرسال وهي الخداع ، والدوران ، والارتفاع ، والعمق ، وأيضاً السرعة في بعض الأنواع وتقدم لك الأنواع المتقدمة من الإرسال المبدأة في اللعب والفوز بنقاط عديدة مباشرة بسبب المحاولات المستميتة التي يقوم بها منافسك في رد هذه الأنواع لكي لا يعطيك رداً للكرة يمكن أن يكون إعداداً لك لضربات قاتلة تنهى النقطة لصالحك .

- الخداع في الإرسال :

يعتبر الخداع أحد العوامل الرئيسية التي تساعد على تميز الإرسال ، ويؤدي الخداع باستخدام مرجحة الذراع في حركة نصف دائرية في مرحلة ضرب الكرة . مثال ذلك :تستطيع ان تبدأ بحركة المضرب مشيراً للجانب ، ثم لأعلى في نفس حركة المرجحة وإذا تم تأديتها بسرعة ، فانه يكون من الصعب التعرف على أي جزء من المرجحة تمت فيه ملامسة الكرة . فإذا تمت الملامسة في الجزء السفلي للمرجحة فانك سوف تحصل على حركة قطع للكرة . وإذا حدثت الملامسة في الجانب فسوف تحصل على دوران جانبي ، وإذا حدثت الملامسة أثناء مرجحة الذراع لأعلى فانك سوف تحصل على دوران علوي ، وتستطيع أيضاً أن تحدث دوراناً جانبياً مندمجاً بدوران خلفي (قطع) ودوراناً جانبياً مندمجاً بدوران علوي بفضل

ملامسة الكرة بين الحركة السفلية والجانبية أو بين الحركة الجانبية والعلوية .

وهكذا فمع التدريب المستمر تستطيع أن تتعلم أنواعاً مختلفة من الإرسال باستخدام حركة المرجحة نصف الدائرية ، إذ تجعلك تحصل على دوران مختلف في كل مرة تلمس فيها الكرة عند جزء مختلف من المرجحة . ولاحظ أيضاً أنه بالرغم من تغييرك لنوع الدوران ، إلا أنك لم تغير حركة الذراع الضاربة في الإرسال ، مما يجعل تفسير الدوران صعباً على المنافس وأيضاً لزيادة عملية خداع المنافس فانك تستطيع أن تستخدم حركة خداع بعد الإرسال ، حيث يتم ذلك من خلال المبالغة في مرحلة المتابعة للكرة في اتجاه عكسي لذلك الاتجاه الخاص بالملامسة الفعلية ، مثال ذلك : في الإرسال بالدوران الخلفي (القاطع) تتم حركة المتابعة لأعلى وفي الإرسال بالدوران العلوي تتم حركة المتابعة لأسف ولكن لا تبالغ في أداء هذا الخداع حتى لا يكتشفه المنافس ويتعامل معه بفطنه .

ومن طرق الخداع أيضاً ما يحدث عند التنوع في المكان الذي يلمس فيه المضرب الكرة إذ تستطيع بذلك أيضاً أن تنوع في سرعة دوران الكرة، ومن المعروف انه عندما تؤدي إرسالاً فانه لا تتحرك جميع أجزاء المضرب بنفس السرعة ، بل تتحرك قمة المضرب بشكل أسرع من قاعدته . ولذلك فانك بملامسة الكرة عند قمة المضرب سوف تحصل على دوران شديد (سريع) وبنفس الحركة أيضاً تستطيع أن تحصل على دوران بسيط جداً من خلال ملامسة الكرة عند قاعدة المضرب . ومن ثم فإن الإرسال

بدون دوران كما يحدث في تلك اللمسة الأخيرة للمضرب يكون له نفس فاعلية الإرسال بالدوران من حيث الشكل ، وسوف يجد منافسك صعوبة في تفسير الاختلاف بين الحركتين ، وبدون شك فإن الاسلوب الأفضل في خداع منافسك هنا يكون بإكساب الكرة دورانا شديداً (سريعاً) بدرجة انه يعجز عن إدراكه .

- الدوران :

يعتبر الدوران أيضاً من العوامل الرئيسية التي تعمل على زيادة فاعلية الإرسال ، وإحداث الدوران الأقصى فانه يجب عليك أن تستخدم كلا من الساعد والرسغ في الحركة ، وعدم استخدام أي منهما يؤثر على شدة حركة الدوران ، وينبغي أيضاً أن تلامس الكرة في اتجاه قمة المضرب ، لأن هذا الجزء من المضرب يتحرك بدرجة أكثر من أي جزء من سطح المضرب في حركة دائرية تعطى مزيداً من الدوران .

ويمكن ان يكون الإرسال عبارة عن ضربة عنيفة تقريباً لانه تحتاج الى أن تحرك المضرب بأسرع مايمكن عند الملامسة . وفي البداية سوف تجد انك لاتستطيع ضبط الإرسال في قمة سرعته ، ولذلك ينبغي أن تؤديه ببطء أولاً . ومع استمرار التدريب سوف تكون قادراً على أداء سرعة حركة المضرب القصوى عند الملامسة ، بالإضافة الى سرعة نقطة حك الكرة من خلال المحافظة على حركة المضرب لأسفل .

- الارتفاع :

يكون الارتفاع هو الجزء الذى عادة ما نستخف به ولاتواليه الاهتمام ، إلا انه ينبغي أن يكون مسار الكرة منخفضاً فى جميع الأوقات ، ويستلزم هذا الأمر ملامسة جيدة . ولذلك ينبغي ان تلمس الكرة بحيث يكون مسارها منخفضاً بالنسبة للطاولة بقدر الامكان وفى حدود ارتفاع ١٦ سم منها . وبهذا الاسلوب فان الكرة لاترتد عالية فى جانب المنافس مما يعوقه فى أداء الهجوم . وهذا الارتفاع المنخفض سوف يجعل أداء الإرسال القصير ناجحاً أيضاً .

- العمق :

يعتبر العمق من العوامل الهامة للإرسال الجيد أيضاً وهناك نوعان للإرسال الجيد هما الإرسال القصير والإرسال العميق .

وينبغي أن يكون الإرسال القصير قصيراً بدرجة تسمح للكرة بالارتداد على جانب سطح طاولة المنافس مرتين على الأقل لو تركت لها الفرصة بدون لمس ، وسوف يؤدي هذا القصر الى إجهاد المنافس فى الوصول الى الكرة فوق الطاولة لضربها بالإضافة الى صعوبة مهاجمتها . ولكي تؤدي إرسالاً قصيراً فانك ينبغي أن تجعل الكرة ترتد قريبة من الشبكة فى جانب الطاولة الخاص بك بنعومة بقدر الامكان . أما إذا ارتدت الكرة قريبة من الحد النهائي أكثر من اللازم فى جزء ملعبك فى أول

ارتداد لها بعد الضرب . فانه سوف يكون مسارها لمسافة بعيدة حتى تعبر الشبكة وتظل قصيرة مما يعطى لمنافسك فرصة ساحة للقيام بردها .

ويؤدى الإرسال إما قصيراً جداً بحيث ترتد الكرة بعد عبورها الشبكة مباشرة أو أن يكون ارتدادها بالقرب من الحد النهائي لطاولة المنافس . وسوف تؤدى الحالة الأولى الى صعوبة لدى المنافس فى إيجاد طريقة فوق الطاولة للوصول الى الكرة بينما تكون الحالة الثانية أسهل له فى الحصول على الكرة عند قرب الحد النهائي . وبدون شط فانه يكون من الصعب أداء عملية هجوم من كلتا الحالتين ، إلا ان الحالة الأولى تكون أصعب فى وصول المنافس الى الكرة مما قد يتيح لك فرصة الفوز بنقطة .

ومن المهم ان يرتد الإرسال العميق فى حدود ١٦ سم من الحد النهائي للطاولة حتى تجبر المنافس على الابتعاد عن الطاولة وعن هدفه (نصف الطاولة الخاص بك) بقدر الامكان . ونظراً لان الإرسال العميق يكون من السهل مهاجمته عن الإرسال القصير خاصة بالضربة الأمامية ، لذلك فانه ينبغى أن تؤديه بسرعة كبيرة الى جانب الضرب الخلفى لمنافسك لإجباره على رد الكرة بالضربة الخلفية . وإذا كان منافسك دائم التحرك حول المكان لاستخدام الضربة الأمامية من ركن الضرب الخلفى ، قم بمفاجأته بتوجيه ضربتك موازية لخط الجانب الى ركن الضرب الامامى ، وفى هذه الحالة سوف تضع منافسك بعيداً عن مكانه وتفوز بنقطة مضمونة . وإذا رأيت أن منافسك قادر على الهجوم على إرسالك العميق بفاعلية ، قم باستخدام الإرسال القصير .

- السرعة :

تستخدم السرعة عادة في الإرسال المستقيم بالضربة الخلفية ، ومفتاح نجاح الإرسال السريع هو بدون شك في سرعته ، حيث لا تعطى لمنافسك وقتاً للاستجابة للكرة . وينبغي ان ترتد الكرة في هذا النوع من الإرسال قرب الحد النهائي للطاولة بقدر الامكان ، فمثلاً لو تخيلت انك تقوم بأداء إرسال بدوران علوي بالضربة الخلفية حاول أن تبدأ ضربتك بمرجح يدك مباشرة تجاه الكره كما لو كنت ستقوم بضربة مستقيمة خلفية . وينبغي ان تضرب الكرة قريباً من الحد النهائي في جانب طاولتك لكي تعطيه أطول وقت ممكن في السقوط على الجانب الآخر من الطاولة . المس الكرة في حدود ارتفاع ٣ سم تقريباً من سطح الطاولة .

وعند الملامسة فانك تستطيع إما أن تؤدي حركة حك بسيط لإعطاء الكرة قليلاً من الدوران أو أضرب الكرة مسطحة ، والإرسال المسطح لا يكون أقل فاعلية عن الإرسال بالدوران عندما يؤدي بسرعة بالغة . وعليك ان تضع قليلاً من الدوران الخلفي للكرة لكي يتعادل مع حركة لف الكرة الذي يحدث لها عادة عند ضربها الطاولة . وبهذا الاسلوب فإن الكرة بدون دوران التي تكون بالغة السرعة سوف يكون من الصعب لمنافسك التعامل معها .

وعادة ما يؤدي الإرسال السريع في مواجهه الضربات الخلفية مثل الإرسال العميق بالدوران . ولكنك إذا وجدت ان منافسك يتحرك حول جانب ضربه الخلفي وجه إليه كرة قاتلة نحو جانب ضربه الامامي .

الفصل الثاني

الخطوات الفنية والتطبيقية لمهارات تنس الطاولة

ضرب الكرة بالمضرب

أ- الخطوات الفنية

- ١- القبض الصحيح على المضرب .
- ٢- يتم استعمال ظهر المضرب .
- ٣- دوران الجسم نحو اليسار قليلا بحيث يصبح ظهر المضرب مواجهاً للزميل .
- ٤- وضع القدم اليمنى متقدمة قليلا عن اليسرى وثقل الجسم على القدم الخلفية في حالة الكرات الطويلة وعلى القدم الأمامية في حالة الكرات القصيرة وتتم المرجحة في اتجاه ضربة الكرة حيث ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .

الخطوات التطبيقية

- ١- التمرين على حركة اليد دون مضرب ثم باستخدام المضرب
- ٢- التمرين السابق باستخدام الكرة حيث يضرب الطالب الكرة المرتدة من الأرض إلى جدار أملس عدة مرات .
- ٣- الوقوف أمام الطاولة مع وجود زميل بالجهة الأخرى ضرب الكرة القادمة من الزميل بعد ارتدادها من الطاولة .

٤- تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب وظهره مع الزميل بعد ارتداد الكرة في الطاولة .

وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)

الخطوات الفنية

١- يقف المتدرب بعيدا عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٦٠ سم

٢- تكون القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم مرتكز على أطراف الأصابع والركبتان مثنيتان قليلا مع ميل الجذع للأمام .

٣- ثنى مرفق اليد الممسكة بالمضرب ويكون وضع القدم اليسرى متقدما عن اليمنى واقرب إلى حافة الطاولة والكتف الأيسر مواجهها للطاولة .

٤- تضرب الكرة بارتفاعها مع تغير الثقل على القدم الأمامية .

الخطوات التطبيقية

١- أداء وقفة الاستعداد حسب تسلسل مراحل الأداء .

٢- يقف المتدرب أمام زميل له وأمام الطاولة ويقبض على المضرب بالقبضة الصحيحة وبمرجح الذراع ليمرر الكرة للزميل .

٣- من حالة الجري ثم التوقف بالوضع الصحيح لتعلم حركات القدم وميلان الجذع للأمام .

الضربة الرافعة الأمامية

الخطوات الفنية

١- يتخذ المتدرب وقفة الاستعداد بحيث تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ٤٥ درجة و المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً .

٢- يقوم المتدرب بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع الكتف الأيسر الى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما الى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية الى الأمامية .

الخطوات التطبيقية

١- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم المشي دون استخدام المضرب والكرة

٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب

٣- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة

٤- تبادل الضربات الرافعة الأمامية في اتجاهات مختلفة .

٥- تبادل الضربات الرافعة الأمامية بين زميلين مع حساب عدد الضربات والزمن .

الضربة الرافعة الخلفية

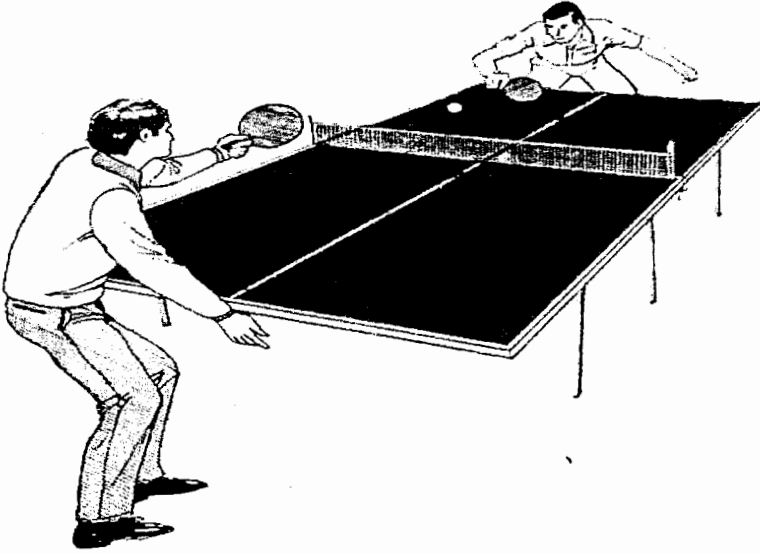
الخطوات الفنية

- ١- القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجهًا للشبكة .
- ٢- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلًا قليلًا إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة
- ٣- يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلًا بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلًا بعد أداء هذه الضربات .
- ٤- يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام

الخطوات التطبيقية

- ١- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم المشي دون استخدام المضرب والكرة .
- ٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب .
- ٣- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة .
- ٤- تبادل الضربات الرافعة الخلفية زميلين وفي اتجاهات مختلفة .

٥- تبادل الضربات الرافعة مع حساب عدد الضربات والزمن .



الضربة نصف الكرة

الخطوات الفنية

١- تؤدي هذه الضربة عندما يكون المتدرب ملاصقا للطاولة
بمسافة لا تقل عن ٣٠ سم .

تنس الطاولة

- ٢- يتخذ المتدرب وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مائلا قليلا للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتان
- ٣- يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى أعلى محتفظا بالمضرب بزاوية .
- ٤- يقوم الذراع الأمامي الحامل للمضرب بدفع الكرة دون استخدام الرسغ مع مراعاة ثنى المرفق بحيث تكون اليد والساعد على استقامة واحدة

الخطوات التطبيقية

- ١- أداء الحركة بوجهي المضرب بالتبادل دون استخدام الكرة
- ٢- أداء الحركة بوجه المضرب الخلفي بحيث يكون مسار الكرة إلى جهتي منتصف الطاولة .
- ٣- يقوم المتدرب باتخاذ وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميل برمي الكرة أمام زميله ليضربها بالضربة نصف الطائرة .
- ٤- ترمى الكرة أمام الزميل الذي يقوم بإرجاعها بمجرد إيقاعها وارتطامها في نصف ملعبه مع التدرج بسرعة المضرب .

الضربة الساحقة الأمامية

الخطوات الفنية

١- يقف المتدرب وقدمه اليسرى متقدمة على اليمين وكتفه الأيسر متجهة نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقعا بحيث تسقط الكرة إلى جانب جسمه الأيمن .

٢- تسحب اليد اليمنى للخلف بعد مس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها الى أعلى ارتداد لها .

٣- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة الى أن تصل أمام وجه المتدرب أو تجتازه الى جهة اليسار مع نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى الى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين .
الخطوات التطبيقية

١- تؤدي الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة ومضرب .

٢- التمرين السابق باستخدام المضرب .

٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم المتدرب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .

٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة والقوة في الأداء .

الضربة الساحقة الخلفية

الخطوات الفنية

- ١- يكون وقوف المتدرب خلف الكرة تماما ورجله اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ الضربة لا بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية .
- ٢- تسحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع
- ٣- تمرجح اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها .
- ٤- بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة .

الخطوات التطبيقية

- ١- تؤدى الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة ومضرب .
- ٢- التمرين السابق باستخدام المضرب .
- ٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم المتدرب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .
- ٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة والقوة في الأداء .

الضربة الساقطة

الخطوات الفنية

١- يقف المتدرب قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمنى قرب الطاولة و اليسرى متأخرة والركبتان منتثيتان قليلا لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة .

٢- تقوم الذراع بخداع المتدرب المنافس بأرجحتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة بل يجعل المضرب أمامها كي ترتطم به .

٣- يمسك المضرب بقوة وعند مس الكرة للمضرب يلف الطالب جسمه لليمين في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابل كتفه الأيسر الشبكة ويلف جسمه لليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الأيمن الشبكة .

٤- بعد الانتهاء من الضربة يسحب المتدرب ذراعه لوضع التهيف لإعادة الكرة القادمة .

الخطوات التطبيقية

١- أداء الحركة حسب خطواتها الفنية دون كرة .

٢- ضرب الكرة بالجدار ثم تركها ترتطم بالمضرب لترتد منه أماما مرة أمامية ومرة خلفية .

٣- التمرين السابق مع أداء حركة خداع بالذراع .

تنس الطاولة

٤- الملعب بين زميلين على الطاولة وأثناء اللعب يتم أداء الضربة الساقطة الأمامية ثم الخلفية بالتبادل بين الزميلين .

الإرسال بوجه المضرب الأمامي

الخطوات الفنية

- ١- يقف المتدرب خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠ - ٦٠ سم متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه .
- ٢- تنثنى الركبتان قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة .
- ٣- توضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية .
- ٤- يقوم المتدرب بتحريك المضرب خلفاً ثم أماماً عند رمي الكرة عمودياً لأداء ضربة الإرسال والبدائية بحيث تكون الحركة من المرفق تؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة .

الخطوات التطبيقية

- ١- تؤدي المهارة بالمضرب دون كرة للحصول على الإحساس الحركي .

٢- تؤدي المهارة دون لمس الكرة بعد قذفها لأعلى عموديا وتركها تسقط على الأرض .

٣- أداء ضربة الإرسال من الوضع الأمامي باستخدام المضرب والكرة بحيث يتم ضربها على الحائط .

٤- يقوم المتدرب بأداء الإرسال من أماكن مختلفة عن سطح الطاولة لتمر فوق الشبكة وتسقط على سطح الملعب الآخر .

٥- يرفع المتدرب الكرة الى أقصى ارتفاع لها ثم يؤدي المهارة بعد سقوطها من ذلك الارتفاع .

الإرسال بوجه المضرب الخلفي

الخطوات الفنية

١- يتخذ المتدرب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن للطالب أقل ارتفاعا من الكتف الأيسر .

٢- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة

٣- يؤدي الإرسال بقذف الكرة الى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة ومرجحة

تنس الطاولة

الذراع الحاملة للمضرب الى الخلف والى الأعلى قليلا ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل ثم تفرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال

الخطوات التطبيقية

- ١- تؤدي الحركة دون استخدام الكرة .
- ٢- تؤدي المهارة بوجه المضرب الخلفي إلى الجهة المقابلة بشكل قطري .
- ٣- التمرين السابق مع عودة القدم اليمنى إلى وضعها الأصلي .
- ٤- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة دون تحديد أماكن سقوط الكرة .
- ٥- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة باستخدام أسلوب الخداع

خطط اللعب في كرة الطاولة

يجب استخدام الضربات التي سبق شرحها في مواقف المنافسة ، حيث أن هذه هي القيمة الحقيقية لها ، فلا توجد فائدة من أن اللاعب ماهراً في التدريب وفاشلاً في المنافسة ، لأنه لم يتدرب على مواقف المنافسة ، وينبغي أن يكون الهدف هنا هو تطوير النمط الهجومي على جانبي الطاولة بحيث يكون قوياً وفعالاً . كما انه يحتاج لأن يكون أيضاً مرناً لحد ما بحيث يكون فعالاً في جميع أنماط اللعب الأخرى . إذ لا توجد فائدة من كون نمطه مؤثراً في مواجهة لاعب منافس يؤدي ضربات مردودة مستقيمة

وضعيّاً في مواجهة لاعب لولبية . بل لابد لك من الاهتمام بتدريب جميع المهارات الفنية والخططية لكي تكون مؤثرة في مواجهة الأنماط المتعددة من اللعب . وبذلك يستطيع اللاعب أن يتكيف مع مواقف المنافسة الحقيقية . ويتوقف هذا الأمر على خطط اللعب المتنوعة ، والتكتيك في تنس الطاولة هو التطبيق الملائم للضربات المختلفة على سطح الطاولة .

الخطط العامة في اللعب:

تتركز الخطط العامة في اللعب على سرعة حركة القدمين ، وتوفيق الضربات وفتح اللعب على سطح الطاولة ، بالإضافة إلى تنوع سرعة اللعب ، والمبادرة في الهجوم . وأيضاً في اكتشاف نقاط القوة والضعف التي لدى اللاعب ولدى المنافس .

حركة القدمين foot work:

تختلف الطرق المتعددة التي يتدرب فيها اللاعب على حركة القدمين في مواقف المنافسة عن أشكال التدريبات ذات التسلسل المنتظم لحركة القدمين التي سبق توضيحها . ففي مواقف المنافسة عادة ما يستعمل المنافس مجموعة متنوعة من الضربات التي يوجهها للاعب الذي أمامه ، وعلى اللاعب أن يتوقع أين ستوجه الكرة التي سيلعبها فقط . ولذلك يجب أن التدريب على حركة القدمين ذات التسلسل غيرا لمنتظم لمواجهة مثل هذه الكرات ، ويبدأ التدريب على ذلك عادة أمام مساحة صغيرة من سطح الطاولة أولاً ثم أمام مساحة كبيرة منها بعد ذلك .

توفيق الضربات:

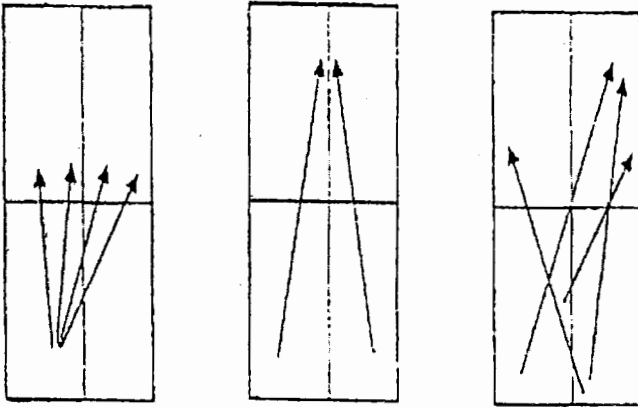
إذا كان المتدرب متميزاً في أحد أنواع الضربات فإنه يجب أن يلعب ضربات أخرى أيضاً ويحاول إتقانها لوضع منافسه في حالة من الارتباك وعدم القدرة على التوقع . فمثلاً يستطيع أن يستخدم اللولبية مع الضربة المردودة والضربة الساحقة ، والضربة القاطعة مع الدفع والضربة المردودة وأيضاً الصد مع اللولبية والضربة المردودة .

فتح اللعب:

كلما كان اللعب مفتوحاً على جميع أجزاء سطح الطاولة كلما زاد ارتباك المنافس وزاد إجهاده ، ولذلك ينبغي استغلال كل مساحة الطاولة بواسطة توجيه ضربات قصيرة قريبة من الشبكة وضربات طويلة في العمق عند الحد النهائي للطاولة. أيضاً يمكن توجيه ضربات إلى جانبي الطاولة في ركنيها الأيمن والأيسر . فمثلاً ضربة أو ضربتين إلى الركن البعيد الآخر .

تنويع اللعب :

إذا استمر اللعب على وتيرة واحدة فإن ذلك قد يؤدي الى الملل والضيق وقلة التركيز . فمثلاً إذا كان المتدرب ومنافسه يؤديان ضربات مردودة مثل ضربة خلفية الى ضربة خلفية (قطرية) ، فإنه يجب على المتدرب تغيير سرعة اللعب . كما ينبغي عليه أيضاً أن يأخذ المبادأة في توجيه هجومه بلعب ضربة شديدة القوة أو ضربة ساحقة لمحاولة إنهاء النقطة لصالحه .



المبادأة في الهجوم :

المبادأة في الهجوم لمحاولة التغلب على المنافس هي التي تشكل نقطة الانطلاق . وهي تعد من الأمور الهامة التي يجب التأكيد عليها في اللعب خاصة إذا كانت النتيجة متقاربة في الجزء الأخير من الشوط . فمثلاً إذا : كانت النتيجة لصالحك ٨ - ٧ نقطة ، ومعك الإرسال ، وتحتاج إلى الحصول على الثلاث نقاط التالية للفوز بالشوط ، فلا تصر على عمل دفاع

وتنتظر حتى يرتكب منافسك خطأ ما ، ولكن ينبغي أن تكون شجاعاً باتخاذ المبادرة إرسال قوى فعال أو رد كرات قاتلة حتى تفوز بهذه النقاط الثلاث وتحقق هدفك .

اكتشاف نقاط القوة والضعف :

إن اكتشاف نقاط القوة والضعف يعد أمراً حيوياً فى اللعب ، ولذلك فإنه يجب اكتشاف نقاط قوة وضعف المنافس بأسرع ما يمكن حتى يمكن معرفة كيف توجه ضربات إلى نقاط ضعف المنافس ، فإذا كان المنافس ضعيفاً في الضربات الخلفية ، يتم توجيه إليه ضربات أكثر إلى جانب الضربات الخلفى. وإذا كان المنافس يفضل لعب الكرات العميقة ، وجه إليه كرات قصيرة . وإذا كان المنافس قد بعد كثيراً عن احد ركني الطاولة وجه إليه الكرة في الركن البعيد عنه ، وإذا كان المنافس لا يتقن أداء الضربات من وسط الطاولة وجه كراتك إليه. وإذا كان المنافس لا يتقن أداء الضربات من وسط الطاولة اللولبية وجه إليه كرات قصيرة على الطاولة. كما انه من المهم أيضاً أن العمل على تغطيه نقاط ضعفك بقدر الإمكان واستغلال نقاط قوتك في إعطاء ضربات قاتلة لإنهاء النقطة لصالحك .

خطط اللعب الفردي :

تتطلب خطط اللعب الفردي درجة عالية من القدرات البدنية كالتحمل والقوة العضلية والمرونة إلخ ، وأيضاً قدرات عقلية على مستوى عال من سرعة الإدراك وصدق التوقع واتخاذ القرار الصحيح ، بالإضافة الى التركيز والمثابرة وقوة الإرادة والكفاح من اجل الفوز ، وعادة ما يكون تقدير مستوى اللعب عن طريق ملاحظة مستوى اللياقة البدنية ، والزمن

الفعلی للشوط أو المباراة ، واحتساب عدد النقاط الفائزة ، بالإضافة إلى عدد الأخطاء أو عدد مرات الفشل في أداء ضربة من الضربات الخاصة بتنس الطاولة .

وتعتبر الخطط في اللعب الفردي هي التطبيق الملائم للضربات بواسطة اللاعب والاستعمال الهادف للأداء الحركي لها وتقدير رد فعل المنافس ، وعادة ما يقدم المدرب دائماً مع تعليم الأداء الحركي لضربة ما إرشادات ونصائح في خططها الفردية مثل : أن يكون الإرسال متنوعاً بين القوة والدقة . ودائماً ما يكون من الصعب الفصل بين الأداء الحركي للضربات والخطط الفردية في لعبها نظراً لوجود ارتباط وثيق بينهما ، ولا يمكن تحديد متى ينتهي أحدهما ومتى يبدأ الآخر في اللعب . ولذلك فإنه من الأفضل على اللاعب عند تنمية وتطوير أدائه المهاري أن يطوره جنباً إلى جنب مع أدائه الخططي ، لأن البراعة في استعمال الخطط الفردية تعطى للعب متعة وجاذبية وحيوية .

ويتطلب الأداء الخططي إسهاماً لعمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء نظراً للطبيعة المواقف المتنوعة والمتغيرة في المباريات ، وكلما زادت درجة إتقان اللاعب للضربات كلما ركز الجزء الكبير من تفكيره الذهني على خطط اللعب لمختلفة ، ويمثل الإعداد الخططي أهمية بالغة بالنسبة لتنس الطاولة لما تتميز به هذه اللعبة من كفاح وتنافس وجهاً لوجه مع وجود المنافس الإيجابي في مواجهة اللاعب مباشرة ، بمعنى إنها عبارة عن مواجهة بين تفكير اللاعب وتفكير منافسة ، ولذلك فإنه عند استخدام لخطط اللعب في المنافسة فإنه يجب مراعاة أن تكون هذه الخطط فعالة ومؤثرة في

مواجهة نمط لعب المنافس .

أنماط اللعب وخطته :

لا يوجد نمط لعب واحد فقط يتخصص فيه أي لاعب تنس طاولة يمكن ان يطلق عليه بالنمط النقي . وإنما يستخدم كل لاعب جزءاً صغيراً من أنماط لعب متعددة وقدرأ كبيراً من نمط واحد منها عادة . فمثلاً يطلق على بعض اللاعبين باللوبيين لأنهم يلعبون بلولية بدرجة كبيرة ولكنهم عامة يقومون بالصد والضرب الساحق متى سنحت لهم الفرصة لأداء ذلك . كما يختلف كل لاعب فى كيفية لعبة أي نمط من أنماط اللعب اختلافاً بسيطاً عن أي لاعب آخر .

مجموعات اللاعبين :

يمكن تقسيم اللاعبين الى مجموعات وفقاً لأنماط لعبهم المميزة كما يوضحها " هودجز Hodges " على النحو التالي :

١- لاعبو اللولية Loopers :

وهم اللاعبون الذين يتميزون بأداء لولية (دورانا) للكرة فى ضرباتهم بدرجة كبيرة .

٢- لاعبو الضرب الساحق Hitters or Smashers :

وهم اللاعبون الذين يتميزون بأداء الضرب الساحق والقاتل فى ضرباتهم بدرجة كبيرة .

٣- لاعبو الضربات المردودة المستقيمة Counter drivers :

وهم الذين يتميزون برد معظم الكرات الآتية من منافس بضربات مستقيمة قوية.

٤- لاعبو الصد Blockers :

وهم الذين يتميزون بصد معظم الكرات المضروبة بقوة من منافس
٥- لاعبو القطع Choppers :

وهم الذين يتميزون برد الكرات بالضربات القاطعة ذات الدورانات الخلفية .

٦- لاعبو الرفع Lobbers :

وهم الذين يتميزون برد الكرات القوية بالضربات الرافعة العالية .
وهذه المجموعات المتعددة من اللاعبين هي تلك المجموعات التي من الممكن أن تواجه أنماط لعبها المتميز أثناء أى منافسة من المنافسات التي تشترك فيها . ولا تنسى أن تضيف لذلك أيضاً أنواع القبضات التي يستخدمها هؤلاء اللاعبون ، بالإضافة الى نوعية المطاط الخاص بمضاربهم ، لما لها من تأثير فعال على ضرباتهم وعلى قدرة اللاعب فى مواجهتها . وبدون قدر كبير من التفكير الثاقب فإنه لا يوجد أى طريق آخر يساعدك على أن تؤدى أفضل ما لديك من خطط فى لعب المباراة .

وهذا هو ما يؤيد القول بأنه من المهم أن تعرف جيداً نمط لعب منافسك ، وان تستخدم ما تستطيعه من خطط فى مواجهة ذلك . و اذا وجدت أن منافسك قد تغلب عليك ، كن مرناً وحاول أن تجرب خطة أخرى ، لأن

تنس الطاولة

هذا يرجع عليك وحدك فى أن تكيف قوتك فى مواجهة ضعف منافسك حتى تتمكن من إنهاء الشوط لصالحك .

خطط لاعبي الضربات المستقيمة وكيفية مواجهتها

يفضل لاعبو الضربات المردودة الوقوف فى وسط الطاولة ويقومون برد أي كرة تضرب إليهم . وهم عادة يضربون كل كرة عند قمة ارتدادها من على سطح الطاولة .

كما يقومون بأداء ضربات ساحقة عندما تتاح لهم الفرصة لذلك ، خاصة إذا كانت بالضربة الأمامية . وتعتبر أهم مبادئهم فى اللعب هي :

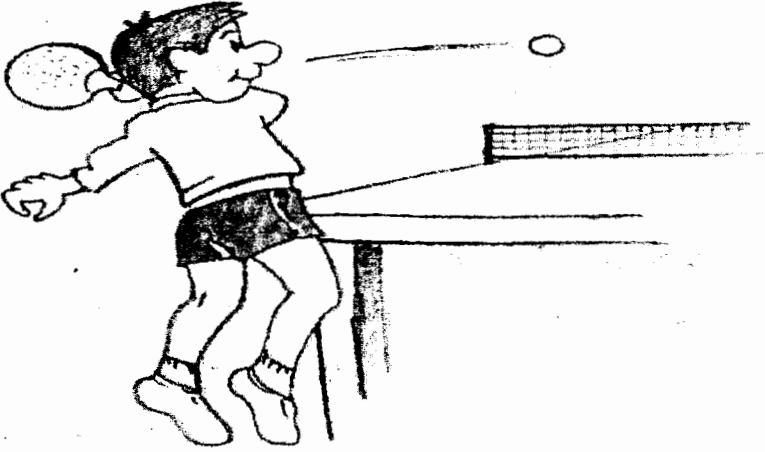
- ١- توجيه الكرة الى المكان المناسب .
- ٢- الثبات فى اللعب .
- ٣- السرعة فى أداء الضربات المردودة .

خطط لاعبي الضربات المستقيمة :

- * وجه الكرات الى الجانب الأضعف للمنافس فى معظم الأوقات .
- * لا تعطى فرصة لمنافسك بقدر الإمكان فى التحرك لاستخدام ضربته الأمامية القوية إذا كانت ضربته الخلفية هي الضعيفة .
- * أجعل ضرباتك قوية بقدر الإمكان حتى لا تعطى فرصة لمنافسك بالرد عليك بضربات ساحقة .
- * حاول أن تقوم ببناء أسلوب إيقاعي مناسب لك فى رد الكرات .
- * رد كراتك مبكراً كلما أمكن ذلك وكن ثابتاً فى لعبك .
- * إذا استطاع منافسك التغلب على ضرباتك فإنه عليك ان تزيد من سرعتها

تنس الطاولة

وإذا بدأت في فقد الكرات أبطئ من ضرباتك ، وانتظر دائماً الفرصة لأداء ضربات ساحقة .



خطط مواجهة للاعب الضربات المستقيمة :

* يرجع ضعف ضربات اللاعب المردودة إلى أنها ليست سريعة أو ذات دوران ، ونظراً لأنه يستطيع رد أية كرات تضربها إليه ، فإنك ينبغي أن تؤدي نفس الشيء . وعندئذ سوف يهبط مستوى أدائه عادة عندما تهاجمه بشكل أكثر ثباتاً .

* لكي تلعب في مواجهة لاعب الضربات المردودة فإنه يجب عليك أن تركز هجومك تجاه جانبه الأضعف ، أو إلى وسط الطاولة إذا كان قوياً جداً في لعب الكرات من الركنين .

تنس الطاولة

- * خذ وقتك في مهاجمة لاعبي الضربات المردودة ، وانتقى ضرباتك بعناية كي تتغلب عليهم وخذ قراراً قاطعاً في ذلك ، ولكنك يجب أن تتجنب الاستمرار في خطأ اتخاذ القرار بناء على تجربتك أثناء اللعب في مواجهتهم * لا تأخذ وقتاً طويلاً في اتخاذ قرارك . ويمكنك أن ترد الكرات إلى منافسك بشكل جيد إلى أن تجد الفرصة متاحة لك في مهاجمته بضربة ساحقة إما أمامية أو خلفية .
- * أدر إرسالاً وهجوماً جيداً في مواجهة اللاعبين المنافسين الأقوياء عندما يكون اللعب في صالحهم . وحاول أن تنتهي النقطة لصالحك قبل أن تتاح الفرصة لهم قبلك .
- * استخدم الدوران العلوي والدوران الخلفي لكسر إيقاع لعب الضربات المردودة الخاصة بمنافسك .

خطط لاعبي الصد وكيفية مواجهتها :

- يتشابه لاعبو الصد مع لاعبي الضربات المردودة فيما عدا أنهم يلعبون الكرة بمجرد ارتدادها من الطاولة مباشرة . وهم يميلون إلى أن يكونوا ثابتين مثل لاعبي الكرات المردودة ولكنهم يشكلون ضغطاً عليك باقتحامك باستمرار . ويعنى هذا أنك لن تجد الوقت الكافي لأداء ضربة قوية . ويستطيع معظم لاعبي الصد أن يلعبوا الصد والضرب الساق معاً .
- إذ أنهم يقومون بأداء الصد الخلفي للكرة ، وأداء الضربة الساحقة الأمامية عندما تتاح لهم الفرصة لذلك .
- وهناك ثلاثة أنماط للاعبي الصد هي :
- ١ - لاعبو الصد القوي في ضرب الكرات .

٢- لاعبو الصد السلبي في ضرب الكرات .

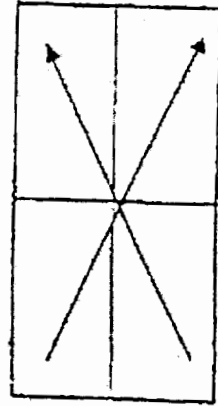
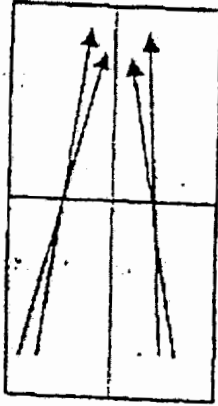
٣- لاعبو الصد الدافع في ضرب الكرات .

خطط لاعبي الصد :

- * يجب أن تضرب ضربتك بسرعة بمجرد ارتداد الكرة من الطاولة .
- * وجه ضرباتك إما إلى الجانب الضعيف لمنافسك ، أو بالصد من جنب إلى آخر حتى تجبر منافسك على الجري في كل مكان على الطاولة وأضرب أثناء جريه .
- * كن مستعداً لأداء ضربة ساحقة عندما تصلك كرة ضعيفة من منافسك . وأجعل صدك سريعاً بالضربة الخلفية حتى يكون إعداداً لك للقيام بضربة ساحقة أمامية .
- * نظراً لأن نقطة ضعف لاعبي الصد غالباً ما تكون في بطء سرعتهم ، لذلك ينبغي عليهم الوقوف قريباً من الطاولة حتى يتمكنوا من أخذ الكرة بسرعة بقدر المستطاع .
- * نوع من سرعتك ومكان توجيه الكرة باستمرار عندما تقوم بعملية الصد.

خطط مواجهة لاعبي الصد :

* في حالة وجود لاعب صد قوى في وسط الطاولة وضعيف في الركنين فإنه ينبغي عليك توجيه كرات الى الركنين للعمل على تحريكه الى ابعد ما يمكن للجانبين.



* في حالة وجود لاعب صد قوى في الركنين وضعيف في وسط الطاولة فإنه ينبغي توجيه معظم كراتك التي تلعبها الى الوسط لأنه غالباً ما يكون أكثر بظناً في لعب هذه الكرات ، نظراً لأنه عليه أن يقرر ما إذا كان سوف يصد الكرة بضربة أمامية أو بضربة خلفية

* توقع أن يقوم لاعب الصد بضرب كراتك الضعيفة ضربات ساحقة فكن مستعداً لها .

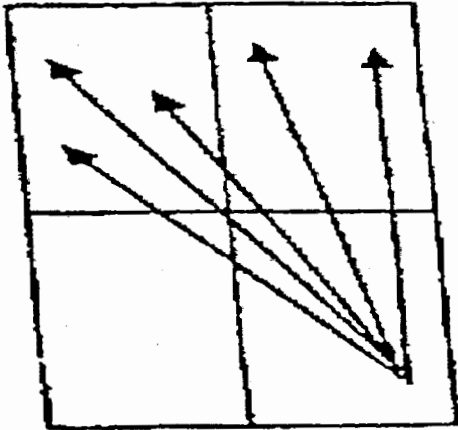
* لا تتعجل في لعبك عند مواجهة لاعبا الصد ، وكن ضبوراً وانتقى كراتك ولكن لا تحاول لعبها بقوة بالغة حتى لا يقوم لاعب الصد برد الكرة إليك

بقوة .

* ينبغي عليك في مواجهة لاعب صد قوى أن تهاجمه بقوة حتى تستطيع أن تجبره على ارتكاب خطأ ما عند محاولته صد الكرة بقوة .

* نقطة ضعف لاعبي الصد الثابت هو سلبيتهم . فهم يضعون جهداً كبيراً في إعادة كل كرة ولكنهم لا يستطيعون أداء أى شئ آخر . ولذلك فإنه ينبغي عليك أن تبطن في ضرباتك ، معطياً لنفسك مزيداً من الوقت في الإعداد لضرباتك الساحقة التالية خذ وقتك الكافي ، وانظر الى الكرة الصحيحة المناسبة ، ثم انهي النقطة بسرعة بضربة قاتلة نحو نقطة ضعفهم .

* لا تقع في خطأ ترك لاعب الصد يدخل في إيقاع منتظم . ولا تؤدي هجوماً في نفس المكان باستمرار بل نوع في ضرباتك أيضاً.



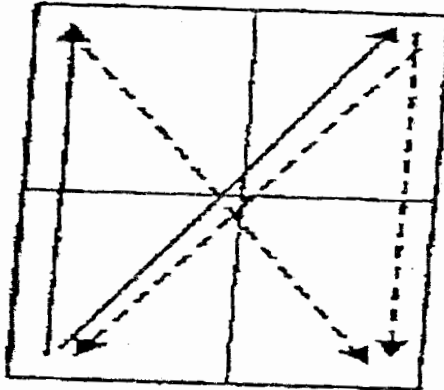
* عادة ما يجد لاعبا الصد صعوبة أكبر في صد الكرات البطيئة . ولذلك

تنس الطاولة

فإنك تستطيع أن تستخدم ضربات لولبية بدورانات بطيئة . وتتميز هذه الضربات بزيادة التصاقها بالمضرب فتقفز الكرة بشكل أكثر بعداً مما يجبر لاعب الصد إلى دفع هذه الكرات فجأة لأعلى ، وإلا فإنه سوف يفقدها فوراً . كما إن بطء ضربتك سوف يجعل ضربة لاعب الصد أكثر بطئاً ، مما يعطيك وقتاً أطول كي تصل إلى مكانك الصحيح لأداء ضرباتك بشكل أكثر قوة .

* عادة ما ترتد لولبتك السريعة من منافسك لاعبا لصد بشكل أسرع . ولذلك فإنه ينبغي أن يكون لديك حسن تقدير في إعادتها إليه في العمق بعيداً عنه بقدر الإمكان حتى تنهى النقطة لصالحك . وبالنسبة لنمط لاعب الصد الدافع للكرة فإنه غالباً ما يدفع لك الكرة إلى جانب الضرب الخلفى البعيد على الدوام في انتظارك أن تلف خطوة لضربها

ضربة أمامية ثم يوجه
إليك صداً سريعاً بعيداً
إلى جانبي الضرب
الأمامي. وهناك خمس
طرق لمواجهة ذلك
وهي :



١- هاجم بضربتك
الخلفية دون خروجك

بعيداً عن مكانك بالمرة . ثم أد لولبة خلفية بالضربة الخلفية .

٣- قم بأداء لولبة للكرة المدفوعة من أجل الحصول على النقطة ، وينبغي أن تكون متأكداً من قدرتك على أداء هذه الضربة اللولبية بشكل مناسب .

٣- كن سريعاً في تحريك بدرجة تجعلك قادراً على الحصول على هذا الصد بضربتك الأمامية البعيدة .

٤- إذا كان المنافس لاعب الصد لديه سلبية في ضربته الأمامية ، قم بدفع الكرة إليه في الجانب الأمامي لإبعاد الزاوية عن جانب ضربك الخلفي ، وهاجم رده للكرة .

٥- استخدم ضربتك الأمامية في أداء لولبة بطيئة وعميقة ، لأن البطء الشديد في ضربتك سوف يعطيك وقتاً كافياً في العودة الى مكانك المناسب ، كما أن عمق الضربة يمنع منافسك لاعب الصد من ملاسة الكرة بشكل سريع .

خطط لاعبي القطع وكيفية مواجهتها :

يعتبر لاعبو القطع لاعبين دفاعيين . وهم غالباً ما يفوزون من خلال أخطاء منافسيهم . وعادة ما يلعبون على بعد من الطاولة قد يصل إلى ٥ متر أحيانا يردون كل الضربات الهجومية الموجهة إليهم من منافسيهم بواسطة القطع بالدوران الخلفي . وهذه الضربة تؤدي إلى صعوبة الهجوم عليها بفاعلية . ومن الملاحظ أن إستراتيجية لاعبي القطع ليست فقط في طريقة رد الكرة وإنما أيضاً في خداع منافسيهم وإجبارهم على ارتكاب الخطأ بأي شكل .

خطط لاعبي القطع :

* حاول أن تبقى منافسك مدة أطول في اللعب من خلال استخدامك دورانات متنوعة وصعبة أو بانتقاء فرصة أداء ضربات ساحقة ، أو بلعب كرات منخفضة مما سيوصله إلى الإحباط والبدء في المغامرة في أداء ضرباته .

* إذا كان لدى منافسك المهاجم صعوبة في تفسير نوعية الدوران ، نوع من دوران كراتك على الدوام . أما إذا لم يكن لديه مشكلة في رد كراتك القاطعة فإنه يجب عليك أن تغير من خطتك فوراً .

* اضغط على منافسك بواسطة الهجوم عليه كلما سنحت لك الفرصة وانتقى ضرباتك الساحقة التي سوف تؤذيها بعناية ، ولا تكثر منها كي تكون مفاجئة بالنسبة له .

* كن صبوراً وواثقاً من نفسك خاصة وأن بعض اللاعبين يكونون غير قادرين انفعاليا على مواجهة لاعب القطع المثابر .

* خذ كل ضرباتك بجدية حتى الكرات التي يقوم اللاعب المنافس بدفعها إليك .

خطط مواجهة لاعبي القطع :

* حاول أن تكون متسيد الموقف على منافسك لاعب القطع . فإذا لم تستطع الهجوم على كرة موجهة إليك من لاعب قطع ، فإنك تستطيع أن تقوم بدفعها إليه ثم تهاجم بالكرة التالية ، كما أنه إذا كنت غير متأكد من تفسير نوعية الدوران فإنك تستطيع أيضاً أن تقوم بدفع الكرة حتى تتمكن من التغلب على لاعب القطع .

* هاجم بقوة كبيرة وكن ثابتاً في مواجهة لاعب قطع يقوم بقطع كرة منخفضة أو بدفع كرة . كما يمكنك أن تجعل ضرباتك المردودة وضرباتك الساحقة قوية وسريعة حتى تكون أكثر فاعلية في مواجهته .

* يستطيع لاعبو القطع أن يتكيفوا مع أى ضربة إذا رأوا أن فيها الكفاية ويسبب التنوع فى اللعب مشكلة لديهم . ولذلك يمكن أن تستغل هذا أمام منافسك لاعبا لقطع بان تنوع في الدوران ، والسرعة ، والاتجاه والعمق ، وارتفاع قوس الكرة ، حتى تخلق له مشكلة بالنسبة لتوقيته مما يؤدي إلى فقدته الكثير من الكرات أو رده الكرات بشكل مرتفع .

* نظراً لأن لاعبي القطع أقوياء في الركنين فإنك ينبغي أن تحاول إبعادهم عن هذا المكان المناسب لهم ثم وجه لهم كرة قوية في الركن البعيد عنهم .

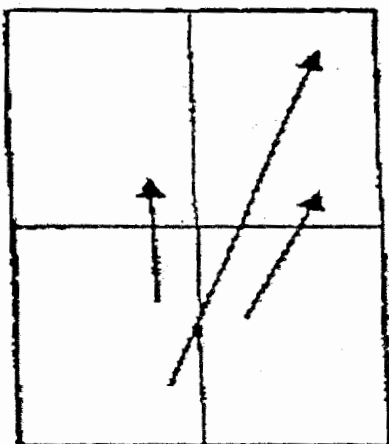
* عادة ما يكون لاعبو القطع ضعافاً في وسط الطاولة ولذلك فإنه عليك بتوجيه كراتك الى الوسط حيث سيضطرون الى أخذ وقت في تقرير أى ضربة يستخدمون (الضربة الأمامية أو الخلفية) ومن ثم يتحركون للمكان الصحيح لأداء ضربتهم مما قد يؤدي في كثير من الأحيان الى ضياع الضربة أو ارتفاع الكرة .

* إجبر لاعبي القطع الى التحرك الكثير أماماً وخلفاً وذلك من خلال التنوع فى ضرباتك ما بين العمق والقصر مثل أداء ضربة ساحقة أو لولبة بعمق ثم أداء دوران لكرة قصيرة .

* كن صبوراً وعندما تحين لك الفرصة لأداء ضربة ساحقة إلعبها بلا

تردد .

* خذ ميزة دائماً من الخطأ الذى يؤديه منافسك لاعب القطع . فإذا قام لاعبا القطع مثلاً بقطع الكرة المنخفضة أو قصيرة (فى منتصف



المسافة بين الشبكة والحد النهائي) ، فإنها غالباً ما تكون سهلة فى لعبها لولبة أو قتلها أو ضربها ساحقاً . وحاول أيضاً من تقليل أخطائك حتى لا تعطى للاعب القطع الفرصة فى التغلب عليك .

* لا تفرط فى أداء الضربات

الساقطة فى مواجهة لاعب القطع كوسيلة مقاومة منك لضربات الدافعة . إلا أن الضربة الساقطة تعتبر طريقة ممتازة للفوز بنقطة إذا وضعت منافسك فى مكان بعيد جداً عن الطاولة .

تعتبر الضربة الساقطة ضربة مغامرة للأسباب التالية :

- ١- إنها ضربة ضعيفة جداً ومن السهل فقدها .
 - ٢- إنه من السهل أن تنفلت الضربة لأعلى مما يعطى كرة سهلة لمنافسك لاعبا لقطع فى أن يستحقها .
 - ٣- إنه من الصعب أداء ضربة ساقطة جيدة فى مواجهة ضربة قاطعة عميقة من منافسك لاعب القطع .
- ولذلك يجب ألا تحاول أداء ضربة ساقطة فى مواجهة ضربات دافعة من

لاعب القطع عندما تكون غير متأكد من تفسير نوعية دوران الكرة لأنه سوف يحدث إما أنك تضع الكرة في الشبكة أو تنقلت منك الكرة لأعلى . وعادة ما يتميز لاعبو القطع بالضرب الساحق القوى على الكرات الهابطة بارتفاع حتى في أثناء جريهم . أما إذا كنت متأكدا من تفسير نوعية الدوران للكرة الآتية من لاعب قاطع وكان هو في موقف بعيد من الطاولة ، فلا تتردد في أداء ضربة ساقطة فوراً حتى تنهى النقطة لصالحك .

خطط لاعبي الرفع وكيفية مواجهتها :

يستخدم اللاعبون الضربة الرافعة كتنوع في ضرباتهم ، أو قد تكون ضربة عشوائية نتيجة موقف يائس . كما يقوم بعض اللاعبين باستخدامها بشكل دائم إذا وجدوا أن منافسهم يجد صعوبة في التعامل معها . وينبغي أن يكون لاعبو الرفع أقوىاء في الجانبين ، وإلا سوف يقوم المنافس بتوجيه ضرباته الساحقة إلى الجانب الأضعف لديهم . إلا غالباً ما يكون لاعبو الرفع أكثر قوة في جانب الضرب الأمامي ويستطيعون أن يردوا الهجوم بشكل أسهل من هذا الجانب .

خطط لاعبي الرفع :

- * يجب أن يوجه لاعبو الرفع كراتهم إلى العمق . إذا يمكن للمنافس أن يسحق الرفع القصير بضربة ساحقة في اتجاه زاوية واسعة بعيدة عن مكانك ، وفي هذه الحالة فإنه لا يمكن لك عمل أي شئ تجاهها .
- * حاول كلاعب رفع أن تكسب الكرة دوراناً علوياً أو دوراناً جانبياً كي تجبر منافسك على ارتكاب أخطاء .
- * نوع في ارتفاعات الكرة المرفوعة خاصة وأن منافسيك قصار القامة

سوف يجدون صعوبة فى لعبها .

* حاول رد الكرة بضربة ساحقة إذا أتحت لك فرصة لذلك .

* إذا كانت الضربة الساحقة الملعبه من منافسك ضعيفة فحاول أن تلعبها بالقطع عند ردها .

* تجنب أداء رفع الكرة فيما عدا إذا كنت مضطراً لذلك ، لأنها سوف ترد بضربة ساحقة من منافسك فى معظم الأحيان فى حالة إمكانية تعامله معها

خطط مواجهة لاعبي الرفع :

* يجب أن يكون لديك توازناً فى ضرب الكرات المرفوعة ضرباً ساحقاً ما بين القوة والنعومة ، ومن الأفضل استخدام الضرب الساحق الناعم فقط فى مواجهة الكرات المرفوعة من منافسك التى تسقط بجوار الشبكة .

* اضرب ضرباتك الساحقة غالباً إلى جانب الضرب الخلفى (الأضعف) للاعب الرفع ، فيما عدا إذا كنت مستعداً لإنهاء النقطة من ضربة واحدة قاتلة .

* وجه ضرباتك الساحقة إلى وسط الطاولة ، إذ يجد العديد من لاعبي الرفع صعوبة فى رفع الكرة من هذه المنطقة .

* عندما تهبط الكرة المرفوعة من مسافة قصيرة على الطاولة أنهى النقطة بلعبها الى أحد الركنين الذي يكون لاعبا لرفع بعيداً عنه . أما إذا لم يكن لاعب الرفع متورطاً فى الابتعاد فإنك من الأفضل توجيه الكرة الى جانب الضرب الخلفى الأضعف غالباً .

* أحياناً ما تواجهك ضربة رافعة سهلة نسبياً كي تسحقها . فكن متأكداً من أنك سوف تؤدى ضربة ساحقة متميزة . لأن مثل هذه الضربات الرافعة

غالباً ما يكون قصد لاعب الرفع منها هو خداع منافسه .
* أد ضربات ساقطة بشكل نادر حتى لا تعطى فرصة للاعب الرفع المنافس من عودة النقطة في اللعب لصالحه . ولكن إذا حصل منافسك على إيقاع في لعبه فإن ذلك قد يجعلك غير قادر على أداء ضربة ساحقة في مواجهته أثناء اللعب . وهنا تكون الضربة الساقطة فعالة فقط لمجرد كسر إيقاع منافسك .

* إذا كانت الكرة مرفوعة في العمق فإن تأثير الضربة الساقطة في مواجهتها سوف يكون مستحيلاً . أما إذا كانت الكرة المرفوعة قصيرة فإنك تستطيع أن تردّها بضربة ساحقة بعيداً عن منافسك .

خطط مستخدمى المضارب المتنوعة ومواجهتها :

عرفنا من قبل انه توجد أنواع متعددة من المضارب ، ولكل نوع منها تركيباته وخصائصه واستخداماته المميزة له ، والتي تلعب دوراً هاماً في حركة الكرة وسرعتها وقوتها . ويفضل كل لاعب اختيار مضربة في ضوء نمط لعبه ومستواه .

وفى هذا الجزء سوف نوضح بعض الخطط الخاصة بمستخدمى المضارب المتنوعة وكيفية مواجهتهم في أثناء المنافسات الخاصة بتنس الطاولة ، وذلك لمساعدة اللاعبين في رفع مستوى أدائهم وفى القدرة على مواجهة تأثير المضارب الأخرى الخاصة بمنافسيهم بشكل جيد لتطوير اللعب وتقدمه

خطط استخدام المضارب ذات المطاط الصلب أو المضاد للدوران

- * أقتصد في استخدام هذين النوعين من المضارب بقدر الإمكان .
- * استخدام هذه المضارب في رد الإرسال وخاصة الإرسال القصير .

- * استخدم هذه المضارب فى ضرب الكرات بالضربات الساقطة القصيرة .
- * استخدم السطح الأخر من المضرب المركب (ذي السطحين المختلفين) فى أداء الضربات الأخرى .
- خطط مواجهة مستخدمى المضارب ذات المطاط الصلب أو المضاد للدوران
 - * كن مدركاً للقصور فى دوران الكرة الآتية من المنافس المواجه لك .
 - * قم بالهجوم على الكرات المردودة إليك بواسطة المضارب ذات المطاط الصلب أو المضاد للدوران .
 - * وجه إرسالك بعمق إلى منافسك الذى يقوم باستخدام هذه المضارب .
- خطط مواجهة استخدام المضارب ذات الحبيبات القصيرة البارزة
 - * أدفع الكرة بقوة وعمق إلى منافسيك الذين يستخدمون هذا النوع من المضارب .
- * استخدم ضربات ذات دوران علوي قوى فى مواجهة منافسيك مستخدمى هذه المضارب .
- * لاحظ النقص فى الدوران المصحوب للكرة عندما يردها المنافس إليك .
- خطط استخدام المضارب ذات الحبيبات الطويلة :
 - * استخدم الضربات الخاصة بقطع الكرة أو صدها أو المهاجمة بالدوران الخلفى غالباً عند استخدامك هذه المضارب .
 - * استخدم مضرباً مركباً وغير اتجاهه (لفه) .

فهرس

٥	 مقدمة
٧	 الفصل الأول
٩	 تاريخ رياضة تنس الطاولة
١٢	 الأدوات وشروط اللعب
١٨	 طرق قبض (مسك) المضرب
٣٠	 المباراة
٣٣	 كيف تمارس رياضة تنس الطاولة
٣٦	 ضربات الإرسال
٤٠	 مصطلحات الإرسال
٤٩	 الفصل الثاني
٥٠	 الخطوات الفنية والتطبيقية لمهارات تنس الطاولة
٦١	 خطط اللعب في كرة الطاولة
٦٥	 اكتشاف نقاط القوة والضعف
٨٢	 خطط مستخدم المضارب المتنوعة ومواجهتها
٨٤	 الفهرس