

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. م . د. حسين علي حسين

محاضرات تنس الطاولة

الكورس الثاني / لمرحلة الثانية

المهارات الرئيسية في تنس الطاولة

اولا :الارسال

وهو احدى المهارات الرئيسية وهو الوسيلة لإدخال الكرة في اللعب وبدئه ، وهو الفرصة الاولى لتحقيق النقطة فاذا لم يستطيع اللاعب الفوز بالنقطة بضربة الارسال فيجب ان يهيب الارسال اذا كان جيدا فرصة جيدة للهجوم.

ويعد الارسال من الضربات الاساسية والمهمة في تنس الطاولة ، على اللاعب المرسل ان يضع الكرة في راحة يده وان يفكر ويرسم في ذهنه وهو مستقر في مكانه متهيئ لضرب الارسال كيف يضرب والى اي مكان سيوجه الكرة ، وعند قيام المرسل بتنفيذ الارسال عليه ان يضرب الكرة بمضربه بعد انطلاقها من يده بواسطة دفعها الى الاعلى وقبل ذلك يجب ان تكون الكرة مستقرة في راحة اليد والاصابع ممدودة على ان تكون اليد الحاملة للكرة اعلى من مستوى سطح الطاولة كي يشاهدها الحكم واللاعب المستقبل وان يكون اللاعب المرسل خلف الحد النهائي للطاولة وداخل الخطوط الوهمية الممتدة على امتداد الخطوط الجانبية للطاولة ، وبعد تنفيذ

الضربة بواسطة المضرب يجب ان تضرب الكرة ملعب المرسل اولا وتعبر الشبكة لتضرب ملعب المستقبل وبعد ذلك على المستقبل ان يعيد الكرة الى ملعب المرسل .

ويستمر اللعب بهذه الطريقة حتى تقرر النقطة لمصلحة احد الطرفين ، ولا يحق للمرسل ان يرفس الارض بقدمه.

2 - انواع الارسال:

لتنفيذ ارسال جيد على اللاعب ان يعرف ويتقن انواع متعددة من الارسال وهذه الانواع هي:

أ - حسب منطقة سقوط الكرة في ملعب المنافس:

1- ارسال قصير : وفيه يضرب المرسل الكرة قرب الشبكة لتسقط خلف الشبكة من جهة المنافس.

2- ارسال طويل : وفيه يضرب المرسل الكرة قرب الحد النهائي للعبة المخصصة له على بعد (20) سم تقريباً من الحد النهائي لتسقط في نهاية ملعب المنافس.

ب - حسب قذف الكرة:

1- ارسال من قذف عال للكرة:

ان الاول من قدم هذا النوع من الارسال هم الصينيون وهو شاع الاستعمال اليوم في اللعب ، وان اللاعب هذا النوع يقف ابعد قليلا عن الطاولة من الارسال الواطئ ويقذف الكرة في الارسال (4) متر ، فعند - العال اعلى من قذفها في الواطئ اذ تفوق طول اللاعب و احيانا تصل الى (3) الهبوط الكرة من هذا الارتفاع تزداد سرعتها مما يزيد من قوة اصطدامها بالمضرب ويعطي الارسال العال للاعب وقتاً اكثر من الارسال الواطئ لدير وجسمه و ذراعه بصورة كاملة ، اذ تضرب الكرة بكل قوة الجذع والذراع مما يزيد من الاحتكاك الذي تولده الضربة ، كل هذا يزيد من سرعة

الكرة ودورانها ، والجسم لحضه قذف الكرة غير منحني والنظر الى الكرة أي الرأس ينظر الى الاعلى الامام.

2- ارسال من قذف واطى للكرة:

في هذا النوع من الارسال يقف اللاعب اقرب الى الطاولة من وقفته في الارسال العالي وقذف الكرة يكون اقل ارتفاعاً اذ تخرج الكرة حالاً من ا رحة اليد وبارتفاع (16) سم تقريباً والجسم يكون منحنياً قليلاً ويتم ضرب الكرة عند نزولها اذ تكون عل ارتفاع (15) سم تقريباً من سطح الطاولة وان طريقة اداء الارسال الواطى هي الطريقة نفسها في اداء الارسال العالي مع تغير وضع الجسم وذلك بانحناء الجسم والنظر عند قذف الكرة ليس الى الاعلى الامام ولكن اسفل امام فضلاً عن ارتفاع الكرة يكون اوطأ.

ان الزيادة عن (15) سم تقريباً من ف وق الطاولة عند ضرب الكرة في كلا النوعين السابقين اذا كانت اكثر من اللازم لحظة ضرب الكرة سوف تجعل الارسال عالياً وبطيئاً وعن الانخفاض الاكثر من اللازم عن (15) سم سوف يجعل الارسال على الاغلب في الشبكة .

ج / ارسال بحسب دوران الكرة :

1- الارسال بدوران الجانبي

- الارسال بدوران جانبي وجه اليد

-الارسال بدوران جانبي بظهر اليد

2- الارسال بدوران الخلفي

-الارسال بدوران الخلفي وجه اليد

-الارسال بدوران الخلفي بظهر اليد.

3-الارسال بدوران امامي

- ارسال بدوران الامامي وجه اليد

- ارسال بدوران الامامي بظهر اليد.

ثانيا : الضربة الامامية

وهي الضربة الاكثر شيوعاً عند لاعبي كرة الطاولة وطريقة ادائها تكون بان يقف اللاعب والكتف الايسر مواجه الشبكة والقدم اليمين متأخرة واليسرى متقدمة مع ميلان الجسم قليلاً الى الامام ، اذ يكون مركز ثقل الجسم على القدم اليميني. في بداية الضربة واثناء سحب الذراع الحاملة للمضرب الى الجانب الايمن للجسم تكون الذراع والرسغ في خط واحد مواز لسطح الارض والمضرب مائل الى الامام ، على ان تكون (25) درجة عند ذلك يكون اللاعب في - الزاوية بين اليد الممسكة للمضرب والجسم بين(35) بالمرجحة بصورة س ربعة من الجانب الايمن الى الامام بتجاه اليسار ويقوم بضرب الكرة عندما تكون في الاعلى ارتفاع لها مع تحريك الرسغ اليد اتجاه السطح الطاولة وبعد انتهاء من الضربة على اللاعب الاستمرار بالمرجحة الى الامام الى ان تصل اليد بمستوى الارسال واثناء عملية ضرب الكرة ينتقل مركز الثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) الى القدم الامامية (اليسرى) ثم يتهياً ويستعد للضربة التي تليها. ان النقطة المهمة بنقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية الى الامامية هي الانسيابية مع حركة الذراع وعلى اللاعب م ا رقبة الكرة جيداً وهي

تترك مضرب المنافس حتى يستطيع توقع طريقها ، وبالتالي اتخاذ الوضع المناسب لأداء الضربة الامامية ، ويجب عدم المبالغة في ميل المضرب الى الامام.

ثالثاً : الضربة الخلفية

في هذه الضربة يكون وضع الاقدام عكس الضربة الامامية وتكون الذراع مثنية وتسحب مع المضرب الى يسار الجسم وعندما ترتفع الكرة الى اعلى ارتفاع لها لا يحرك الساعد الى الامام وكذلك الرسغ باتجاه الامام الى الجانب الايمن من الجسم ووجه المضرب مائل الى الامام وبعد الانتهاء من عملية ضرب لكرة تستمر الذراع بالمرجحة لمتابعة الكرة حتى تصل امام الصدر ثم تسحب الى وضعها الاصلي للتهيؤ للضربة القادمة.

يكون وضع الجسم اثناء تنفيذ للضربة الخلفية وراء الكرة لا بجانبها كما في الضربة الامامية ويمكن اتقان هذه الضربة من خلال التعلم والتدريب المميز بالشمول والاتزان فاللاعب لن يصل الى اعلى المستويات الا اذا اتقن الضربات الامامية والخلفية على حد سواء ويستطيع السيطرة على جانبي الطاولة ، ويفضل تحريك الابهام عالياً قليلاً في اتجاهه منتصف المضرب وضرب الكرة عند نقطة اقل قليله من اعلى ارتداد لها وتكون المسافة بين الجسم والكرة اقرب من الضربة الامامية.

رابعاً : الضربة اللولبية

تعد الضربة اللولبية من اهم الضربات الهجومية الحديثة في تنس الطاولة ، ويعد اليابانيون اول من استعمل هذه الضربة في المباريات الدولية في بداية الستينات وقد تطورت هذه الضربة لحد كبير مع تطور اللعبة وان مقدار الدوران لكرة قد بلغ حدوداً جديداً ، غير ان كل ذلك يرجع الى فضل العلم الذي استخدم في تطور

المضارب وقطع المطاط والتكنولوجيا التي يجربها المدربون ، ويطلق على ضربة الدوارن الامامية والجانبية (الضربة اللولبية) وهي ضربة تعطي مقداراً كبيراً من الدوارن .

وهناك نوعان من الضربة اللولبية:

أ / الضربة اللولبية الامامية وهي على نوعين:

1-الضربة اللولبية الامامية العالية البطيئة

2-الضربة اللولبية الامامية السريعة والمنخفضة.

ب /الضربة اللولبية الخلفية .