

محاضرة تنس الطاولة

إعداد ا.م.د. عبير داخل حاتم م.د. نازك صبحي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد
المرحلة الرابعة

المبحث الاول/نبذه عن تاريخ تنس الطاولة

○ ان لعبة تنس الطاولة ترجع نشأتها الى عام 1890 والفضل يرجع الى مبتكرها جيمس جيب اذ يذكر المؤرخون البريطانيون انه قام بتطوير اللعبة التي كانت تمارس في المنازل ووضع القوانين للمارستها ثم قام بعد ذلك بادخال الكرات المصنوعة من الباغة بدلا من الكرات المصنوعة من القماش واطلق عليها اسم (البنج بونج) ويرجع السبب في هذه التسمية الى صوت الحادث من ارتطام الكرة بالمضرب ثم بسطح الطاولة.



المبحث الثاني/ مميزات لعبة تنس الطاولة

○ لعبة تنس الطاولة من الألعاب التي انتشرت انتشاراً واسعاً في أنحاء العالم فهي تلعب في كل قارة وكل دولة وكل مدينة بل وأيضاً في كل قرية فهي لعبة سهلة الأداء غير مكلفة فهي لا تتطلب مساحات شاسعة لممارستها لقضاء وقت الفراغ والمتعة والترفيه وايضا ادائها سهل ورخيصة التكاليف مما يساعد على انتشارها لقضاء وقت الفراغ والمتعة والترفيه وايضا لاكتساب اللياقة فحركاتها تتطلب قدراً كبيراً من المرونة وخاصة مرونة رسغ اليد والجذع وايضا تتطلب قوة وقدرة لعضلات الرجلين والجذع للتحركات السريعة والقوية للقدمين اثناء اللعب .ولاعب تنس الطاولة لا بد ان يمتاز بسرعة البديهة والذكاء وسرعة رد الفعل والقدرة على فهم المنافس في قوته وضعفه والسرعة في ادراك المواقف لاتخاذ القرار المناسب في الوقت والمكان المناسبين.

○ اما لعبة تنس الطاولة للمستويات العليا او البطولة فانها مكلفة جدا بالنسبة للمطاط والكرات وخشب المضارب اذ يتم تغير المطاط باستمرار واللعبة شعبية تتلائم بدنيا ونفسيا مع كل سن وجنس فهي تكسب الجسم فوائد متعددة لانها تساعد على مرونة الجسم ورشاقته وترفع من كفاءة الاجهزة الحيوية وترقي التوافق العضلي والعصبي وخاصة بين السمع والبصر والذراعين والرجلين ومن مميزاتا ايضا انها تساعد على تركيز الانتباه وتزيد القدرة على التلبيه واتخاذ القرارات السريعة اذ تبعث على السرور والمرح وتجدد الحيوية والنشاط وتحقق المتعة والاستفادة الحسية واذا نظرنا الى لعبة تنس الطاولة في الستينيات والسبعينات فنجد ان في هذا الوقت كان يعد العصر الذهبي للعبة اذ ان العاملين فيها كانوا يعشقونها فضلا عن توفير الادوات للاعبين باسعار مناسبة الى جانب التنظيم الجيد لمسابقات اللعبة مما ساعد على ازدهارها في ذلك الحين.

المبحث الثالث / ادوات لعبة تنس الطاولة

اولاً/ الطاولة

○ سطح الطاولة مستطيل مصنوع من الخشب الطلب ومطلي بدهان او اي محلول على ان يكون لون الطلاء نيلي غامق وان يكون الطلاء صقيلا غير سميك وغير عاكس للضوء ويفضل ان يطلى سطح الطاولة بالرش وليس بالفرشاه ويجب ان يكون سطح الطاولة متيناً ومن قطعة واحدة او قطعتين متساويتين بحيث تكون منطقة اتصال القطعتين تحت الشبكة ويكون طول الطاولة (9) قدم وعرضها (5) قدم وارتفاع سطحها العلوي (76)سم عن الارض محاطة اطرافها الاربعة بخطوط بيضاء غير لامعة عرض هذه الخطوط 2سم واذا تستعمل الطاولة للعب الزوجي فيرسم خط ينصف الطاولة طوليا عرضة 3ملم ويكون موازيا للحدين الجانبين ويسمى بخط الوسط وفي اغلب الطاولات لا يوجد هذا الخط لانه يشتهر انتباه اللاعب في اللعب الفردي

○ ولا يوجد خط تحت الشبكة اما سمك الطاولة التي تستخدم في التدريب هو (1انج) واكثر من انج في الطاولات التي تستخدم في البطولات ويمكن التأكد من صلاحية الطاولة باسقاط كرة الطاولة من ارتفاع 30سم على اي نقطة من سطحها يجب ان تحقق ارتداد منتظما مقداره 23سم وتتأثر الطاولة بالرطوبة واشعة الشمس ويظهر عليها التقوس والاعوجاج ومن اجل الحفاظ عليها وادامتها يجب تغطيتها بعد الانتهاء من استعمالها بقطعة من القماش السميك او بقطعة من النايلون كما يجب تنظيفها من الغبار قبل استعمالها وذلك بقطعة من القماش الناعمة او بواسطة اسفنجة على ان تكون غير مبللة بعدها يتم مسحها بواسطة دهان خاص وبهذا نحافظ على الطاولة من التلف .



ثانياً/ المضرب

○ يجب ان يصنع المضرب من مادة الخشب ويلصق عليه غطاء مطاطي من الجانبين بواسطة لاصق خاص وبذلك تسمح برفع الغطاء بسهولة عند الحاجة على ان يكون لون الغطاء قاتما وغير عاكس للضوء ويشترط ان يكون وجه المضرب احمر والآخر اسود. وهناك عدة انواع من المطاط الذي يغلف وجه المضرب هناك المضارب المغطاة بالمطاط ذي الحبيبات القصيرة وهذا النوع يلائم اللاعب المهاجم في حين المضارب المغطاة بالمطاط ذي الحبيبات الطويلة يلائم اللاعب المدافع. وقد حدد المؤتمر الدولي الذي عقد في لندن عام 1955م طول الحبيبات او سمك الغطاء بأن لا يزيد على 2 ملم اما المضارب المكسوه بمادة اسفنجية صقيلة او ملساء فأن سمك الكساء يجب ان لا يزيد على 4 ملم من الجانب لوجهي المضرب وقد استعمل اليابانيون المضارب المغطاة بمطاط اسفنجي صقيل وذلك عام 1952م وقد حصلوا على نتائج جيدة اذ ان هذا النوع من المضارب يساعد اللاعب على ضرب الكرة بطريقة لولبية او دائرية تربك المنافس بتغير اتجاهها بعد لمسها سطح الطاولة يكون طول نصل المضرب (وجه المضرب 17سم وطول قبضته من (8-10) ويصنع النصل والقبضة عادة من الخشب الصلب المسطح المتساوي في السمك وهناك المضارب الخفيفة وهذا النوع يفضله اللاعب المهاجم لانه يضرب الكرة بقوة تفوق قوه ضربة اللاعب المدافع بينما المضارب الثقيلة يفضلها اللاعب المدافع لانه يحاول دائما صد الكرة بواسطة المضرب.

ثالثاً/الكرة

○ تصنع كرة الطاولة من مادة السلولويد (الباغة) وتكون كاملة الاستدارة وسليمة (غير مشوهة) قطرها 40 ملم وزنها بين (2,40-2,53) غرام ومحيطها بين (11,43 – 12,06) سم ويمكن التأكد من صلاحيتها بتدويرها على سطح الطاولة مع ضغط خفيف عليها وعند ذلك يظهر دورانها من عدمه وتعرف ما اذا كانت مكسورة او سليمة لانها تحدث صوتا خفيفا في مكان الكسر ويكون لونها برتقالي او ابيض .



○ رابعاً الشبكة

○ يكون لون شبكة الطاولة ازرق او اسود ولا تقل مساحة ثقوبها عن 7,5 ملم ولا تزيد على 12 ملم مربع طرفها العلوي محدد بشريط ابيض عرضه 1سم يتخلله حبل رفيع لشد الشبكة طول الشبكة 183سم وعرضها 15سم وعند تثبيتها تقسم الى قسمين متساويين في المساحة ويحمل الشبكة قائمان عموديان ارتفاع كل منهما 15,25سم ومدى بروزها عن الطاولة (خارج الحد الجانبي) 15,25سم وتربط من الاعلى بالقائمين بواسطة الخيط وكذلك من الاسفل بحيث يكون طرفها السفلي ملامساً لسطح الطاولة .

○ خامساً الملابس

○ ان من اهم المواصفات التي يجب ان تتصف بها ملابس اللاعب ان لا تكون ضيقة بحيث تعيقه عن الحركة بالخاص حركة الذراعين والرجلين لما تحتاجه من سرعة فائقة ويفضل الملابس المصنوعة من مادة قطنية سهلة الامتصاص للمواد السائلة الناتجة عن عملية التعرق اما اللون الرئيسي للقميص او السروال بالنسبة للرجال والتتورة بالنسبة للنساء يجب ان تكون مختلفة بوضوح عن لون الكرة المستعملة وبأمكان اللاعب وضع الاعلانات على القميص والشورت وبمساحات حددها قانون اللعبة ولا يجوز ارتداء بدلة التدريب (التراكسوت) او جزء منها خلال المباريات الرسمية الا اذا دعت الضرورة بعد استحصال موافقة الحكم ويجب ان تكون جواريب اللاعب صوفية بيضاء اللون.

○ سادساً الحذاء

○ يجب ان يكون حذاء لاعب تنس الطاولة خفيف الوزن ويعطي حرية الحركة لمفصل القدم وكذلك يعطي احتكاكا مناسباً مع الارض وان يكون الحذاء خالياً من الكعب وان لا يحدث صوتاً يربك اللاعب المنافس ويؤثر في سير اللعب.

انواع المسكات بتنس الطاولة

- وهناك عدة طرق للقبضة (المسكة) للمضرب وهى :
- 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 المصافحة (مسكه) SHAKE HANDS GRIP :

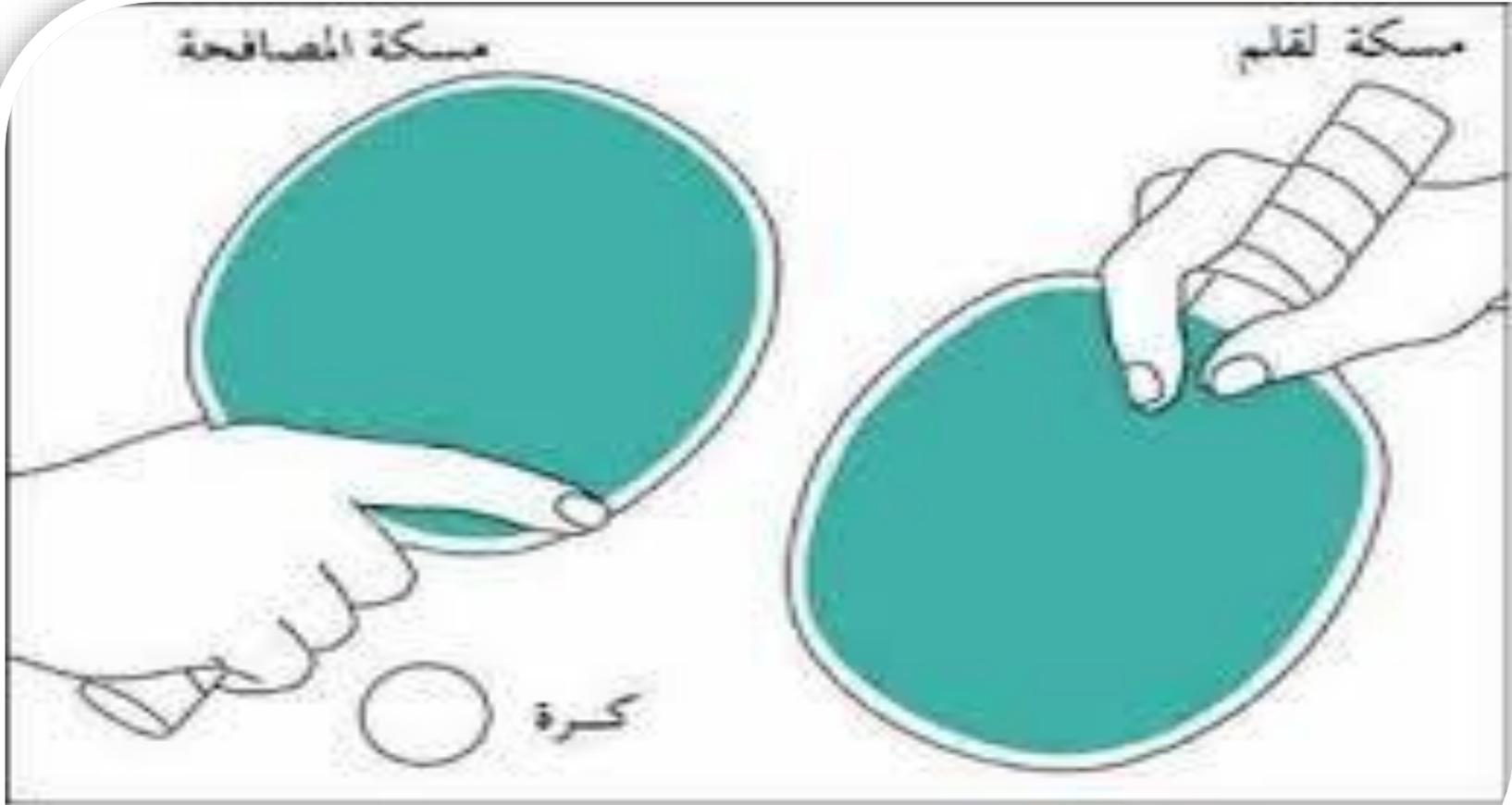
تعد قبضة المصافحة هي الأكثر شيوعاً بين لاعبي المستويات العليا في تنس الطاولة في جميع أنحاء العالم وخاصة بين لاعبي أوروبا ويطلق عليها أحيانا " القبضة التقليدية " أو " قبضة التنس " أو " القبضة الغربية " وذلك لشيوعها بين لاعبي دول الغرب وأمريكا . ومن اللاعبين المشهورين الذين استخدموا هذه القبضة البطل العالمي البريطاني والمجرى الاصل " فيكتور بارنا " Victor Barna الذي فاز ببطولة العالم في الفردي خمس مرات ، والبطل السويدي " جان اوف والدنر " Jan ove Waldner الذي فاز بالميدالية الذهبية في اولمبياد 1992 ، وبطل العالم الفرنسي " جين فيليب " Jean Philippe وبطل العالم الصيني " كونج لينجيو Kong Lingui " في أعوام 1994-93 ، 1996-95 ، وما لين MA LUN الحاصل على المركز الثاني 2005.

طريقة أداء قبضة المصافحة :

- 1- إقبض على يد المضرب بحرية كما فى وضع المصافحة .
- 2- يستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفى للمضرب والإبهام على طرف السطح الامامى .
- 3- تلف الثلاثة اصابع الاخرى والخنصر والبنصر والوسطى) حول يد المضرب وتتجه أطرافها إلى رسغ اليد من الداخل .
- 4- يكون المضرب امتداداً طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء اللعب .
- 5- تكون القبضة بقوة وثبات وبدون تصلب .
- 6- يشكل السبابة والساعد خطأً ممتداً مع لمس حافة يد المضرب لقاعدة الإبهام .
- 7- تكون زاوية المضرب أقرب إلى العمودية ونصل(جسم المضرب) المضرب مواز للشبكة .



صور توضيحية لطريقة المسكة



الموقع الرسمي لنادي معدي الجديدة



قبضة القلم (مسكه) :

- هذه القبضة منتشرة عادة بين بلدان الشرق الاقصى في الصين واليابان وكوريا . وهي تلى قبضة المصافحة فى شيوعها . وسميت بقبضة القلم لأن اللاعب يمسك القلم مثلما يمسك القلم بين أصبعى الإبهام والسبابة . ولها طريقتان مختلفتان فى القبض هما الطريقة الصينية والطريقة اليابانية والكورية
- - طريقة أداء قبضة القلم الصينية :
- تؤدى قبضة القلم الصينية على النحو التالى :
- 1- يشير سطح المضرب إلى أسفل ومقبضه (يده) إلى اعلى .
- 2- يلتف إصبعى الإبهام والسبابة ليتقابلان حول عنق يد المضرب فى الإتجاه الأمامى منه ومن اعلى .
- 2- تكون الثلاثة أصابع الاخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) ملفوفة على سطح الوجه الخلفى للمضرب .
- 3- يكون التحرك فى رسغ اليد أكثر حرية نسبياً .
- 4- يكون تحريك المضرب لأعلى ولأسفل .
- والعيب الرئيسى لهذه القبضة هو استخدام الوجه الامامى للمضرب فقط ، مما يعوق اللعب – وخاصة المبتدئ- الذى لايستطيع التحرك السريع فى الرد على الضربات الموجه اليه من جميع الاتجاهات



قبضة القلم اليابانية والكورية :

- تتشابه هذه القبضة مع القبضة الصينية فيما عدا
 - 1- تكون الثلاثة أصابع (الخنصر والبنصر والوسطى) مفرودة وتتركز على سطح (جسم) الوجه الخلفى للمضرب .
 - 2- يكون تحريك المضرب للجانبين .
 - 3- يكون المضرب على امتداد الذراع الممسكة به .
 - 4- تكون هذه القبضة اكثر قوة وفاعلية عن القبضة الصينية فى الضربات الأمامية ، وأسهل فى الضربات الخلفية .
 - 5- لأن الضربات الخلفية لاتزال ضعيفة أيضاً فى هذه القبضة فإنها تستلزم بالضرورة حركات رجلين سريعة وقوية للتحرك للمكان المناسب .
- ولقد استخدم هذه القبضة البطل الاولمبى الكورى "يو نام ميو " Yoo Nam Kyu وفاز بالميدالية الذهبية فى الدورة الاولمبية عام 1988 . كما فاز البطل الاولمبى الكورى " كيم تاك سو " Kim Tack Soo عام 1992 بالبرونزية ، والبطل الصينى "ليو لين Liu Lin" فى الزوجى بالذهبية عام 1995-96 .



مميزات قبضة القلم وعيوبها :

- تعد القبضة الأفضل في توجيه ضربات الإرسال القوية بالضربة الأمامية حيث يغلب عليها الطابع الهجومي .
-
- * تعتبر أفضل قبضة للضربات الأمامية خاصة مع اللاعبين السريعي الحركة في القدمين
-
- * تتميز بسهولة استخدام رسغ اليد في معظم الضربات ، وفي ضربات الإرسال بصفة خاصة .
- إلا أن من عيوب قبضة القلم هو استخدام نفس الوجه الامامي في معظم الضربات الخلفية مما يقلص من استخدامها في الضربات الخلفية لعدم قوتها ، وينصرف 75% من وقت المباراة تقريباً في اللعب بالضربات الأمامية بهذه القبضة ، كما انه يكون من الصعب استخدامها في ضربات الملامسة ، والضربات الخلفية ، والدافعة الدورانية . هذا بالإضافة إلى عدم تمكن اللاعب من لعب الكرات القريبة من الشبكة بسبب قصر المدى الذي يصل إليه المضرب على سطح الطاولة .
-



قبضة سيميلر :

- تجمع قبضة سيميلر بين قبضة المصافحة وقبضة القلم . وهي معروفة باسم القبضة الامريكية وقد بدا سيميلر في استخدامها بنجاح في السبعينيات والثمانينات وفاز بها خمس مرات في بطولة الولايات المتحدة الدولية .
- طريقة أداء قبضة سيميلر :
- 1- ألمسكه على المضرب تكون بقبضة المصافحة .
- 2- يكون المسك بالإبهام والأصابع ملفوفة على جانبي المضرب ، ويكون أصبع السبابة ممتدا حول عنق المضرب .
- 3- لف المضرب بزاوية من 20 - 90 درجة تجاه جسمك . وكلما أدت المضرب زادت قوة ضرباتك الخلفية وقلت قوة ضرباتك الأمامية ، والعكس بالعكس .
- 4- يكون الرسغ غير متصلب .
- 5- يواجه الإبهام المنافس في حالة استخدام سطح واحد من المضرب للضرب .



مميزات قبضة سيميلر :

- * تسمح للاعب باستخدام سطحين مختلفين حيث يمكن تغطية السطح الرئيسي بالاسفنج المقلوب والسطح الآخر بالمطاط المضاد للدوران .
- * تساعد اللاعب على اداء 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 الارسال سهلاً .
- * مع لف السطح الآخر للمضرب المغطى بالمطاط المضاد للدوران يمكنك أن تؤدي تقنيات متغيرة في أداء الضربات أثناء المباراة .
- عيوب هذه القبضة
- هو صعوبة مواجهتها للضربات ذات الزوايا الحادة لسطح الطاولة. وهي أقل صلاحية في الضربات الدفاعية فيما عدا في ضربات الصد . كما يظهر ضعفها أيضاً في رد الضربات الخلفية البعيدة عن الطاولة

