

د. حسين علي حسين

## المبادئ الأساسية في تنس الطاولة

### أولاً/مسك المضرب

ان لمسك المضرب علاقة وثيقة مع الأداء (لعب الكرة) وهناك أساليب عديدة ومميزة لطريقة الإمساك بمضرب الطاولة والتي لها الأثر الكبير في فن اللعبة وخطتها وهناك نوعان من المسكات:

### ١- المسكة الاوربية (مسكة المصافحة)

سميت بالمسكة الاوربية وذلك لاستعمالها وشيوعها بين لاعبي اوربا أو للتمييز بينها وبين المسكة المستعملة في قارة اسيا وسميت بمسكة المصافحة لأنها تشبه عملية المصافحة باليد بين شخص واخر في هذا النوع من المسكات تكون السبابة على نصل المضرب والابهام على نصل المضرب من الجهة الأخرى اما الأصابع الثلاثة الخرى فتكون ملفوفة على قبضة المضرب، ويستطيع اللاعب في هذه المسكة التحكم في اصبعيه (السبابة والابهام) وذلك برفعهما عن النصل اثناء الضربات اذ يرفع اصبع السبابة في حالة ضرب الكرة كي تساعده في زيادة قوة الضربة والسيطرة على المضرب ويكون ذلك في لعب الضربة الامامية، وفي الضربة الخلفية يستطيع اللاعب رفع الابهام عن نصل المضرب وهنا نوعان من هذه المسكة:

### أ / مسكة المصافحة العميقة

ويقصد بالمسكة العميقة ضغط المضرب الى داخل اليد وبمعنى اخر مسك المضرب بحيث تكون اليد قريبة جدا من عنق المضرب ونصله وهذه المسكة مناسبة للضربات القوية ولكنها بالوقت نفسه تقلل من استطاعة اللاعب ضرب الكرة في زوايا كثيرة .

## ب / مسكة المصافحة الضحلة

ويقصد بهذه التسمية بعد اليد نسبيا عن نصل المضرب اذ توجد فجوة بين يد اللاعب ونصل المضرب وهذا النوع من المسكات يساعد على تكيف المضرب في يد اللاعب لضرب الكرة بزوايا كثيرة ولكنه يقلل من السيطرة على الضربات القوية السريعة باستمرار .

ان هذا النوع من المسكات هو النوع الشائع الاستعمال عند كثير من اللاعبين في العالم لان اللاعب في هذا النوع من المسكات يستطيع ضرب الكرة بوجهي المضرب كما انها المسكة المفضلة للدفاع والهجوم طيلة فترة المباراة.

## ٢-المسكة الاسيوية ( مسكة القلم )

سميت هذه المسكة بالأسويوية لشيوع استعمالها في قارة اسيا وسميت بمسكة القلم لان اللاعب يمسك المضرب كما يمسك القلم اثناء الكتابة ، اما طريقه هذه المسكة فتكون بوضع اصبعي الابهام والسباب على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة والأصابع الثلاثة الاخرى توضع على النصل من الجهات الخلفية في هذا النوع من المسكات يستعمل وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل اللاعب المهاجم مسيطرا على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد اثناء ضرب الكرة ،كما ان هذه المسكة لا تفيد اللاعب المدافع اذ لا يستطيع تحريك المضرب بسهولة كي يعيد الكرة الى ملعب منافسه ،وهناك نوعان من هذه المسكة استعمالها الصينيون واليابانيون وهما:

## أ / الطريقة الصينية

يكثر استخدام هذه المسكة لدا لاعبي الصين ففي هذه المسكة يلف اصبعي السبابة والإبهام حول قبضة المضرب قريبا من عنقه اما الاصابع الثلاثة فتكون الواحدة قربه من الاخرة وتلتقي نهاياتها في بقعه واحده على وجه المضرب من الجهة الخلفية التي لا تمسها الكرة إلا في حالات خاصة، ان هذه المسكة تفيد اللاعب الذي يلعب قريبا من الطاولة وبسرعة فائقة وبخاصة في الضربات الخلفية اما مضارها فأنها لا تساعد على ضربات اللوب والدفاع لذا يعدها الجميع من المسكات الهجومية.

## ب/ الطريقة اليابانية

لقد شاع استعمال هذه المسكة بين اللاعبين اليابانيين فهذه المسكة تكون الاصابع الثلاثة متفرقة وممدودة على نصل المضرب وإصبع السبابة والإبهام يحيطان بالقبضة ويكون اصبه السبابة بصوره مستقيمة بجانب المقبض وملامسا نهاية اصبع السبابة ، ان هذا النوع من المسكات يفيد في ضربات اللوب وضربات الدوران الجانبي ولكنها لا تفيد في الضربات الخلفية ويكون اللاعب الذي يستخدم هذه المسكة مدافعا .

## ثانيا/ حركة القدمين

ان لحركة القدمين اهمية كبيره في لعبه التنس الطاولة اذ تتطلب اللعبة من اللعب ان يتوقع الكره الآتية بحسب اتجاهها وسرعتها ونقطه هبوطها ودورانها وان لحركة القدمين الصحيحة دورا كبيرا لعمليه الهجوم والصد والأداء .

وبالرغم من اهمية حركة القدم ودورها المهم في لعبه تنس لطاولة إلا ان الكثير ينصحون بضرورة تعلمها في مرحله تاليه لعمليه تعلم الضربات المختلفه لعدم زيادة الاعباء البدنية والنفسية على اللاعب .

تبدأ حركة القدمين من وضع الاستعداد الذي يتخذه اللاعب قبل كل شيء عند استلام الكره من المنافس وبعد لعب كل ضربه في اثناء السباق ، وهناك عدة عناصر اساسيه هي التي تكون وضع الاستعداد وهي :

١-الاقدام متباعدة قليلا (اكبر قليلا من عرض الاكتاف).

٢-الركبتان متقاربة واضع الثقل على باطن القدم .

٣-ينحني اللاعب قليلا لكي يتمكن من التحرك السريع في اي اتجاه

٤-المرفقان يكونان زاوية(٩٠) درجة وليس قريبا جدا من الجسم

٥-يكون اللاعب مسترخيا ومستعدا للقيام بالأداء

وهذا الوضع يساعد على الحركة السريعة ما عدا اللاعبين الصغار او قصار القامة جدا اذ يمكن ان تكون وقفه الاستعداد عندهم من الاعتدال ، تتطلب لعبة التنس الطاولة حركة دائمة من البدء بالإرسال وحتى نهاية النقطة اذ على اللاعب ان يتحرك ويتخذ مكانه المناسب الذي يتوقع ان تسقط فيه الكرة القادمة من المنافس ويقدر سرعتها وقوتها ونوعيه دورانها كي يستطيع ردها بصورة صحيحة فإذا كانت حركة القدمين صحيحة استطاع الوصول من دون عناء او مشقة اما اذا كانت حركة القدمين غير صحيحة فانه لن يستطيع الوصول الى مكان الكرة وإعادتها .

ومن اهم حركات القدمين ما يأتي :

### ١-تحرك او الانتقال بخطوه واحدة

اذ يتحرك اللاعب في هذا النوع من الحركة برجل واحده الى الامام اوالى الخلف والى اليمين والى اليسار اما الرجل الثانية فتكون مرتكزة على الأرض ويستطيع اللاعب في هذه الحركة من ان يكون مدافعا او مهاجما ويتمكن من القطع من جهته اليمنى وكذلك يتمكن من القفز برجل واحده بدفع الارض بإحدى قدميه .

### ٢-التحرك او الانتقال بخطوات متعددة

وفي هذا النوع من الحركات يغير اللاعب محل وقوفه بخطوات متعددة الى جميع الجهات كي يتمكن من الوصول الى المكان المناسب لضرب الكرة منه وفي هذا النوع من الحركات يدفع اللاعب الارض بإحدى قدميه وينطلق يمينا او يسارا اماما او خلفا وعليه ان يعرف اي قدم يجب ان تتحرك اولا باتجاه منطقة سقوط الكرة فاذا اراد ان يتحرك الى جهة اليمين يركز على جهة اليسار ويحرك القدم اليمنى الى اليسار ثم يحرك القدم اليسرى الى الامام وهكذا تتم الخطوات الى ان يصل الى المكان المناسب لضرب الكرة ، وهذا التحرك ينطبق على الحركات للإمام والخلف ، ان اتقان هذه الحركات مهم جدا للاعب كرة الطاولة اذ لا يمكنه الهجوم بدون تلك الحركات ، وكذلك لا يمكنه القيام بالهجوم بدون تلك الحركات .

### ٣- التحرك بخطوات متقاطعة

وغالبا ما يستعمل مثل هذا الهجوم اذ يحرك ألاعب رجله البعيدة عن الجهة القادمة اليها الكره ثم يحرك القدم الاخرى بحيث تتجاوز القدم الاخرى الرجل الثابتة المرتكزة على الارض وهكذا الى ان يصل الى المكان المناسب لضرب الكره.

### ثالثا / حركة الذراعين

ان لحركة الذراعين اهمية كبيرة في لعبة تنس الطاولة ويمكن تجزئتها الى ثلاثة اجزاء هي :

#### أ / الحركة التمهيدية

ويقصد بها حركة الذراع والمضرب بأرجحته او سحبه للخلف كي تكون الذراع بوضع الاستعداد لضرب الكرة على ان تتم ذلك اثناء انتقال اللاعب الى المكان الاخر المناسب لضرب الكرة على ان يتم ذلك اثناء انتقال اللاعب الى المكان المناسب لضرب الكره في لعبه كره الطائرة وبخاصة ضرب الكره الامامية والإرسال والكبسة ونادرا ما يستطيع اللاعب الاستغناء عن هذه الحالة اذ بدونها سوف تفوته الكره ولا يتمكن من ضربها لأنه اذا لم يجعل يده في حالة استعداد فانه يحتاج الى فترة زمنية كي يسحب ذراعه ويهيئها لضرب الكره وبهذا تفوته الكره ولا يتمكن من ضربها بسرعه الفائقة .

#### ج / متابعه الأرجحة

بعد الانتهاء من ضرب الكره وتعني مد الذراع الى اقصى امتداد لها وهذا ما يسما بالمتابعة او مواصلة الضربة حتى الانجاز ، ان تكون هذه المتابعة بعد الضربة بحركة انسيابية غير متقطعة ولا تتوقف الذراع اثناء هزها وتعد هذه الحركة المكملة للضربة بانتقال مركز ثقل الجسم من الاقدام عن طريق الجذع للذراع الحرة .

يحتاج اللاعب الى تنسيق حركاته بالكامل وليس استخدام ذراع اللعب فقط مما يجعل الضربة غير قوية ولان اللاعب يحتاج الى العب بالجسم ككل فمن المهم ان تشترك الذراع الحرة بالضربات كاهه وللذراع الحرة تأثير في الاداء .

١- القوه عند الضرب

٢- توازن عند اللعب

٣- توازن عند العودة الى الاستعداد بعد اداء الضربة .

ان اي حركه منضمة ومرتبه لابد ان تستخدم معها الذراع الحرة لتقديم توازن للجسم عند ضرب الكرة ، ولكي تكون ذراع اللعب متناسقة مع الذراع الحرة في الاداء فان الكرات القصيرة والمتوسطة يكون موضع الذراع الحرة بجانب الجسم وبزاوية ٩٠ درجة تاركا الجسم يتحرك بحرية اما اذا كانت الضربة طويلة وفعالة فان الذراع الحرة آنذاك سوف تكون ١٢٠ - ١٨٠ درجة عند تنفيذ الضربة .