

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

خامسا : الضربة الساحقة (الكبس)

ان هذه الضربة مهمة جداً فهي من اكثر الضربات الهجومية المستخدمة لكونها من الضربات التي تقود صاحبها الى الفوز بالنقطة ، ونرى في مباريات كرة الطاولة استمرار الكبسات بين اللاعبين من قوية وسريعة الامر الذي يسبب الكبس والدفاع المستمر، فعلى اللاعب المتدرب اتقان الدفاع والهجوم معاً ، والجدير بالذكر ان المدرسة الاوربية قد استفادت من المدرسة الاسيوية بعد الاعتماد على الهجوم فقط في اللعب وعند استخدام الضربة الساحقة يجب ان تكون الضربة قوية وسريعة دون اللجوء الى الحدة والتهيج ، اذ ان اللاعب الناجح هو الذي يستخدم عقلة دائماً كما هي الحال مع انواع الرياضيات الاخرى. ان الغاية الاساسية من استخدام هذه الضربة هو الفوز بالنقطة او دفع المنافسة مسافة بعيدة عن الطاولة ثم التخطيط للفوز بالنقطة واللاعب الجيد يتمكن من مواجهة الكبس بالرجوع الى الخلف واتخاذ موقف دفاعي بعيد عن الطاولة ويمتلك سرعة للعودة الى الطاولة اذ احتاج لذلك وهنا نوعان من الكبس هما:

أ / الضربة الساحقة الامامية

في هذا النوع من الضربات يقف اللاعب ورجله اليسرى متقدمة على اليمنى وكتفه الايسر متجهة نحو الطاولة ، وعليه ان يتخذ موقعا بحيث تسقط الكرة الى جانب جسمه الايمن ، تسحب اليد اليمنى الى الخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ويسمى بالأرجحة التمهيدية ، ويكون وجه المضرب مائل الى الاسفل وتضرب الكرة عند وصولها الى اعلى ارتداد لها ، ويجب ان لا ينسى اللاعب بان تكون الارجحة بسرعة فائقة وان تكون عملية ضرب الكرة بقوة شديدة وعند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة الى ان تصل امام وجه اللاعب او تجتازه الى جهة اليسار وبهذا سينتقل مركز ثقل اللاعب من القدم اليمنى الى القدم اليسرى مع لف الجذع من اليسار الى اليمين للتهيؤ للضربة التالية.

ب / الضربة الساحقة الخلفية

في هذه الضربة يكون وقوف اللاعب خلف الكرة تمام ورجله اليمنى الى الامام عند تنفيذ الضربة لا بجانب الكرة كما في الضربة الامامية وعليه ان يسحب الذراع اليمنى الى جانب الجسم باتجاه الورك الى الجهة اليسرى وان تكون قدماه متباعدتين اثناء سحب الذراع بفتحة تكون بعرض الاكتاف اكثر قليلاً كي يتم الاتزان ، تؤرجح اليد الى الامام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد الى اعلى ارتداد لها ، وبعد ان تنتهي عملية الضرب تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة .في حالة تكرار هذه الضربة و تكرار صدها يجب عدم فقد الاعصاب والمغالاة في ادائها بل يجب الهدوء وتغيير اللعب وبخاصة في حالة ابتعاد المنافس عن الطاولة فيمكن عندئذ لعب كرة قصيرة (خلف الشبكة) بالنقطة .

سادساً : الضربة الساقطة

يقصد بالضربة الساقطة التي يؤديها اللاعب ويجعل الكرة تسقط في ملعب منافسه خلف الشبكة ، يؤدي هذه الضربة بطريقة الضربة الساقطة الامامية التي يرسلها المنافس الى جهة اليمين وبطريقة الضربة الساقطة الخلفية التي يلعبها المنافس الى جهة اليسار ، اما كيفية اعادة كرة ساقطة الى ملعب المنافس فتكون بواسطة مقابلة المضرب للكرة اذ بعد ارتطامها بالمضرب وبدفعة خفيفة جداً تعود الكرة الى ملعب المنافس بصورة بطيئة وتسقط قرب الشبكة داخل ملعب المنافس ويمكن بمقدور اللاعب توجيه الكرة الى مناطق مختلفة وبزوايا مختلفة ايضاً في ملعب منافسه . عند اداء هذه المهارة يقف اللاعب قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمنى قرب الطاولة واليسرى متأخرة والركبتان مثبتتان قليلاً لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة اما الذراع ، ففي هذه الضربة يمدع اللاعب منافسه بأرجحه الذراع بسرعة ولكنه لا يضرب الكرة بكل يجعل مضربه امامها كي ترتطم به وعليه ان يمسك المضرب بقوة وعند مس الكرة للمضرب يلف اللاعب جسمه الى اليمين في الضربة الامامية الساقطة بحيث يقابل كتفه اليسر الشبكة ويلف جسمه الى اليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الايمن الشبكة اما بعد الانتهاء من الضربة على اللاعب ان يسحب ذراعه لوضع التهيؤ لإعادة الكرة القادمة من المنافس .

سابعاً : الضربة القاطعة

لقد انتشر هذا الاسلوب من اللعب خلال السنوات الاخيرة عندما ظهر المطاط المضاد للضربات اللولبية ، واصناف كثيرة من المطاط الدفاعي ، وهذه الضربات تعد من الضربات الاساسية في اية مباراة من مباريات تنس الطاولة واذا اتقنت اكثر تعد اماناً للاعب لأنها لعبة خالية من معظم الاخطاء وتستخدم في الدفاع ويندر استخدامه في

الهجوم وتؤدي عادة بظهر المضرب اكثر من وجه المضرب ، والفارق بينهما هو موضع الرجل ووضع اليد والجسم العكسي وتجدر الاشارة الى ان هذه الضربة تؤدي بوجه المضرب الامامي والخلفي من فوق الطاولة او بعيداً عنها.

أ / فوق الطاولة

١ - الضربة القاطعة فوق الطاولة بوجه اليد -

اثناء اداء هذه الضربة تكون القدم اليسرى الى الامام واليمنى الى الخلف ، الجسم قريب من الطاولة ، ويمكن وضع القدم اليسرى تحت الطاولة لزيادة اتساع الخطوة ، والتحرك يكون بخطوة مبكرة جانبية او خلفية بحسب نوعية الكرة مع استمرار النظر الى الكرة اثناء طيرانها ، الذراع مثنية من مفصل المرفق والمضرب مائل الى الخلف قليلاً ، الحركة تكون بفرد (مد) الكوع فيتحرك الساعد على كامل امتداده ليضرب الكرة في اعلى ارتفاع لها.

٢ - الضربة القاطعة فوق الطاولة بظهر اليد -

وفي هذه الضربة يكون الجسم قريباً من الطاولة ايضاً قدم اليمين متقدمة واليسرة متأخرة ، ويمكن وضع قدم اليمين تحت الطاولة لزيادة اتساع الخطوة ويمكن التحرك للوراء والجانب ، تكون الحركة من المرفق المرتفع قليلاً عن الساعد في الكارت الواطئة، اما في الكارت التي قد ترتفع قليلاً قد يرفع الساعد اعلى من المرفق ، المضرب مائل الى الخلف قليلاً ، ثم يتم فرد (مد) المرفق فيتحرك الساعد على كامل امتداده ليضرب الكرة في اعلى ارتفاع لها مع متابعة قليلة للكرات القصيرة الى الامام اتجاه الشبكة ، اليد الحرة في الضربتين في وضع يساعد على حفظ توازن الجسم.

ب - بعيداً عن الطاولة

١ - الضربة القاطعة بعيدة عن الطاولة بوجه اليد -

ان وقفه الاستعداد لأداء هذه الضربة مشابه تماماً لاستعداد قبل أداء الضربة الامامية غير ان المسافة بين القدمين اكثر اتساعاً مع ثني الضربة الامامية غير ان المسافة بين القدمين اكثر اتساعاً مع ثني الركبتين قليلاً وثني المرفق بحيث يكون ارتفاع المضرب موازياً لارتفاع الكتف وعند محاولة ضرب الكرة من اسفلها قليلاً مع تجاه حركة المضرب للأمام وللأسفل والاستمرار بحركة تكميلية الى الاسفل.

٢ الضربة القاطعة بعيدة عن الطاولة بظهر اليد -

يكون الاستعداد لأداء هذه الضربة مشابهاً لاستعداد الضربة الخلفية ولكن المسافة تكون اكثر اتساعاً بين القدمين مع ثني الركبتين والمرفق اكثر ، القدم اليمنى تكون متقدمة الى الامام ، والكتف الايمن مواجهة للشبكة والمضرب قريب من جسم اللاعب يقوم اللاعب بمرجه المضرب للأعلى والخلف قليلاً ، بعدها تضرب الكرة في نقطة من اسفلها قليلاً مع الاستمرار بحركة المضرب اماماً واسفل بحركة تكميلية.

يجب على لاعب الدوارن الخلفي ان تدرّب ويعود نفسه على العودة الى وضعه المتوازن فوراً بعد لعب الكرة ليتمكن من مواصلة الاداء ، بفضل بعض اللاعبين انتظار الكرة بعيداً عن الطاولة وذلك حسب قوتها وسرعتها فبعضهم يلعب الكرة وهي قريبة من الارض ولكن الاغلبية تجد اماناً اكثر في لعب الكرة في مرحلة سقوطها بعد ارتطامها وارتفاعها ، ويعود ذلك الى ان الابتعاد عن الطاولة يولد المزيد من الوقت للاعب المدافع لرؤية حركة الكرة فضلاً عن انها خسرت الكثير من دورنها وسرعاتها.

ثامناً : ضربة الصد (البوك)

هي احدى المهارات الدفاعية لصد الهجوم وقد تستخدم كضربة هجومية وتستخدم ايضا لسحب المنافس خارج الطاولة او تحركه على نحو واسع من اتجاه الى اخر. تعد ضربة اساسية ضد ضربة لها دو ارن امامي او جانبي او كبسة ولكن لا تستخدم ضد ضربة ذات دو ارن خلفي ، فاذا استخدمت الضربة كضربة دفاعية فيتم التنسيق بين دو ارن الكرة وسرعة الكرة المستلمة من المنافس وهنا يظهر التأثير بإرخاء راسغ اليد والذراع والقبضة على المضرب لامتصاص الزخم من سرعة ودو ارن الكرة اما اذا استخدمت كضربة هجومية فعلى اللاعب ان يستفيد من دو ارن الكرة القادمة من المنافس وشد الراسغ وقبضة اليد على المضرب والساعد مع حركة سريعة للكل ليصبح له هجوم مرتد ، ولا بد في الحالتين من التوقيت الجيد على الكرة وضربها في اثناء صعودها وقبل ارتفاعها للقمة وعدم تركها للوصول لقمة صعودها او نزولها من اقصى ارتفاع لها . وهناك نوعان من الصد:

أ / الصد بوجه المضرب

يستخدم اللاعب الوضع الجانبي للجسم والذراع وتكون في الزاوية (90) درجة مع المرفق وذلك للتحكم والسيطرة على الكرة بصورة جيدة ، ثم تكون للمضرب زاوية بحسب سرعة دو ارن الكرة اذ تقل الزاوية كلما كانت الكرة سريعة وذات دو ارن قوي وتكون الحركة للذراع الى الامام والاعلى قليلاً.

ب / الصد بظهر المضرب-

ان الاسس المستخدمة في هذه الضربة في نفسها المستخدم في الضربة الامامية من زاوية الذراع وزاوية المضرب ولكن الحركة للذراع تكون الى الامام والاسفل قليلاً و الوقفة تكون مواجهة للطاولة ، فضلاً عن الصد الهجومي والدفاعي هناك صد خلفي مع دوران خلفي (فوق الطاولة) وهذا النوع يستخدم من اجل التنوع بالدوران ، وصد الكرات القلية الدوران وغير السريعة ، ويتم الصد مع حركة الرسغ للأسفل لا حدث, دوران خلفي على الكرة. ان اغلب المختصين بالصد والدفاع السلبي يكون ارسالهم بسيطاً وذلك لمنح فرصة للمنافس بالهجوم لكي يمارس اسلوبه بالدفاع ولكن على ان يكون ارساله سهلاً جداً اذ يكسب المنافس فيه النقطة مباشرة.

تاسعاً : ضربة الدوران

يقصد بضربة الدوران ضرب الكرة وجلها تدور في اتجاهات مختلفة الهدف منها ارباك المنافس وذلك لعدم معرفة بنية اللاعب اثناء ضرب الكرة فضلاً عن عدم معرفته في اي اتجاه سوف تتجه الكرة بعد لمسها سطح الطاولة .