

المحاضرة الثانية تنس الطاولة

أ.م.د/ وسام عبد المنعم البنا

استاذ مساعد بقسم الرياضات

الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية

جامعه بنى سويف

ت / 01204255585 ، 01224444759



2020

مديرية الشباب والرياضة وكلية التربية الرياضية



مميزات رياضة تنس الطاولة

- قلة وخفة حمل ادواتها (المضرب والكرة) لممارسة اللعبة فى اى مكان به منضدة فى حيز سهل ايجاده منزل- معهد - مقهى - معسكر- مصنع.. الخ.
- يمكن لمختلف الاعمار ممارسة اللعبة والتفوق فيها .
- انها عديمة الخطورة وخالية من الخشونة .
- مجرد وجود فردين من اى عمر او جنس يمكنها ممارسة اللعبة بصرف النظر عن فروقهم الفردية.
- يمكن ممارستها بالملابس العادية .
- يمكن ممارستها ليلا او نهاراً .
- تلعب فى جميع فصول السنة .
- مجددة للحوية والنشاط .
- سهولة التدرج فى تعليمها .

- يمكن لذوي بعض العاهات والتشوهات ممارسة اللعبة مما يساعد على رفع الروح المعنوية لهم.
- تساعد على تدريب اجهزة الجسم الداخلية.
- تساعد على تدريب المجموعة العضلية المختلفة .
- تساعد على تدريب الجهاز العصبي للجسم.
- تساعد على سرعة رد الفعل وتنمية التوافق العضلي العصبي والحسي لدي اللاعب .
- تساعد على الدقة والتوقيت السليم وسرعة الحركة والتحكم فى تغيير الاتجاه .
- تعلم الصبر وضبط الاعصاب .
- تعلم سرعة التفكير مع حسن التصرف واليقظة وسعة الحيلة

□ (تعتبر كلعبة فردية تعمل على تحمل مسؤولية نتيجة المباراة، مما يساعد على قوة المنافسة والتحدي الشريف علاوة على ان الناحية التعاونية متوفرة في اللعب الزوجي ولعب الفرق).

□ ان هذه الفوائد الخاصة والعامة تجعل لاعبي الالعاب الاخري يتخذونها كلعبة مساعدة يمارسونها بعد موسم تدريبهم للعباتهم سواء من الناحية الاعدادية او من الناحية الترويحية، وتعتبر حركات القدمين فى تنس الطاولة إعداداً ممتازاً للاعبى الملاكمة مثلاً، العاب المضرب والالعاب عموماً مما يجعلهم فى لياقة بدنية مناسبة دائماً.

مواصفات لاعب تنس الطاولة:

تنس الطاولة حينما تلعب لغرض التسلية وقضاء وقت الفراغ فانها لعبة سهلة ولا تحتاج الى كثير من الانجاز الجسدي واللياقة البدنية اما حينما تلعب لغرض الوصول الى المستويات العالية فهي ليست كذلك ومن دراستنا لانواع الضربات وكيفية مواجهتها وتكنيك اللعب وكيفية التدريب سنري بما لا يقبل الشك ان هذه اللعبة صعبة جدا وهى احدي اصعب اللعاب الكرات وسننقل لكم اهم صعوبات اللعبة باختصار كما يتحدث عنها السيد (أوجي مورا) بطل العالم السابق لكي نتمكن من تحديد مواصفات لاعب تنس الطاولة الجيد.

مواصفات لاعب تنس الطاولة

أولاً: السرعة

□ انها أسرع لعبة يستطيع ان يلعبها إنسان بواسطة الكرة وتحتاج الى تركيز عالي جدا من قبل الرياضي في المباراة يكون اللاعب مواجهاً للمنافس ضمن مساحة محدودة وبينهما طاولة صغيرة يجب ان يسيطر كل منهم على كرة صغيرة ضمن هذه الحدود ويجعل الخصم يخطئ.

□ الكرة تنطلق بسرعة معدلها 2% ثانية لكل متر واحد فاي اعصاب مدربة وسرعة رد فعل وانتباه وسرعة حركة يحتاجها اللاعب لكي يتصدي للكرة اذا علمنا ان رد فعل الانسان يبدأ بعد 1% من الثانية بعد مشاهدة الحدث فانه يتبقي لدينا 1% من الثانية فقط للتحرك يمينا ويساراً اماما وخلفا وتقرير نوعية الضربة ومكان ارسال الكرة واذا لم يكن مدرباً تدريباً جيداً وكافياً فانه لن يتمكن من التصدي للكرة ومجارية المنافس ، ان هذا يتطلب من اللاعب ان تكون عينية مثبتة على الكرة وجهازه العصبي متهيئاً لإتخاذ قرار سريع لكي يصدر الامر للعضلات التي تتحرك بدورها وبسرعة والا فلن يتمكن اللاعب من تقدير سرعة وقوة الكرة واتجاه الدوران وارجاعها الى الموقف المناسب.

□ ان طبيعة لعبة تنس الطاولة تشبه الى حد ما سباق 100 متر جري ذو المسافة القصيرة الذي يجب فيه على الرياضي ان يستعمل رد فعل سريع جدا وفي تنس الطاولة كذلك لكنها تبقى مختلفة تماماً حيث انها بالإضافة للسرعة تتطلب تفكير وتحديد نقاط الضعف والقوة لدى المنافس ثم التحرك لارسال الكرة للمكان المناسب.

ثانياً: سطح المضرب:

انها لعبة صعبة بسبب استعمال سطح مضارب متعددة الانواع تساعد على زيادة السرعة والدوران فى ان واحد وفى حالة ضرب الكرة وإعطائها دوران علوي فانها ستندفع بعد ارتطامها بسطح طاولة المنافس بقوة وتأثير مكعب قوة مما يزيد من الصعوبة للاعبى الدفاع بوجه خاص.

ثالثاً: الإرسال:

صعوبة رد الإرسالات حيث اخذ اللاعبون بإتقان هذا الفن واصبحت انواع الإرسالات التى تحتوى عدة سرع ودورات يربو عددها على 50 نوعا بعد ان كانت فى بداية الخمسينات اربعة انواع تقريبا بالإضافة لذلك فان اللاعبين اخذوا يستعملون ارسالات ذو عدة دورانات يصعب السيطرة عليها او استعمال وجوه مختلفه من حيث غطائها (المطاط) وسرعتها لغرض التمويه على الخصم وعدم استطاعته معرفة نوع الدوران والسرعة فى الإرسال القادم

رابعاً: الذكاء:

لو وضع نظام يقيد وجوه المضارب المسموح باستعمالها وتحديد الارسال ونوعه فان التكتيك سيتغير حتما ولن يتطلب اللاعب سوي قليل من الذكاء ولكن هذا غير موجود ولا يمكن ان يحدد نوع الارسال او قوة الدوران بواسطة القانون لذلك فان صفة اللعبة هو الذكاء اللاعب يجب ان يختار بعناية وواجب المسؤولين عن ذلك اختيار اللاعب الذكي صاحب القابلية الجيدة والاهتمام به لكي يكون في المستقبل له القدرة على خلق شئ جديد في كل ثانية.

خامساً: قوة التحمل:

فى البطولات الدولية والعالمية تقام المباريات لمدة قد تستمر 11 يوماً متتالية تبدأ المباريات 8 صباحاً وتنتهى على الأغلأ ما بين 9-11 ليلاً وهذا يتطلب قوة تحمل عالية من اللاعب لكي يلعب ويفكر ويتدرب ويستطيع التغلب على التعب والارهاق طيلة هذه الايام ويظل محتفظاً بتركيزه، وهذا لا يحصل الا اذا كان اللاعب مدرباً تدريباً جيداً ولياقته البدنية عالية وأعضائه الداخلية (رئتين متدربتين، قلب سليم..) ثم الصبر والشجاعة، ان هذا يعني ان على اللاعب ان يتدرب باستمرار ولمدة 365 يوماً على مدار السنة مع مواسم استراحة قصيرة وفى مواسم معينة

نستطيع تحديد مواصفات لاعب تنس الطاولة

- 1- يجب ان يتمتع بقدرة تركيز ومعناها مراقبة المنافس والكرة وتحديد او توقع تصرف المنافس وبالتالي رد الفعل المناسب .
- 2- قدرة الانجاز الجسدي: اللاعب المبني جسديا وبشكل جيد فقط يستطيع تحقيق الانجازات العالية.

شروط اللعب والمعدات

□ الأرضية :

- يجب الا تكون ارضيه الملعب فاتحه اللون او عاكسه للضوء او قابله للانزلاق . والا يكون سطحها من الطوب او السيراميك او الخرسانه او الحجاره ,ولكن يجوز ان تكون الارضيه من الخرسانه في مسابقات الكراسي المتحركه .
- في البطولات العالميه والاولمبيه واولمبياد المعاقين يجب ان تكون الارضيه من الخشب او من ماده صناعيه ذات نوع وماركه معتمدين من الاتحاد الدولي للعبه .
- ويجب ان يكون حيز اللعب مستقيم لا يقل عن 14 متر طولاً . 7 عرضاً . 5 ارتفاعاً . ويجوز تغطيه الاربع اركان بحواجز لا يزيد طولها عن 1.50 متر "وفي مسابقات المتعاقين علي كراسي متحركه يجوز انتقل مساحه اللعب . ولكن لايجب ان تقل عن 8 امتار طولاً و 6 امتار عرضاً ,
- تعتبر التجهيزات الاتيه جزءاً من منطقه اللعب (الطاولة وبها منطقه الشبكه . طاولات وكراسي الحكام . العدادات . فوط التنشيف . صناديق الكور . الارقام المطبوعه لتعريف الطاولات . الحواجز .
- تحاط منطقه اللعب بحواجز ارتفاعها حوالي 75 سم . كلها ذات خلفيه من لون داكن واحد .

الإضاءة :

- في البطولات الدولييه :
- في البطولات العالميه والاولمبيه لاتقل شده الاضاءه (مقاسه عند ارتفاع سطح اللعب -) عن 1000 وحده اضاءه موزعه بانتظام علي مستوي سطح اللعب 'ولا تقل في اي مكان اخر من منطقه اللعب عن 500 وحده اضاءه. اما في البطولات الاخري فلا تقل شده الاضاءه عن 600 وحده اضاءه موزعه علي منطفه اللعب كله .ولا تقل عن 400 وحده اضاءه
- لا يقل بعد مصدر الاضاءه عن 5 امتار فوق الارض . ويجب ان تكون الخلفيه من لون داكن بصفه عامه وليس بها مصادر ضوئيه لامعه او ضوء للنهار قادم من نوافذ او اي فتحات اخري غير مغطاه

الطاولة :

- السطح العلوي للطاولة (سطح اللعب) والذي يطلق عليه سطح اللعب مستطيلا أبعاده 274 سم طولاً ، 152.5 سم عرضاً ويكون وضع أفقي مستوي علي ارتفاع 76 سم عن ارض الملعب.
-
- يجوز ان يكوم سطح الطاولة من اي ماده ولكن يشترط فيه اذا سقطت عليه كره قانونيه من ارتفاع 30 سم ان ترتد مسافه 23 سم تقريبا
-
- يجب ان يكون سطح اللعب ذا لون داكن ومعتم , يرسم علي طول حوافه خط ابيض عرضه 2 سم يسمى
- (خط الجانب) علي الحافتين التي يبلغ طول كل منهما 274 سم . ويسمي خط النهايه للحافتين التي يبلغ طول كل منهما 152.5 سم .
-
- يقسم سطح اللعب الي ملعبين متساويين تفصلهما شبكه رأسيه موازيه لخط النهايه وتمتد علي المساحه الكليه لكل ملعب.
- للزوجي, يقسم كل ملعب الي نصفين متساويين يفصلهم خط ابيض عرضه 3 مليمتر يسمى
- (خط الوسط) ويسير موازي لخطي الجانبين . ويعتبر خط الوسط جزءاً من من النصف الايمن لكل ملعب .

ملاحظات:

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

الشبكة :

- 1- تتكون مجموعه الشبكة من الشبكة نفسها وقائميها اللذين يحملانها وخطها المعلقه به والمشابك المثبته للقائمين في الطاولة .
- 2- يجب أن ترفع الشبكة بمقدار 15.25 سم عن الطاولة بشرط أن تكون حافتها العليا مشدودة وان تكون حافتها السفلي غير مشدودة شدا كاملا .

ملاحظات

- 1- يجب علي اللاعب ألا يسمح الكرة الجديدة في الشبكة.
- 2- يجب التأكد قبل بداية التدريب من ارتفاع الشبكة حتى تكون مطابقة للمواصفات ويمكن وضع علامة علي مضربك بارتفاع 15.25 سم لتستعمله كمقياس للشبكة فعندما تكون الشبكة مرتخية أكثر من اللازم فأنها سوف تضر 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 وعلية فان الكرة الجيدة هي تلك التي تستوي في صلابتها .

- يجب ان تكون الكره مستديره الشكل . ذات قطر طوله 40 مليمتر . ويكون وزنها 2.7 جرام . تصنع الكره من ماده السليولويد او ماده بلاستيكيه شبيهه . ولون الكره ابيض او برتقالي ومعتم ...

الملايس :

□ (تكون ألوان الملايس من أي لون ويجب أن تختلف بوضوح عن لون الكرة المستخدمة) .

القَمِيصُ وَالْبَنْطَلُونُ الْقَصِيرُ (الشورت) :

□ يجب أن تختار منها ما يجعل حركتك سهلة فان أي ضيق في قطعه منها يسبب ألما
□ عضليا ولذلك يجب أن تختار ملايسك بما يناسب ظروف عضلاتك التي تنمو تبعاً لنمو
□ جسمك وتبعاً لتدريبك ولذلك فانه يفضل استعمال الشورت الغير ضيق عند الفخذ .

بدله التدريب :

□ يجب أن يكون عندك بدلتان علي الأقل واحة خفيفة للصيف والأخرى ثقيلة للشتاء
□ ويجب أن تكون واسعة وان تحتفظ بالحرارة .

الأحذية :

□ يجب أن تختار الأحذية المعدة خصيصاً لتنس الطاولة والتي تمكن من سهولة الحركة
□ ومن المستحسن أن يكون لك حذاء إضافياً يخصص للتدريب كما يستحسن عن التدريب
□ الشاق أن تضع إسفنجا إضافياً في حذائك (يمكن الحصول عليه من السوق) لتخفيف
□ تعب الأرجل .

الجوارب :

□ يجب أن تختار الجوارب السميقة (تلك التي تحتفظ بالحرارة والتي تعطيك إحساساً
□ بأن قدميك تستند علي ما يشبه الوسادة) وينبغي أن يكون عندك أزواجاً كثيرة منها

ملخص الجلسة

- 1- مميزات رياضة تنس الطاولة .
- 2- مواصفات لاعبي تنس الطاولة .
- 3- المواصفات القانونية لملاعب تنس الطاولة .
- 4- المقاييس القانونية للطاولة في رياضة تنس الطاولة .
- 5- المواصفات القانونية لمجموعه الشباك .
- 6- المواصفات القانونية لكرة تنس الطاولة .
- 7- المواصفات القانونية لملابس لاعبي تنس الطاولة .

