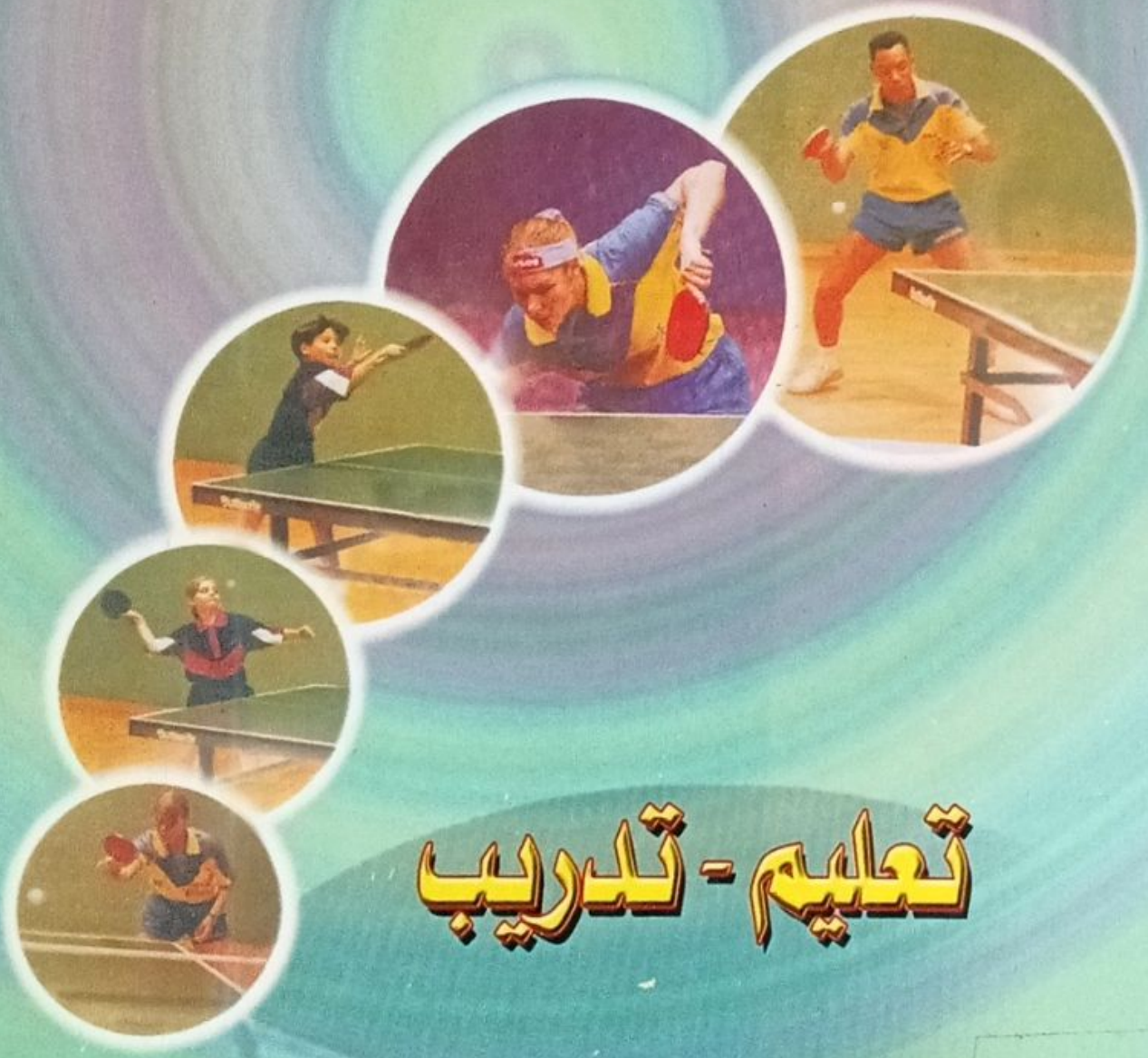
المرجع في تنس الطاولة



تعليم - تدريب

أستاذ دكتور
إلين وديع فرج

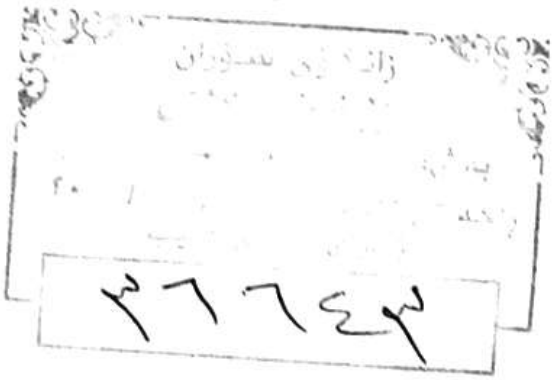
أستاذ دكتور
سلوى عز الدين فكري

لناشر منشأة المعارف بالأسكندرية
جلال حزي وشركاه

Preview sample - page 1 of 12 - Soran University Academic Digital Library

المرجع فى تنس الطاولة

تعليم وتدريب



٧٩٦
٧٤٨

تأليف

أستاذ دكتور
ألين وديع فرج

أستاذ دكتور
سلوى عز الدين فكرى

٢٠٠٢

الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية
جلال حزى وشركاه

Preview sample - page 2 of 12 - Soran University Academic Digital Library

المقدمة

تعتبر لعبة تنس الطاولة من الرياضات المفضلة لدى العديد من الأشخاص ويرجع ذلك إلى البساطة فى قواعد لعبها، بالإضافة إلى سهولة أدواتها ورخصها. ولقد أحدثت كرتها السليولوزية المفرغة الخفيفة ثورة وانقلابا فى اللعبة ميزها بالشدة، والقوة الدافعة، والسرعة الرائعة، بالإضافة إلى الدقة المتناهية. كما أن نوعية المطاط المغطى للمضرب قد أضاف دورانا وتحكما فى الكرة مما جعلها لعبة أكثر سحراً.

ولقد تزايد عدد اللاعبين فيها بصورة مبهرة خاصة وأن اللعبة قد وصلت الآن إلى حدود جديدة وتنوعات فى أنماط اللعب جنبا إلى جنب مع تنوعات أكثر فى الضربات مما جعل اللعبة أكثر مرونة. وأصبح اللاعبون الآن يعطون مزيدا من السرعة والدوران والقدرة العضلية فى ضرباتهم، وبذلك جعلوها أكثر ديناميكية.

ومما لاشك فيه هناك شروط معينة موضوعة لممارسة هذه اللعبة فى المنافسات، والتى تتنوع وفقا لمستوى كل منافسة منها. ولكن مهما كانت هذه الشروط أو مهما كان مستوى المنافسة، فإن كل فرد يمكنه أن يجد المتعة فى ممارستها كأحد الألعاب الأكثر شعبية فى العالم، خاصة وأنه قد ظهر فى الآونة الأخيرة عدد كبير من أنماط اللعب المتطورة فى العديد من الدول، وعلى وجه الأخص فى الصين التى تنوعت فى أنماط لعبها بشكل ليس له مثيل سواء فى ضرباتها أو فى إرسالها الكرة مما جعل لاعبيها يكادوا يكونون سادة العالم فى هذه اللعبة.

ونظرا لافتقار مكتباتنا المصرية والعربية إلى المراجع العلمية الخاصة بتنس الطاولة والتى تساعد المعلمين والمدربين على تطوير مستواها

Preview sample - page 3 of 12 - Soran University Academic Digital Library

والنهوض بها، لذلك فقد رأت المؤلفتان أن تقوما باعداد هذا الكتاب الذى يعتبر خلاصة جهد وبحث طويلين لرفع مستوى المعرفة النظرية والتطبيقية المرتبطة بتعليم وتدريب هذه اللعبة التى تتطلب خصائص بدنية ومهارية ونفسية معينة، بهدف مساعدة الجميع فى تطوير مستواهم بدءا من الناشئين وحتى مستويات القمة.

ونأمل أن يستفيد من هذا المؤلف كل من هواة اللعبة ومحترفيها ومعلميها ومدربيها والباحثين من طلاب العلم فيها.

ولا يسعنا فى هذا المقام إلا أن نحمد الله على أن أمكننا من إخراج هذا الكتاب إلى عالم النور، كما نشكر بكل الإعزاز والتقدير كل من ساهم فى إخراجه سواء بالرأى أو الجهد.

والله ولي التوفيق

المؤلفتان

Preview sample - page 4 of 12 - Soran University Academic Digital Library

محتويات الكتاب

مقدمة ٣

الفصل الأول : ٧ـ ٤٦

إعرف لعبتك : ١٣

فكرة عامة عن تاريخ تنس الطاولة ـ الاتحاد الدولى لتنس الطاولة ـ الاتحاد المصرى لتنس الطاولة ـ القانون الدولى لتنس الطاولة (٢٠٠٠). ١٥

الفصل الثانى : ٤٧ـ ٧٠

الأدوات والمستلزمات : ٤٩

الملعب ـ الطاولة ـ مجموعة الشبكة ـ الكرة ـ المضرب ـ أنواع الأغلفة المطاطية للمضرب وسمكها ـ أنواع المضارب وخصائص استخداماتها : المضرب ذو المطاط الصلب ـ المضرب المقاوم للدوران ـ المضرب الإسفنجى قصير الحبيبات ـ المضرب الإسفنجى طويل الحبيبات ـ المضرب طويل الحبيبات وبدون طبقة إسفنجية ـ المضرب الإسفنجى المقلوب ـ غرا السرعة ـ العناية بالمضرب ـ الزى المناسب للعب ـ مشتملات أخرى.

Preview sample - page 5 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الفصل الثالث : ٧١_١١١

المهارات الحركية التمهيدية : ٧٣

قبض المضرب : قبضة المصافحة ـ مميزاتها وعيوبها ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها ـ قبضة القلم (الصينية ـ اليابانية والكورية) مميزاتها وعيوبها ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها ـ قبضة سيميلر ـ مميزاتها وعيوبها ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها ـ التحكم فى المضرب : تدريبات على التحكم فى المضرب. ٧٤

وضع الاستعداد وحركة القدمين : وضع الاستعداد ـ حركات القدمين ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها ـ تدريبات على حركات القدمين. ٨٧

الدوران وزوايا المضرب : الكرة بالدوران العلوى ـ الكرة بالدوران الخلفى ـ الكرة بالدوران الجانبى ـ الكرة بدون دوران ـ زوايا المضرب فى مواجهة الدوران ـ طريقة اداء الدوران ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها ـ تدريبات على الدوران وزوايا المضرب. ١٠٠

الفصل الرابع : ١١٣_١٨١

المهارات الحركية الأساسية :

الضربات الأساسية والمتقدمة ـ أنواع الضربات. ١١٥

الضربات المستقيمة : المسار الحركى للضربة المستقيمة الأمامية والخلفية ـ المسار الحركى للضربة الساحقة ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها. ١١٧

Preview sample - page 6 of 12 - Soran University Academic Digital Library

ضربات الإرسال ـ المسار الحركى للإرسال بالدوران العلوى الأمامى والخلفى ـ المسار الحركى للإرسال بالدوران الخلفى الأمامى والعلوى ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها ـ طريقة رد الإرسال ـ العوامل الرئيسية التى تساعد على فاعلية الإرسال : الخداع ـ الدوران ـ الارتفاع ـ العمق ـ السرعة. ١٢٥

الضربات الدافعة : المسار الحركى للضربة الدافعة الأمامية والخلفية ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها ـ الضربات الدافعة المتقدمة. ١٤٠

ضربات الصد : المسار الحركى لضربة الصد الأمامية والخلفية ـ الصد القاطع ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها. ١٤٦

الضربات اللولبية : المسار الحركى للولبة الأمامية فى مواجهة الدورانين الخلفى والعلوى ـ المسار الحركى للولبة الخلفية فى مواجهة الدورانين الخلفى والعلوى ـ اللولبة المردودة ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها ـ صد اللولبة. ١٥٠

الضربات الناطرة : المسار الحركى للضربة الناطرة الأمامية ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها. ١٦٢

الضربات القاطعة : المسار الحركى للضربة القاطعة الأمامية والخلفية ـ قطع اللولبة ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها. ١٦٦

الضربات الرافعة : المسار الحركى للضربة الرافعة الأمامية والخلفية ـ الأخطاء الشائعة وتصحيحها ـ الدفاع بالدوران العلوى ـ سحق الضربات الرافعة. ١٧٢

الضربة الساحقة فى مواجهة الضربة الرافعة : المسار الحركى للضربة الساحقة فى مواجهة الضربة الرافعة ـ الضربة ١٧٨

Preview sample - page 7 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الساحقة الناعمة فى مواجهة الضربة الرافعة : الأخطاء الشائعة وتصحيحها.

الفصل الخامس : ١٨٣_٢٢٧

تدريبات المهارات الحركية الأساسية : ١٨٥

تدريبات الضربات المستقيمة والساحقة ـ تدريبات الإرسال ـ تدريبات الضربات الدافعة ـ تدريبات ضربات الصد ـ تدريبات الضربات اللولبية ـ تدريبات الضربات الناطرة ـ تدريبات الضربات القاطعة ـ تدريبات الضربات الرافعة. ١٨٦

الفصل السادس : ٢٢٩_٢٦٤

خطط اللعب : ٢٣١

الخطط العامة فى اللعب : حركة القدمين ـ توفيق الضربات ـ فتح اللعب ـ تنوع سرعة اللعب ـ المبادأة فى الهجوم ـ اكتشاف نقاط القوة والضعف ـ خطط اللعب الفردى. ٢٣٢

انماط اللعب وخططه : مجموعات اللاعبين ـ خطط لاعبى اللولبية ومواجهتها ـ خطط لاعبى الضربات الساحقة ومواجهتها ـ خطط لاعبى الضربات المردودة المستقيمة ومواجهتها ـ خطط لاعبى الصد ومواجهتها ـ خطط لاعبى القطع ومواجهتها ـ خطط لاعبى الرفع ومواجهتها ـ خطط مستخدمى المضارب المتنوعة ومواجهتها. ٢٣٧

Preview sample - page 8 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الفصل السابع : ٢٦٥_٢٩٢

اللعب الزوجى وخطط الإرسال والاستقبال :

اللعب الزوجى : نظام ضربة الإرسال فى اللعب الزوجى ـ تكوين الفريق ـ نظام التحرك. ٢٦٧

خطط اللعب الزوجى : الخطط المرتبطة باللاعب ـ الخطط المرتبطة بالإرسال والاستقبال ـ الخطط المرتبطة باللعب عامة تدريبات خططية فى اللعب. ٢٧٣

خطط الإرسال والاستقبال : خطط الإرسال : أنواع خطط الإرسال ـ خطط الإرسال العميق ـ خطط الإرسال القصير ٢٧٩

خطط الاستقبال : أنواع خطط الاستقبال ـ خطط رد الإرسال بالدوران الجانبى ـ خطط رد الإرسال العميق ـ خطط رد الإرسال القصير ـ تدريبات خططية للإرسال ـ تدريبات خططية للاستقبال. ٢٨٦

الفصل الثامن : ٢٩٣_٣١٦

التدريب فى تنس الطاولة : ٢٩٥

المؤثرات التدريبية ـ دور المدرب فى العملية التدريبية. ٢٩٥

حمل التدريب : مكونات الحمل ـ درجات الحمل. ٢٩٩

مبادىء التدريب ـ الخصوصية فى التدريب. ٣٠٢

الإحماء والتراخى. ٣٠٧

Preview sample - page 9 of 12 - Soran University Academic Digital Library

استعادة الشفاء. ٣١٣_٣٤٩

الفصل التاسع : ٣١٧_٣٤٩

اللياقة والإعداد البدنى : ٣١٩

اللياقة البدنية : اللياقة الهوائية وتحسينها ـ اللياقة اللاهوائية وتحسينها. ٣٢٠

الأعداد البدنى : الإعداد البدنى العام ـ الإعداد البدنى الخاص ـ القوة العضلية وتحسينها ـ التحمل العضلى وتحسينه ـ المرونة وتحسينها ـ السرعة وتحسينها ـ القدرة العضلية وتحسينها ـ الرشاقة وتحسينها ـ التوافق الحركى وتحسينه. ٣٢٦

الفصل العاشر : ٣٥١_٣٨١

تخطيط البرامج التدريبية : ٣٥٣

انواع الخطط التدريبية : خطط التنمية طويلة ـ المدى ـ خطط الإعداد للبطولات الرياضية ـ الخطة السنوية ـ الخطة اليومية ـ انواع الوحدات التدريبية ـ خطة الوحدة التدريبية ـ مكونات الوحدة التدريبية ـ فاعلية الوحدة التدريبية ـ الدورة التدريبية ـ ارشادات تخصصية. ٣٥٤

التغذية فى اثناء المنافسة : الغذاء اللازم للمنافسة ـ السوائل اللازمة للمنافسة. ٣٧٣

Preview sample - page 10 of 12 - Soran University Academic Digital Library

برنامج حمل الاثقال ٣٧٨
برنامج تحسين المرونة ٣٨٠

المراجع : ٣٨١
المراجع العربية. ٣٨١
المراجع الأجنبية. ٣٨٢

Preview sample - page 11 of 12 - Soran University Academic Digital Library

هذا الكتاب ..

يعتبر هذا الكتاب جهداً علمياً يسعى إلى تزويد المعلمين والمدربين والممارسين والمهتمين بتنس الطاولة بدليل واف من المعرفة الضرورية التى من شأنها تجعلهم يتقدمون بصورة طبيعية من المراحل الأساسية الأولية إلى المراحل المتقدمة .

وقد استحدث الكتاب بعض الأساليب فى عرض وتوضيح المادة العلمية واستخدام المقارنة والحوار وتصحيح الأخطاء بدقةووضوح وسهولة مستعيناً بالرسوم التوضيحية بهدة التميز المطلوب فى الأداء وصولاً إلى القمة.

والكتاب يسد كثيراً من الفراغ فى المكتبة العربية فى مجال تنس الطاولة بالموضوعات التى يحتويها . ويعتبر مرجعاً وافياً فى مجال التعليم والتدريب وهو من المراجع المتخصصة والقليلة التى تسعى وراء المستحدث من المعلومات فى اللعبة .

وقد تعرض الكتاب تفصيلاً وتبويباً وبشكل علمى واضح إلى موجز عن نشأة اللعبة وقانونها وما طرأ عليها من تعديل . بالإضافة إلى أدواتها ومستلزماتها . كما اشتمل أيضاً على مهارات اللعبة وخططها الفردية والزوجية . ثم تناول الأساليب العلمية للتدريب البدنى والمهارى والخططى بالإضافة إلى تخطيط البرامج التدريبية أملاً فى أن يحظى المستوى العربى فى تنس الطاولة بمزيد من الإرتقاء وصولاً إلى الوجود على الساحة الدولية والأولمبية.

44/1438

Preview sample - page 12 of 12 - Soran University Academic Digital Library