



مربیگری تنیس روی میز

نوآموزان و دانش آموزان

فرشید کوکبی، دبیر و کارشناس ارشد تربیت بدنی سندج
کیا رنجبر، دبیر تربیت بدنی و دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش

مقدمه

معلم دانا و با انگیزه از هر فرصتی برای آموختن، هم از مربیان رشته خود و هم از مربیان موفق سایر رشته‌ها استفاده می‌کند. از مربیانی که فکر می‌کنند همه چیز را می‌دانند یا احساس می‌کنند آن قدر آگاه‌اند که به حضور در دوره‌های مختلف ضمن خدمت یا بازآموزی و مربیگری نیازی ندارند و یا می‌گویند راه و روش آن‌ها بهترین راه برای پرورش ورزشکاران است، نباید انتظار موفقیت داشت. تاریخ ورزش خلاف این تفکر را به اثبات رسانده است.

به دلیل پیچیدگی مهارت‌ها و تکنیک‌های تنیس روی میز و تنوع وسایل و تجهیزات این رشته ورزشی، بسیاری از مربیان و معلمان ورزش نمی‌دانند آموزش آن را از کجا، چگونه و با چه نوع راکتی شروع کنند. در این مقاله طرح درس‌هایی برای آموزش دانش آموزان از سطح مبتدی تا پیشرفته ارائه شده است. اهمیت و ضرورت پرداختن به این موضوع

زمانی بیشتر احساس می‌شود که تنیس روی میز جزو رشته‌های ورزشی موجود در طرح‌های ملی پایه پنجم ابتدایی در نظر گرفته شده است. این مقاله تکمیل‌کننده «دستورالعمل اجرایی طرح ملی تنیس روی میز» برای معلمان ورزش است که از طریق آن نه تنها یکسان‌سازی آموزش در سراسر کشور - که یکی از اهداف اصلی فدراسیون جهانی تنیس روی میز برای تمامی کشورهای عضو است - تحقق می‌یابد بلکه دانسته‌ها و آموخته‌های پراکنده و گذشته معلمان و مربیان براساس منابع جدید، به‌روز و کارآمد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: معلمان ورزش، مربیان، تنیس روی میز

سطح یک: مبتدیان و نوآموزان

درس یک: راکت‌گیری^۱ (جدول ۱)

راکت‌گیری به شیوه شیک‌هند^۲ (دستی - اروپایی): راکت در کف دست نگه‌داشته می‌شود. انگشتان اشاره و شست در دو طرف راکت به صورت موازی قرار می‌گیرند. برای حفظ و ثبات راکت در دست، سه انگشت دیگر دسته راکت را به آرامی می‌گیرند.

راکت‌گیری به شیوه پن‌هلدر^۳ (مدادی - قلمی): انگشتان شست و اشاره به شکل حلقه دور دسته راکت را می‌گیرند. سه انگشت دیگر به صورت خمیده یا صاف بر سطح پشتی راکت قرار می‌گیرند.



درس دو: بازی‌های تقویت‌کننده و مقدماتی

تنیس روی میز

جهش بادکنک با قسمت بک‌هند یا فورهند، جهش بادکنک با فورهند و بک‌هند به صورت یک در میان.

تعادل توپ: هر بازیکن با حفظ تعادل توپ با قسمت فورهند یا بک‌هند به حالت ایستاده قرار می‌گیرد و با فرمان مربی، حرکات مختلفی مانند نشستن، راه رفتن، دویدن و تعویض دست‌ها ... انجام می‌دهد.

غلتاندن توپ روی زمین: دانش آموزان روی زمین با پاهای باز، روبه‌روی دیوار می‌نشینند و از قسمت بک‌هند راکت برای غلتاندن توپ استفاده می‌کنند. سپس کم‌کم از دیوار فاصله بیشتری می‌گیرند. دو نفر می‌توانند این بازی را روبه‌روی یکدیگر انجام دهند.

غلتاندن توپ روی میز: دو نفر در عرض یا طول میز روبه‌روی همدیگر و با صفحه راکت صاف، بدون اینکه به میز آسیب برسانند، توپ را به طرف یکدیگر قل می‌دهند.





الف: توپ به حالت عمودی به طرف بالا پرتاب می‌شود.

ب: راکت به عقب و پشت توپ حرکت می‌کند.

۳. حرکت به جلو و ضربه به توپ

۴. ادامه حرکت به طرف جلو و بالا.

درس سه: حالت آماده^۷ - نحوه ایستادن پشت میز

پاها تقریباً به اندازه عرض شانه‌ها باز می‌شوند. زانوها کمی خم و بدن اندکی به جلو متمایل است. راکت در ارتفاع میز و در جلوی بدن قرار می‌گیرد. پای چپ کمی جلوتر از پای راست قرار می‌گیرد.

درس چهار: درایو فورهند

۱. حالت آماده

۲. چرخش به عقب.

الف: شانه راست، کمر و باسن به سمت عقب می‌چرخد.

ب: بازو در ناحیه ساعد به سمت عقب و کمی پایین می‌چرخد.

۳. حرکت به جلو

الف: انتقال وزن به روی پای جلویی

ب: بازو به طرف جلو و بالا حرکت می‌کند (بدون حرکت از ناحیه مچ دست).

پ: در جلو بدن با راکت صاف به توپ ضربه زده می‌شود.

ت: کمر و باسن به جلو می‌چرخد.

۴. ادامه حرکت

راکت به سمت جلو و بالا حرکت می‌کند و بلافاصله بازیکن به حالت آماده برای اجرای ضربه بعدی باز می‌گردد.

درس پنج: درایو بک‌هند

۱. حالت آماده

۲. چرخش به عقب

الف: راکت به عقب و سمت کمر حرکت می‌کند.

ب: مچ دست کمی به عقب خم می‌شود.

پ: زاویه بین ساعد و بازو تقریباً نود درجه است.

۳. حرکت به جلو

الف: راکت مستقیماً به جلو حرکت می‌کند.

ب: راکت در جلو بدن و کمی به سمت چپ با صفحه راکت صاف (عمود) به توپ ضربه می‌زند (مچ حول ساعد و ساعد حول مچ می‌چرخد).

۴. ادامه حرکت

راکت در مسیر توپ به طرف جلو و بالا حرکت می‌کند و بلافاصله بازیکن به حالت آماده برای اجرای ضربه بعدی باز می‌گردد.

جهش توپ: یک بار با قسمت فورهند، یک بار با بک‌هند و یک بار هر دو به سمت بالا بدون برخورد توپ با زمین. سپس جهش توپ با برخورد با زمین (مانند دریبل بسکتبال).

معلم ورزش و مربیان می‌توانند با توجه به امکانات موجود در مدرسه، سطح توانایی دانش‌آموز و قدرت خلاقیت خود بازی‌های مقدماتی دیگری را طراحی کنند. با توجه به اینکه هدف از این تمرین‌های مقدماتی آشنایی با توپ و راکت، راکت‌گیری صحیح و ایجاد احساس دست^۸ است، در طراحی تمرین‌ها و بازی‌ها موارد زیر را نیز باید مدنظر قرار داد:

۱. از ساده به مشکل

۲. از بازی‌ها و تمرین‌های انفرادی به تیمی و گروه

۳. از بازی‌های مشارکتی به بازی‌های رقابتی.

توجه: آموزش تکنیک‌ها برای بازیکنان راست دست است.

سطح دو - متوسط

درس یک: ضربه زدن پایه‌ای

دانش‌آموزان به صورت دو نفری پشت میز تنیس روی میز قرار می‌گیرند و به طرف یکدیگر به توپ ضربه می‌زنند. پس از ضربه، توپ باید روی میز حریف فرود آید. پس از یک بار جهش توپ از روی میز خودی، به آن ضربه می‌زنید. مربی به زدن ضربه‌ها به سمت بالا و به آرامی تأکید داشته باشد. در این تمرین، هدف آموزش کنترل توپ است و مربی بر تکنیک تأکید ندارد.

درس دو: سرویس پایه‌ای فورهند

دانش‌آموزان به نوبت از پشت خط انتهایی میز سرویس می‌زنند. ابتدا توپ در کف دست قرار می‌گیرد و پس از پرتاب توپ به طرف بالا و برخورد روی میز خودی، در برگشت به طرف بالا و با فورهند به توپ ضربه زده می‌شود؛ به گونه‌ای که توپ از روی تور عبور کند. در مرحله بعد آموزش سرویس، توپ ابتدا به میز خودی برخورد کرده و پس از جهش توپ و عبور آن از روی تور، به حریف برخورد می‌کند.

مراحل اجرای سرویس پایه فورهند:

۱. حالت آماده

الف: توپ در کف صاف دست قرار می‌گیرد.

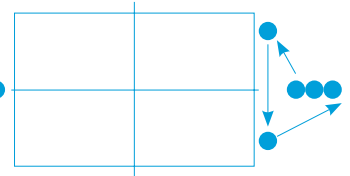
ب: راکت و دست آزاد (دستی که راکت را حمل نمی‌کند) بالای سطح میز و پشت خط انتهایی میز قرار می‌گیرد.

۲. چرخش به عقب

درس شش: حرکت پای عرضی

بازیکن با زانوهای اندکی خم و برای حرکت به سمت چپ، پای چپ یک گام به طرف چپ برمی دارد. با حرکت‌های راست، پاها را دوباره به هم نزدیک می‌کند و پای چپ را به گونه‌ای به خارج حرکت می‌دهد که حالت تعادل داشته باشد.

ترکیب حرکت پا و ضربه: مانند شکل، توپ پخش کن یک توپ را به طرف فورهند می‌فرستد. سپس توپ برگشتی را با دست می‌گیرد و آن را به سمت بک‌هند ارسال می‌کند. زننده ضربه یک درایو فورهند می‌زند. سپس، با حرکت پای عرضی به سمت بک‌هند حرکت می‌کند و ضربه درایو بک‌هند می‌زند و با همان حرکت پا به آخر صف می‌رود.



درس هفت: بازی دوبل بازیکنان یک در میان ضربه می‌زنند و سرویس همیشه از نیمه راست میز خودی به نیمه راست میز حریف مقابل ارسال می‌گردد (کاربرد اصلی خط سفید وسط میز به همین دلیل است). پس از اجرای دو سرویس، جای بازیکنان عوض می‌شود (دریافت‌کننده به زننده سرویس تبدیل می‌شود).

درس هشت: سرویس پایه پیچ زیر^۸ و پیچ رو^۹

۱. حالت آماده

الف: توپ در کف دست به صورت صاف قرار می‌گیرد.
ب: راکت و دست آزاد بالای سطح میز و پشت خط انتهایی میز قرار می‌گیرند.
۲. چرخش به عقب
الف. توپ به حالت عمودی به طرف بالا پرتاب می‌شود.

ب. راکت به عقب و پشت توپ حرکت می‌کند.
پ. برای اجرای سرویس پیچ رو، زاویه راکت مقداری بسته و برای اجرای سرویس پیچ زیر زاویه راکت کمی باز است.

۳. حرکت به جلو: بازیکن پس از حرکت راکت به جلو، برای اجرای پیچ زیر، پایین توپ و برای اجرای پیچ رو بالای توپ را مالش می‌دهد.
۴. ادامه حرکت: برای اجرای پیچ زیر، حرکت به طرف پایین و جلو است و برای اجرای پیچ رو، حرکت به طرف جلو و بالا می‌باشد.

درس نهم: کات فورهند (پوش^{۱۰})

۱. پاها به پهلو هستند و نسبت به میز زاویه ۴۵ درجه دارند.
۲. حرکت راکت در ارتفاع کمر و از کنار بدن و با زاویه

کمی باز شروع می‌شود.

۳. راکت به جلو و پایین حرکت می‌کند و بازیکن زیر توپ را مالش می‌دهد.
۴. حرکت در نزدیکی سطح میز و به حالتی که کف دست رو به بالاست، پایان می‌یابد.

درس ده: کات بک‌هند

۱. پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز و مستقیماً رو به میز هستند.
۲. حرکت راکت با زاویه کمی باز در جلو شکم آغاز می‌شود.
۳. راکت به جلو و پایین حرکت می‌کند و بازیکن زیر توپ را مالش می‌دهد.
۴. حرکت در نزدیکی سطح میز و در حالی که کف دست رو به پایین است، به پایان می‌رسد.

تمرین ترکیب فورهند و بک‌هند با حرکت پا:

بازیکنان رالی مداومی را برای اجرای یک فورهند درایو و بک‌هند درایو یا کات فورهند و کات بک‌هند با حرکت پای عرضی انجام می‌دهند. هر بازیکن، به ترتیب در جایگاه توپ پخش کن قرار می‌گیرد و توپ‌ها را پخش می‌کند.

درس یازده: تاپ اسپین فورهند

۱. حالت آماده (به سطح یک، درس دو مراجعه کنید).
۲. چرخش به عقب
الف. کمر، باسن و شانه در سمت راست به پایین و پشت می‌چرخد.
ب. وزن بدن به روی پای راست منتقل می‌شود.
ج. سر راکت و دست نزدیک به زانوی پای راست قرار می‌گیرد.
۳. حرکت به جلو- نقطه تماس: دست به جلو و بالا حرکت می‌کند. ضربه به بالای توپ در کنار بدن و در ارتفاع باسن، با زاویه بسته اجرا می‌شود.
۴. ادامه حرکت: انتقال وزن روی پای چپ کامل می‌شود. پس از پایان ضربه، زاویه بین بالا تنه و بازو و همچنین ساعد و بازو ۹۰ درجه است.

درس دوازده: بلوک فورهند:

بلوک غالباً تکنیکی دفاعی است و در برابر ضربه تاپ اسپین و معمولاً قبل از اوج و با زاویه راکت بسته اجرا می‌شود (هر چه چرخش تاپ اسپین توپ حریف بیشتر باشد زاویه راکت بسته‌تر است)؛ زیرا توپ به دلیل حرکت چرخشی خود، میل به حرکت سریع رو به پایین دارد.

جدول ۱. روش شناسی^۲ تمرین با گروه‌های سنی مختلف

سن به سال	دوره تمرینی به سال	تعداد جلسات تمرینی در هفته به دقیقه	تعداد مسابقات رسمی در طول سال	نوع راکت	اهداف اصلی از آموزش و تمرین
۸ تا ۸	۲	۳ جلسه ۶۰ دقیقه	بدون مسابقه	چوب: سبک قطر اسفنج: ۱ میلی‌متر	۱. عشق به ورزش ۲. راکت‌گیری ۳. فوروهند و بک‌هند درایو ساده، کات ۴. فوروهند و بک‌هند ساده
۱۰ تا ۸	۲	۴ جلسه ۷۵ دقیقه	۴ تا ۶ مسابقه	چوب: سبک قطر اسفنج: ۱/۵ میلی‌متر	۱. افزایش مهارت در تکنیک‌ها ۲. تاپ اسپین فوروهند و بک‌هند ۳. فوروهند و بک‌هند بلوک ۴. تاپ اسپین فوروهند روی کات ۵. سرویس‌ها و دریافت‌های ساده ۶. آشنایی با قوانین و مقررات مسابقه ۷. آمادگی روانی برای مسابقه
۱۲ تا ۱۰	۲	۵ جلسه ۹۰ دقیقه	۱۰ تا ۱۲ مسابقه	چوب: دفاعی یا کنترلی (همه کاره) قطر اسفنج: ۱/۵ میلی‌متر	۱. افزایش سرعت تکنیک‌ها ۲. آموزش تمامی تکنیک‌های پایه ۳. آماده‌سازی تاکتیکی اولیه ۴. استعدادیابی
۱۲ تا ۱۵	۳	۵ جلسه ۱۲۰ دقیقه	۱۶ تا ۲۰ مسابقه	چوب: همه کاره قطر اسفنج: ۱/۸ میلی‌متر	۱. آماده‌سازی تاکتیکی ۲. نتایج مسابقات ۳. آمادگی جسمانی سبک
۱۵ تا ۱۸	۳	۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه	۲۰ تا ۲۴ مسابقه	چوب: حمله‌ای قطر اسفنج: ۲ میلی‌متر چسب کاری	۱. تقویت مسابقه ۲. تقویت آمادگی جسمانی ۳. توجه بیشتر به نتایج مسابقات
بزرگسالان معمولی	-	۵ جلسه ۱۲۰ دقیقه	۴۰ مسابقه	چوب: کرین دار حمله‌ای قطر اسفنج: ۲/۵ میلی‌متر چسب کاری	۱. پیروزی ۲. رسیدن به بزرگسالان حرفه‌ای
بزرگسالان حرفه‌ای	-	۱۰ جلسه ۱۲ دقیقه	۸۰ مسابقه	چوب: کرین دار حمله‌ای قطر اسفنج: ۲/۵ میلی‌متر چسب کاری	۱. مدال جهانی و المپیک ۲. کسب درآمد

پی‌نوشت‌ها

تمرین تاپ اسپین فوروهند در برابر بلوک فوروهند: هر بازیکن به نوبت تکنیک‌های تاپ اسپین و بلوک را اجرایی کند.

1. International table tennis federation (ITTF)
2. Methodology
3. Grip OR Holding the racket
4. Shake hand
5. Pen holder
6. hand feeling
7. Ready position
8. Under spin
9. Top spin
10. push
11. blok

منابع

۱. رومن پله شه؛ جزوه دوره مربیگری پیشرفته، مدرس فدراسیون جهانی تنیس روی میز از کرواسی، تهران ۱۳۸۵.
2. Gleen Tepper. 2005. Table tennis level one coaching manual, ITTF.
3. high performance coaching cource, condoutour by Roman Plese.
4. Phlpe Moldzof. 2008. advance coachig manual. ITTF.
5. Richard McAfee. table tennis; steps to success, 2009, human kinetics

جدول ۲. ارزشیابی از بازی‌های مقدماتی

تاریخ	نتیجه	جدول فعالیت ۳۰ ثانیه‌ای
		۱. جهش توپ با فوروهند
		۲. جهش توپ با بک‌هند
		۳. جهش توپ یک بار با فوروهند و یک بار با بک‌هند
		۴. جهش توپ یک بار با فوروهند و یک بار با لبه راکت
		۵. جهش توپ از روی زمین با فوروهند
		۶. جهش توپ از روی زمین با بک‌هند
		۷. جهش توپ از روی زمین یک بار با فوروهند و یک بار با بک‌هند
		۸. زدن توپ به زمین و سپس جهش از روی دیوار با فوروهند
		۹. زدن توپ به زمین و سپس جهش از روی دیوار با بک‌هند
		۱۰. زدن توپ به زمین و سپس جهش از روی دیوار یک بار با فوروهند و یک بار با بک‌هند
		۱۱. زدن توپ به دیوار با فوروهند بدون برخورد با زمین
		۱۲. زدن توپ به دیوار با بک‌هند بدون برخورد با زمین
		۱۳. زدن توپ به دیوار یک بار با فوروهند و یک بار با بک‌هند بدون برخورد با زمین.