

لعبة تنس الطاولة ونشأتها:

لقد نشأت لعبة تنس الطاولة وولدت من رحم لعبة التنس وكانت تلعب باستخدام كرة مطاطية أو كرة مصنوعة من الخشب اللين الفليني على طاولة الطعام أو طاولة الكتب، وتستعمل فيها مضارب من دون تحديد أنواعها ، وأصبحت لعبة تسلية في كثير من المنازل في انكلترا ، وفي سنة ١٨٩٠م أحضر اللاعب البريطاني (جيمس جيل) بطل المسافات الطويلة من الولايات المتحدة الأمريكية كرة مصنوعة من مادة السليلود استعملت كلعبة للأطفال حيث أصبحت بعدئذ بديلة لكرات الطاولة بمختلف أنواعها، ونظرا للصوت التي تحدثه الكرة أثناء ارتطامها بسطح الطاولة والمضرب فأنها سميت باسم (البنج بونج) تشبيها بصوتها ، وسميت فيما بعد بكرة تنس الطاولة ، وفي أثناء هذه المدة تزايد عدد الأشخاص الذين يمارسون هذه اللعبة تدريجيا وانتشرت بصورة بطيئة باعتبارها لعبة تسلية . وياتشار لعبة تنس الطاولة في كافة أنحاء العالم الآن فإنه لم يعد هدفها هو الترويح و التسلية بل تطورت أهدافها حيث أصبحت لعبة رياضية لها قواعدها وأصولها و قوانينها التي تتعدل من وقت لآخر تمشيا مع تطور متطلبات اللعبة ومهاراتها.

إن لعبة تنس الطاولة لعبة شعبية تتلائم بدنيا ونفسيا مع كل سن و جنس ، فهي لعبة لكل من يريد أن يتعلمها وأن يمارسها من دون جهود كبيرة وأحمال عالية ، وتكسب هذه اللعبة فوائد جسمانية متعددة ، فهي تساعد على اكتساب المرونة والرشاقة الجسم وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية و التآزر السمعي و البصري ، ومن مميزاتها أيضا أنها تساعد على تركيز الانتباه وتزيد القدرة على التلبية واتخاذ قرارات سريعة على وفق ما يتطلبه الموقف ، كل هذا يمدنا بمهارات تفيدنا في حياتنا اليومية فضال عن فوائدها الترويحية إذ تبعث على السرور و المرح والحيوية و النشاط وتحقق حتى لمن يشاهدها متعة استثارة حسية كبيرة.

التجهيزات و المعدات

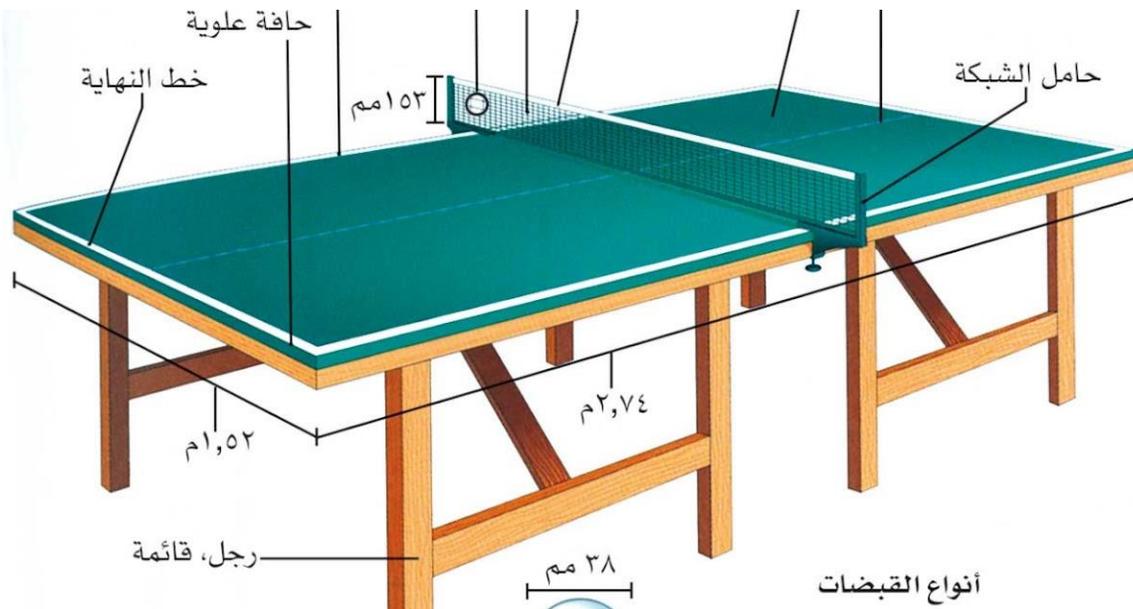
١- الطاولة

أ. تكون الطاولة مستطيلة الشكل $٢,٧٤$ م في الطول $١,٥٢,٥$ م في العرض وكما يجب أن يكون سطحها العلوي (سطح اللعب) مرتفعا عن سطح الأرض محمولاً على أرجل طول كل منها ٧٦ سم

ب. تصنع الطاولة من أي مادة تؤدي إلى ارتداد الكرة لمسافة علوية لا تقل عن ٢٢ سم عند إسقاط الكرة من ارتفاع ٣٠ سم على سطحها ، يحد أطراف سطح الطاولة خط أبيض عرضه ٢ سم، و الخطوط المرسومة على نهايات الطاولة يشار إليها بالخطوط الجانبية.

ت. بالنسبة للزوجي فان سطح اللعب يجب أن يقسم إلى أقسام بواسطة خط وسط أبيض بعرض ٣ ملم ($١/٨$) بوصة متوازيًا مع الخطوط الجانبية . يجب اعتبار خط الوسط كجزء من كل نصف ملعب أيمن.

ث. يضم سطح اللعب الأطراف العليا للطاولة ، ولكن ليس جوانب أعلى الطاولة تحت الأطراف.



٢- الشبكة

أ. يقسم سطح اللعب إلى ملعين متساويين بالحجم بواسطة شبكة رأسية تمتد بمحاذاة خطوط النهاية.

ب. يتم تعليق الشبكة بواسطة حبل مشدود عند كمال الطرفين بعارضتين رأسيتين يبلغ ارتفاع كل منهما ٢٥, ١٥ سم .

ت. يبلغ طول الشبكة بعارضتها ١٨٣ سم ويبلغ ارتفاع قمتها على كامل امتداد طولها ١٥,٢٥ سم .

.تتكون مجموع الشبكة من الشبكة، وتر التعليق، عارضتا الأرتكاز بما فيها الكابلات التي تربطها بالطاولة.



٣- الكرة :

تكون الكرة بقطر ٤٠ ملم و وزن ٧, ٢ جرام و مصنوعة من مادة بلاستيكية أو السليلود و لونها أبيض أو أصفر



٤- المضرب

- أ. يمكن أن يكون من أي حجم أو شكل أو وزن.
- ب. هيكل المضرب يكون مصنوعا من الخشب على أن يكون منتظم السمك ، مسطحا و صلبا
- ت. يجب أن يكون ٨٥ ٪ على الأقل من سمك الهيكل مصنوعة من الخشب الطبيعي
- ث. الطبقة اللاصقة بداخل هيكل المضرب يمكن تقويتها بمادة مصنوعة من الألياف الكربونية أو الألياف الزجاجية ، أو الورق المضغوط ، على أن لا يتجاوز سمكها عن ٧٥٪ من السمك الإجمالي أو ٠,٣٥ ملم
- ج. يتم تغطية وجه المضرب بطبقة مطاطية ذات حبيبات بارزة للخارج بسمك إجمالي شاملا المادة اللاصقة الا يزيد على ٢ ملم أو حشوة مطاطية ذات حبيبات للداخل أو للخارج بسمك الا يزيد عن ٤ ملم
- ح. تمتد المادة المغطية لحواف المضرب و لا تتعداها ، فيما عدا أقرب جزء من اليد الممسوكة بأصابع اللاعب ، إذ يمكن تركه غير مغطى أو تغطيته بأي مادة ويمكن اعتباره جزءا من اليد
- خ. سطح المادة المغطى لجانب المضرب أو إذا كان غير مغطى يجب أن يكون من مادة غير لامعة ، أحمر براق و أسود من الجانب الأخر ، أي تقليد حول المضرب يكون من مادة غير لامعة ، ولا يسمح بأن يكون أي جزء من أجزائه أبيض اللون ، يمكن أن يحدث تجاوز طفيف بالنسبة لاسمرار السطح أو توافق اللون في حالات التلف العارض.



المبادئ الأساسية في تنس الطاولة

الأول /مسك المضرب ان لمسك المضرب عالقة 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 الأوربية (مسكة المصافحة) سميت بالمسكة الأوربية وذلك لأستعمالها وشيوعها بين لاعبي اوربا أو للتمييز بينها وبين المسكة المستعملة في قارة اسيا وسميت بمسكة المصافحة لأنها تشبه عملية المصافحة باليد بين شخص و اخر في هذا النوع من المسكات تكون السبابة على نصل المضرب والأبهام على نصل المضرب من الجهة الأخرى اما الأصابع الثلاثة الأخرى فتكون ملفوفة على قبضة المضرب، ويستطيع اللاعب في هذه المسكة التحكم في اصبعيه (السبابة والبهام) وذلك برفعهما عن النصل اثناء الضربات اذ يرفع اصبع السبابة في حالة ضرب الكرة كي تساعد في زيادة قوة الضربة والسيطرة على المضرب ويكون ذلك في لعب الضربة الأمامية، وفي الضربة الخلفية يستطيع اللاعب رفع الإبهام 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 الكره بزوايا كثيرة ولكنه يقلل من السيطرة على الضربات القوية السريعة باستمرار . ان هذا النوع من المسكات هو النوع الشائع الأستعمال عند كثير من اللاعبين في العالم لأن اللاعب في هذا النوع من المسكات يستطيع ضرب الكره بوجهي المضرب كما انها المسكة المفضلة للدفاع والهجوم طيلة فتره المباراة.

٢- المسكة الآسيوية (مسكة القلم) سميت هذه المسكة بالآسيوية لشيوع استعمالها في قارة آسيا وسميت بمسكة القلم لأن اللاعب يمسك المضرب كما يمسك القلم أثناء الكتابة ، أما طريقه هذه المسكة فتكون بوضع اصبعي الإبهام والسباب على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة والأصابع الثلاثة الأخرى 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 أثناء ضرب الكرة ، كما أن هذه المسكة ال تفيد اللاعب المدافع إذ ال 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 أما الأصابع الثلاثة فتكون الواحدة قربه من الأخرى 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 الأصابع الثلاثة صبع متفرقة وممدودة على نصل المضرب أو السبابة والإبهام يحيطان بالقبضة ويكون اصبه السبابة بصوره مستقيمة بجانب المقبض وملامساً نهاية اصبع السبابة ، ان هذا النوع من المسكات يفيد في ضربات اللوب وضربات الدوران الجاني ولكنها ال تفيد في الضربات الخلفية ويكون اللاعب الذي يستخدم هذه المسكة مدافعا .

ثانيا/ حركة القدمين

ان لحركة القدمين اهمية كبيره في لعبه التنس الطاولة إذ تتطلب اللعبة من اللاعب ان يتوقع الكرة الأتية بحسب اتجاهها وسرعتها ونقطه هبوطها ودورانها وان لحركة القدمين الصحيحة دورا كبيرا لعملية الهجوم والصد والأداء . وبالرغم من اهمية حركة القدم ودورها المهم في لعبه تنس الطاولة الا ان

الكثير ينصحون بضرورة تعلمها في مرحله تاليه لعملية تعلم الضربات المختلفة لعدم زيادة الاعباء البدنية والنفسية على اللاعب . تبدأ حركة القدمين من وضع الاستعداد الذي يتخذه اللاعب قبل كل شيء عند استلام الكرة 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 الأكتاف) الركبتان متقاربة واضع الثقل على باطن القدم ينحني اللاعب قليلا لكي يتمكن من التحرك السريع في اي اتجاه ، المرفقان يكونان زاوية (٩٠) درجة وليس قريبا جدا من الجسم ، 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 الكعادتتها . ومن اهم حركات القدمين ما يأتي:

٢- تحرك او الانتقال بخطوه واحدة اذ يتحرك اللاعب في هذا النوع من الحركة برجل واحده الى الأمام او الى 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 الأرض بإحدى قدميه .

٣- 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 الأرض بإحدى قدميه وينطلق يمينا او يسارا اماما او خلفا وعليه ان يعرف اي قدم يجب ان تتحرك اولاً باتجاه منطقة سقوط الكرة فاذا اراد ان يتحرك الى جهة اليمين يرتكز على جهة اليسار ويحرك القدم اليمنى الى اليسار ثم يحرك القدم اليسرى

الى الأمام وهكذا تتم الخطوات الى ان يصل الى المكان المناسب لضرب الكرة ، وهذا التحرك ينطبق على الحركات لإمام 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 .

٤ - التحرك بخطوات متقاطعة وغالبا ما يستعمل مثل هذا الهجوم اذ يحرك اللاعب رجله البعيدة عن الجهة القادمة اليها الكرة ثم يحرك القدم الأخرى بحيث تتجاوز القدم الأخرى الرجل الثابتة المرتكزة على الأرض وهكذا الى ان يصل الى المكان المناسب لضرب الكرة .

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 الخرج المناسب لضرب الكرة على ان يتم ذلك اثناء انتقال اللاعب الى المكان المناسب لضرب الكرة في لعبه كره الطائرة وبخاصة ضرب الكرة الأمامية والارسال والكبسة ونادرا ما يستطيع اللاعب الاستغناء عن هذه الحالة اذ بدونها سوف تفوته الكرة ولا يتمكن من ضربها لأنه اذا لم يجعل يده في حالة استعداد فانه يحتاج الى فترة زمنية كي يسحب ذراعه ويهيئها لضرب الكرة وبهذا تفوته الكرة ولا يتمكن من ضربها بسرعتة الفائقة .

ب / متابعه المرجحة بعد الأنتهاء من ضرب الكرة وتعني مد الذراع الى اقصى امتداد لها وهذا ما يسما بالمتابعة او مواصلة الضربة حتى الأنجاز ، 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 الأقدام عن طريق الجذع للذراع الحرة . يحتاج اللاعب الى تنسيق حركاته بالكامل وليس استخدام ذراع اللعب فقط مما يجعل الضربة غير قوية ولأن اللاعب يحتاج الى اللعب بالجسم ككل فمن المهم ان تشترك الذراع الحرة بالضربات كاهه وللذراع الحرة تأثير في الأداء :

١ . القوه عند الضرب .

٢ . توازن عند اللعب .

٣. توازن عند العودة الى الأستعداد بعد اداء الضربة .

ان اي حركه منضمة ومرتبه لابد ان تستخدم معها الذراع الحرة لتقديم توازن للجسم عند ضرب الكرة ، ولكي تكون ذراع اللاعب متناسقة مع الذراع الحرة في الأداء 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.

المهارات الرئيسية في تنس الطاولة

اولاً: الارسال:

وهو احدى المهارات الرئيسية وهو الوسيلة لإدخال الكرة في اللعب وبدئه ، وهو الفرصة الأولى لتحقيق النقطة فاذا لم يستطيع اللاعب الفوز بالنقطة بضربة الارسال فيجب ان يهيبى الارسال اذا كان جيداً فرصة جيدة للهجوم . ويعد الارسال من الضربات الأساسية والمهمة في تنس الطاولة ، على اللاعب المرسل ان يضع الكرة في راحة يده وان يفكر ويرسم في ذهنه وهو مستقر في مكانه متهيئ لضرب الارسال كيف يضرب والى اي مكان سيوجه الكرة ، وعند قيام المرسل بتنفيذ الارسال عليه ان يضرب الكرة بمضربه بعد انطلاقها من يده بواسطة دفعها الى الأعلى وقبل ذلك يجب ان تكون الكرة مستقرة في راحة اليد والأصابع ممدودة على ان تكون اليد الحاملة للكرة اعلى من مستوى سطح الطاولة كي يشاهدها الحكم واللاعب المستقبل وان يكون اللاعب المرسل خلف الحد النهائي للطاولة و داخل الخطوط الوهمية الممتدة على امتداد الخطوط الجانبية للطاولة ، وبعد تنفيذ الضربة بواسطة المضرب يجب ان تضرب الكرة ملعب المرسل اوال وتعبر الشبكة لتضرب ملعب المستقبل وبعد ذلك

على المستقبل ان يعيد الكرة الى ملعب المرسل . ويستمر اللعب بهذه الطريقة حتى تقرر النقطة لمصلحة احد الطرفين ، ولا يحق للمرسل ان يرفس الأرض بقدمه.

انواع الارسال:

لتنفيذ ارسال جيد على اللاعب ان يعرف ويتقن انواع متعددة من الارسال وهذه الانواع:

أ- حسب منطقة سقوط الكرة في ملعب المناقس

- ارسال قصير: وفيه يضرب المرسل الكرة قرب الشبكة لتسقط خلف الشبكة من جهة المناقس
- ارسال طويل: وفيه يضرب المرسل الكرة قرب الحد النهائي للجهة المخصصة له على بعد (٢٠) سم تقريباً من الحد النهائي لتسقط في نهاية ملعب المنافس.

ب- حسب قذف الكرة

١- ارسال من قذف عال للكرة :

ان الاول من قدم هذا النوع من الارسال هم الصينيون وهو شاع الاستعمال اليوم في اللعب ، وان اللاعب هذا النوع يقف ابعداً قليلاً عن الطاولة من الارسال الواطئ ويقذف الكرة في الارسال العالي اعلى من قذفها في الواطئ اذ تفوق طول اللاعب و احيانا تصل الى (٣ - ٤) متر ، فعند الهبوط الكرة من هذا الارتفاع تزداد سرعتها مما يزيد من قوة اصطدامها بالمضرب ويعطي الارسال العالي للاعب وقتاً اكثر من الارسال الواطئ لدير وجسمه وذراعه بصورة كاملة ، اذ تضرب الكرة بكل قوة الجذع والذراع مما يزيد من الاحتكاك الذي تولده الضربه ، كل هذا يزيد من سرعة الكرة ودورانها ، والجسم لحضه قذف الكرة غير منحني والنظر الى الكرة اي الراس ينظر الى الاعلى الامام.

٢- ارسال من قذف واطئ للكرة :

في هذا النوع من الارسال يقف اللاعب اقرب الى الطاولة من وقفته في الارسال العالي وقذف الكرة يكون اقل ارتفاعاً تقريباً (١٦) سم والجسم يكون منحنياً قليلاً ويتم ضرب الكرة عند نزولها اذ تكون

على ارتفاع (١٥) سم تقريباً من سطح الطاولة وان طريقة اداء الارسال الواطئ هي الطريقة نفسها في اداء الارسال العالي مع تغير وضع الجسم وذلك بانحناح الجسم والنظر عند قذف الكرة ليس الى الاعلى للأمام ولكن اسفل امام فضالً عن ارتفاع الكرة يكون اوطأ . ان الزيادة عن (١٥) سم تقريباً من فوق الطاولة عند ضرب الكرة في كلا النوعين السابقين اذا كانت اكثر من اللازم لحظة ضرب الكرة سوف تجعل الارسال عالياً وبطيئاً وعن الأنخفاض الأكثر من اللازم عن (١٥) سم سوف يجعل الارسال على الأغلب في الشبكة.

ج / ارسال بحسب دوران الكرة:

١-الارسال بدوران الجانبي:

-الارسال بدوران جانبي وجه اليد

-الارسال بدوران جانبي بظهر اليد

٢- الارسال بدوران الخلفي :

-الارسال بدوران الخلفي وجه اليد

-الارسال بدوران الخلفي بظهر اليد

٣- الارسال بدوران امامي :

-الارسال بدوران الامامي وجه اليد

- الارسال بدوران الامامي بظهر اليد

□

□

□

□

ثانيا / الضربة الامامية

وهي الضربة الأكثر شيوعاً عند لاعبي كرة الطاولة وطريقة ادائها تكون بان يقف اللاعب والكتف الايسر مواجه الشبكة والقدم اليمين متأخرة واليسرى متقدمة مع ميلان الجسم قليلاً الى الامام ، اذ يكون مركز ثقل الجسم على القدم اليميني.

في بداية الضربة واثناء سحب الذراع الحاملة للمضرب الى الجانب الايمن للجسم تكون الذراع والرسغ في خط واحد مواز لسطح الارض والمضرب مائل الى الامام ، على ان تكون الزاوية بين اليد الممسكة للمضرب والجسم بين (٣٥ - ٤٥) درجة عند ذلك يكون اللاعب بالمرجحه بصورة سر يعة من الجانب الايمن الى الامام باتجاه اليسار ويقوم بضرب الكرة عندما تكون في الاعلى ارتفاع لها مع تحريك الرسغ اليد اتجاه السطح الطاولة وبعد انتهاء من الضربه على اللاعب الاستمرار بالمرجحه الى الامام الى ان تصل اليد بمستوى الراس واثناء عملية ضرب الكرة ينتقل مركز الثقل الجسم من القدم الخلفية اليمنى الى القدم الامامية اليسرى ثم يتهيأ ويستعد للضربه التي تليها.

ان النقطة المهمة بنقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية الى الامامية هي الانسيابية مع حركة الذراع وعلى اللاعب مراقبة الكرة جيدا المنافس حتى يستطيع توقعاً وهي تترك مضرب طريقها ، وبالتالي اتخاذ الوضع المناسب لأداء الضربه الامامية ، ويجب عدم المبالغة في ميل المضرب الى الامام.

ثالثاً / الضربة الخلفية :

في هذه الضربة يكون وضع الاقدام عكس الضربة الامامية وتكون الذراع مثنية وتسحب مع المضرب الى يسار الجسم وعندما ترتفع الكرة الى اعلى ارتفاع لها لا يحرك الساعد الى الامام وكذلك الرسغ باتجاه الأمام الى الجانب اليمين من الجسم ووجه المضرب مائل الى الأمام وبعد الأنتهاء من عملية ضرب الكرة تستمر الذراع بالمرجحة لتابعة الكرة حتى تصل امام الصدر ثم تسحب الى وضعها الأصلي للتهيؤ للضربة القادمة .

يكون وضع الجسم اثناء تنفيذ للضربة الخلفية وراء الكرة لجانبها كما في الضربة الامامية ويمكن اتقان هذه الضربة من خلال التعلم والتدريب المميز بالشمول والأتران فاللاعب لن يصل الى اعلى المستويات الا اذا اتقن الضربات الامامية و الخلفية على حد سواء ويستطيع السيطرة على جانبي الطاولة ، ويفضل تحريك الأبهام عالياً قليلاً في اتجاهه منتصف المضرب وضرب الكرة عند نقطة اقل قليله من اعلى ارتداد لها وتكون المسافة بين الجسم والكرة اقرب من الضربة الامامية.