



جمهورية مصر العربية
وزارة التعليم العالي

الاحد : ٢٠١٥ / ١ / ١٨ م

الفترة الزمنية / ١٢ - ٢

الدرجة : ٣٠

درجة

عدد الأسئلة (٣) إجباري

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات

الجماعية

المقرر: تنس الطاولة

اجابة السؤال الاول

نموذج الاجابة لمادة تنس الطاولة

أ – تنقسم الخطوات الفنية لمهارة الدفع بوجه المضرب الخلفى الى ثلاث مراحل وهم كالتالى:-
١-المرحلة التمهيديه.

٢-المرحلة الرئيسية (مرحلة الضرب وملاقة الكرة)

٣- المرحلة الختامية وتنقسم هذه المرحلة الى أ- المرحلة التكميلية ب- المرحلة الرجوعية .

١- المرحلة التمهيديه :-

١- القدمين بإتساع الحوض (توزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوى)

٢- إنثناء خفيف بالركبتين.

٣- ميل الجذع قليلا للامام

٤- الذراع الضاربة امام الجسم (داخل مقطع الجسم) لتصنع زاوية مقدارها ٩٠ درجة

٥- الذراع الحرة امام جانب الجسم او خلف الجسم وذلك حسب راحة اللاعب

٢- المرحلة الرئيسية :-

وتسمى مرحلة ضرب وملاقة الكرة :-

- وفيها تصنع زاوية المضرب مع امتداد الخط الوهمى للطاولة زاوية منفرجه ويتم تحريك الذراع للخلف ولاعلى ثم للامام ولاسفل لضرب الكرة من اسفلها لتعبر بكاملها الى نصف الطاولة الاخر الخاص بالخصم.

٣- المرحلة الختامية :-

وتنقسم الى :-

١- المرحلة التكميلية :- وفيها تستمر الذراع الضاربة فى اتجاه خط سير الكرة

٢- المرحلة الرجوعية :- وفيها يقوم اللاعب بالرجوع لوضع الاستعداد لتأدية المهارات الاخرى

ب- فيما يلى بعض الاخطاء الاكثر شيوعا لدى المبتدين وكيفية تصحيحها :

م	الخطأ	التصحيح
١	تذهب الكرة فى الشبكة او فى نهاية الطاولة	يجب على اللاعب ان يتوقع الدوران ويقوم بضبط زاوية المضرب واذا كان يريد الضرب فى الشبكة فيتم التصويب الى اعلى ولمس الكرة اكثر من اسفل واذا كان يريد الضرب خارج نهاية الطاولة فيتم التصويب الى اسفل بمضرب مقفول
٢	الضربات مجهده او شاذه	تاكد من انك تنفذ كل جزء من التارجح الامامى بالتتابع الصحيح وفى الضربات الخلفية ينبغى ان يكون الترتيب الحركه المفاجئة

		للساعد ثم لف الجزء لاعلى من المعصم بحيث يواجه الطاولة ثم تاكد ان عضلاتك مسترخية
٣	ان تفقد توازنك اثناء قذف الكرة	زد سرعه المضرب فى الكرة باستخدام كل اجزاء الضربة وتاكد من وجود حركه قوية للكرع وفى الضربات الخلفية يجب ان يتم زيادة طول التارجح الخلفى مع التاكد على ارتخاء العضلات
٤	عدم التوقع الجيد لاماكن سقوط الكرة	التحرك الى الكرة بتوقع جيد ويجب على اللاعب الا يمد نفسه للوصول للكرة .

ج- المهارات الاساسية فى رياضة تنس الطاولة :

Ready position
Footwork
Grip
Strokes
Rotations

١- وقفة الاستعداد
٢- تحركات القدمين
٣- مسكة المضرب
٤- الضربات
٥- الدورانات

• (تحركات القدمين)

وتتم فى اربع اتجاهات
(للامام – للخلف – للجانب الايمن – للجانب الايسر)

* (مسكة المضرب) وتسمى ايضا بالقبضات وتنقسم الى

- ١- القبضة التقليدية او الشرعية او المصافحة
- ٢- القبضة (القلم)
- ٣- قبضة (سيميلر)

• الضربات وتنقسم الى

- ١- ضربات هجومية
- *الضربة اللولبية
- *الضربة المستقيمة
- *الضربة المسقطه
- الضربة المنطوره
- ٢- ضربات دفاعية
- مهارة الدفع
- مهارة الصد
- مهارة الكتم
- الكرة البالونية
- الضربة النصف طائرة
- ٣- ضربات الارسال
- ذو الدوران الامامى للكرة
- ذو الدوران الخلفى للكرة
- ذو الدوران الجانبى للكرة

- *مهارة الدفع بوجه المضرب الامامى
 - * مهارة الدفع بوجه المضرب الخلفى
 - * مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامى
 - * مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى
 - *الضربة اللولبية بوجه المضرب الامامى
 - * الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى
 - * الضربة اللولبية ذو الدوران الجانبى
 - *الضربة الساحقة بوجه المضرب الامامى
 - *الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفى
- for hand push
back hand push
conter for hand
conter back hand
for hand spin
back hand spin
side spin
for hand smatch
back hand smatch

اجابة السؤال الثانى :-

أ- تعريف الانتقاء

- هو عملية يتم من خلالها اختيار افضل العناصر على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الاعداد الرياضى المختلفة
- مشكلات الانتقاء
- الاولى : هى التعرف المبكر على الناشئين من ذوى الاستعدادات والقدرات العالية
- الثانية : اختيار نوع النشاط الرياضى المناسب لهؤلاء الناشئين طبقا لاستعداداتهم وقدراتهم .

ب-

اهداف الانتقاء

- ١-الاكتشاف المبكر للموهوبين فى مختلف الانشطة الرياضية
- ٢-توجيه الراغبين فى ممارسة الانشطة الرياضية الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم
- ٣-تحديد الصفات المورفولوجية والبدنية والنفسية الة الانشطة التى تتطلبها
- ٤-تحديد الوقت والجهد والتكاليف فى تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات عاليه
- ٥-توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسيى للاعب

ج- مراحل الانتقاء

- ١-المرحلة الاولى (الانتقاء المبدئى)
- ٢-المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص)
- ٢-المرحلة الثالثة (الانتقاء التاهيلى)

اجابة السؤال الثالث

- ١- (X) ٢- (√) ٣- (X) ٤- (√) ٥- (√)

ب-

ارتفاع الشبكة -خروج الشبكة عن الحد الجانبى الايمن او الايسر للطاوله	١-٢٥,١٥سم
سمك الخطوط الجانبية للطاوله مع خطى القاعدة	٢-٢سم
عرض الملعب	٣-٧م
ارتفاع الطاوله عن الارض	٤-٧٦سم
طول الشبكة	٥-١٨٣سم
عرض الطاوله	٦-١٥٢,٥سم
طول الطاوله	٧-٢,٧٤م
وزن الكرة	٨-٢,٧جم
طول الملعب	٩-١٤م
قطر الكرة	١٠-٤٠مم

مع تحياتى

استاذ المادة

د / محمد عبد الشافى محمد