



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

نموذج اجابة رياضات مضرب (تنس طاولة)

رعام الجامعى ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

الفرقة الأولى

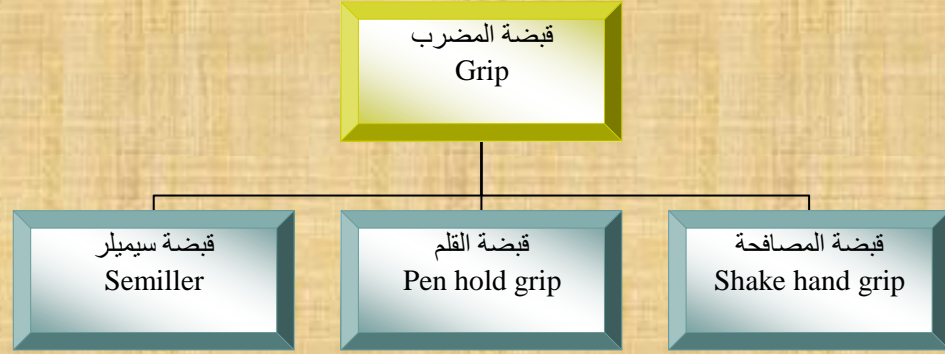
الأحد ٢٠ / ١ / ٢٠١٣ م

د / أحمد أنور السيد

إجابة السؤال الأول :

١/ المهارات الأساسية في تنس الطاولة :

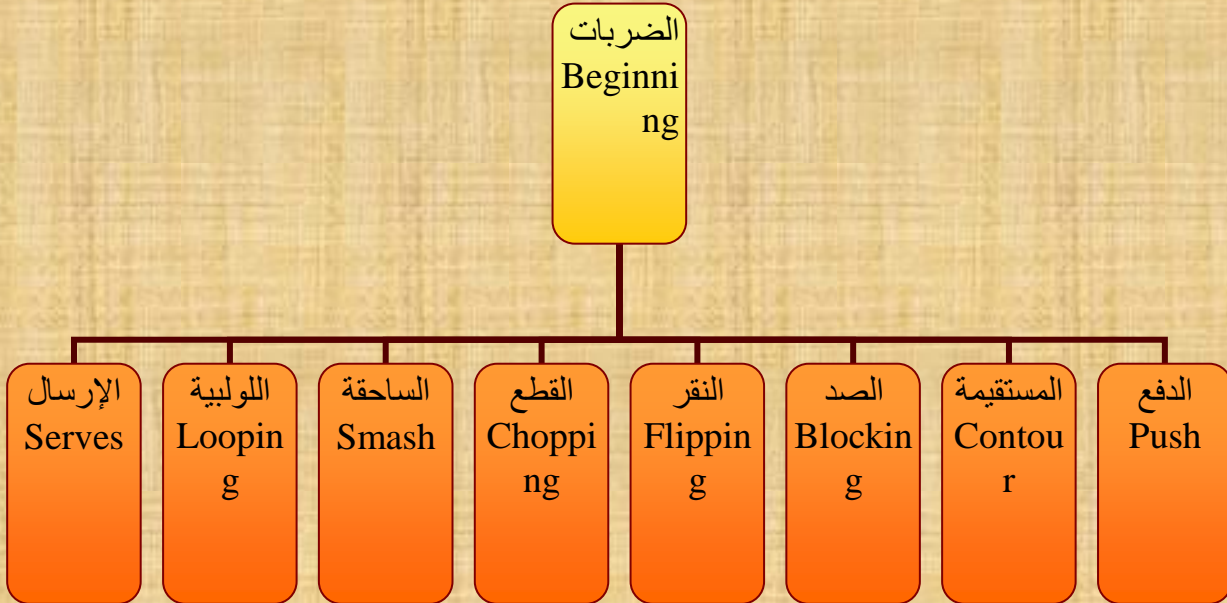
١- قبضة المضرب



ب- وقفة الاستعداد Ready stance

ج- تحركات القدمين Foot work

د- الضربات





٢/ طريقة الأداء الفني للضربة الدافعة الخلفية **Back Push Stork**

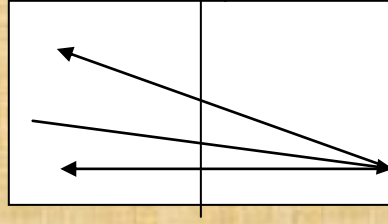
- وضع المضرب :
تكون زاوية المضرب مفتوحة قليلا تجاه الشبكة وتدفع الكرة باتجاه مستقيم (للأمام السفلى قليلا) .
- وضع الجسم والقدمين :
يكون الجسم على شكل احذب بانحناء الجذع للأمام قليلا مع ثني الركبتين قليلا ، والقدمين لا تسبق واحدة الأخرى .
- الثقل :
يكون مركز ثقل اللاعب موزع بالتساوي على القدمين ، إما في حالة التقدم بأحد القدمين لضرب كرة قصيرة فان الثقل ينتقل من القدم الثابتة إلى المتحركة للأمام
- توقيت ضرب الكرة : يجب ضرب الكرة وهي في اعلي نقطة لها .
- الدوران : تسمى هذه الضربة (Push) لأنها تكون دائما خالية من الدوران ونادرا ما يكون بها دوران .
- نقطة الاحتكاك (مكان الاحتكاك) : يكون مكان الاحتكاك هو وسط المضرب والجزء الأوسط للكرة.
- المدى الحركي للمهارة : تبدأ الحركة للمضرب من وضع الاستعداد وذلك عن طريق الساعد وعن طريق المرجحة الأمامية ، ثم يكمل الذراع (المضرب) ثم تحرك الساعد للأمام باستقامة ويخفه ونعومة لضرب الكرة في أعلى مستوى لها ثم يكمل الساعد حركته ليصل إلى نهاية المدى الحركي للمهارة ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الاستعداد مرة أخرى .

٣/ ابتكر تدريب فردي وآخر مركب للضربة الدافعة الخلفية:

التدريب الأول :

لاعبين (أ،ب) يقوم اللاعب (أ)بأداء ضربة دفع خلفية ويقوم اللاعب (ب) بالرد بضربة دفع خلفية ليقوم اللاعب (أ) بأداء ضربة دفع خلفية .

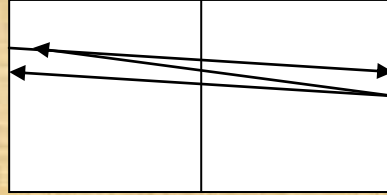
(ب)



(أ)

التدريب الثاني :

المدرّب يوجه ضربات مستقيمة أمامية للاعب ليردها بضربات دفع خلفي و أمامي بالتبادل .



(ب)

(أ)

إجابة السؤال الثاني:

إجابة السؤال الثاني :

أ . الشروط القانونية لكل من :

١ - الشوط والمباراة

يفوز بالشوط اللاعب أو الزوج الذي يحصل قبل منافسه على ١ نقطة ، إلا إذا أحرز كلا اللاعبين أو الزوجين ١٠ نقطة فعندئذ يفوز بالشوط من يحرز نقطتين متتاليتين زيادة عن نقط منافسه وتتكون المباراة من ٣ أشواط أو ٥ أشواط . (ويفوز بها من يفوز بأكثر عدد ممكن من أشواطها) ويجب أن يظل اللعب مستمرا طوال المباراة باستثناء التوقفات المصرح بها .

٢ - ضربة الإرسال الصحيحة :

. في بداية ضربة الإرسال تستقر الكرة بحرية على راحة اليد الطليقة للرامي التي يجب أن تكون مفتوحة وثابتة وتكون الكرة وراء خط النهاية وفوق مستوى سطح اللعب .

