



الفرقة الثانية
الفصل الدراسي الثاني
التاريخ: ١٢ / ٦ / ٢٠١٤ م
الزمن: ساعتان
الدرجة: ٣٠ درجة

كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب
المقرر: تنس وكرة سرعة
العام الجامعي: ٢٠١٣ / ٢٠١٤

نموذج إجابة امتحان

التنس وكرة السرعة

الفرقة الثانية

الخميس: ١٢ / ٦ / ٢٠١٤

أستاذ المادة

د / محمد عبد الشافي محمد

أول التنس :

إجابة السؤال الاول :

١- انواع الضربات فى التنس :

.forehand	- الضربة الامامية
backhand	- الضربة الخلفية
volley	- الضربة الطائرة
halfvolley	- الضربة النصف طائرة
lob	- الضربة المرفوعة
drob shot	- الضربة الساقطة
smash	- الضربة الساحقة
serve	- الارسال

٢- الضربة الأماميةForeHand

تعد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس على الرغم من أن اللعب الخططي الحديث يؤكد في الوقت الحاضر على مفهوم التقدم باتجاه الشبكة بعد أداء الإرسال إلا أن أداء الضربات الأمامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة لاسيما النسرية للاعبين المبتدئين والناشئين.

وضع الاستعداد:

لكي يقوم اللاعب بأداء الضربة الأمامية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعداً وبشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي على كعبي القدمين وتمسك اليد اليسرى عنق المضرب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى، ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال كرة اللاعب المنافس . وتكون الركبتان مثنيتان والمضرب للأمام باتجاه اللاعب المنافس.

المرجحة الخلفية:

حالما يرى اللاعب الكرة تتجه باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى . ولأجل إفساح المجال لحركة المضرب يستدير اللاعب إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبى بحيث تكون القدم الأمامية على خط متوازي للشبكة . ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وباتجاه الكرة بينما يكون المضرب بمستوى الحزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب أعلى من مستوى الرسغ وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليه . وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة إذ تقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة . ما الذراع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى وبوضع مريح بينما تنثنى قليلاً من مفصل المرفق.

المرجحة الأمامية:

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن للتقدم ثم القيام بحركة المرجحة للأمام وباتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدوداً إلى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب . وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من أمام القدم اليسرى وعلى بعد سنتيمترات منها وذلك من أجل الحصول على أقصى قد ممكن من القوة الناتجة عن حركة الجسم كما أن ذلك يساعد اللاعب على التوازن الجيد والاستعداد والتهيؤ لتلقي كرة اللاعب المنافس التالية . وتكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستفادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون منتصباً لحظة ضرب الكرة . وتتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق القيام بأخذ خطوة

للأمام حيث يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تكون بكاملها على الأرض بزاوية (45 درجة) تقريباً باتجاه الشبكة وتثنى قليلاً من مفصل الركبة بينما تكون الساق الخلفية مرتخية قليلاً ومقدمة القدم تلامس الأرض.

نهاية الحركة:

تستمر حركة المضرب بعد ضرب الكرة . إذ يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود الأيسر للشبكة على أن تكون اليد الضارب مستقيمة تقريباً بينما يكون رأس المضرب بارتفاع الرأس وتكون حافته للأسفل مع الحفاظ على قوة المسكة.

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية:

- 1 اتجاه الخطوة الأولى للاعب يكون للخلف وليس للجانب.
- 2 مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة بدلاً من الوقوف للجانب.
- 3 تأخر أداء المرجحة للخلف.
- 4 حركة في الرسغ عند أداء المرجحة للخلف.
- 5 ابتعاد المرفق عن الجسم يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل.
- 6 ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام.
- 7 تكون الذراع متصلبة ومستقيمة بشكل مبالغ فيه.
- 8 ضعف حركة القدمين يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم للضربة.
- 9 تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم.
- 10 تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة.
- 11 ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم.
- 12 حركة المرجحة تكون للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة.

إجابة السؤال الثاني:

الصفات البدنية الخاصة بلاعب التنس :

تتتتتتتت

إجابة السؤال الثالث:

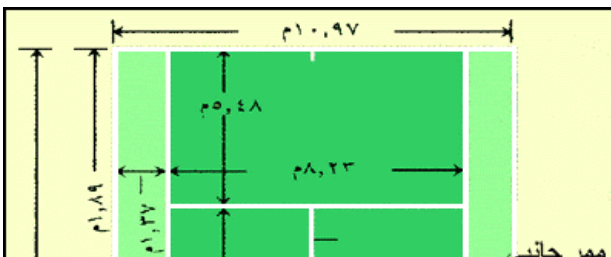
١- ٣، ٥ ٢- ٦ أشواط، ٢ شوط ٣- ٨١، ٣ سم ، ٥٦، ٧ : ٥٨، ٤٧ جم

وقد حدد الاتحاد الدولي للتنس، بعض القواعد، التي تقنن نظام كسر التعادل، وهي:

- تحدد مجموعة النقاط بـ ١٢ نقطة، واللاعب الذي يفوز، أولاً، بسبع نقط، يفوز بالشوط والمجموعة، بشرط أن يكون متقدماً على منافسه بنقطتين. وإذا وصل العدد إلى ست نقاط لكل منهما، يستمر اللعب بهذا النظام، حتى يتفوق أحدهما بنقطتين.
- يكون المرسل للنقطة الأولى، اللاعب الذي عليه الدور في الإرسال، ويكون منافسه المرسل للنقطة الثانية والثالثة، وبعد ذلك يكون لكل لاعب أن يرسل نقطتين متتاليتين على التوالي، حتى يتقرر الفائز بالشوط والمجموعة

إجابة السؤال الرابع:

ملعب التنس :



ثانياً كرة السرعة :

إجابة السؤال : أ :

١- تعريف رياضة كرة السرعة ؟

هي لعبة من ألعاب الكرة و المضرب وهي الرياضة المصرية التي تمارس بالكرة والمضرب باستعمال جهاز بسيط يجعل الكرة تدور صانعة دوائر مركزها مكان تثبيت (البكرة) فى دورانات أفقية ورأسية

٢- فوائد رياضة كرة السرعة ؟

١. إكساب عناصر اللياقة البدنية (سرعة - قوة - مرونة - رشاقة - تحمل - دقة)
٢. إكساب التوافق العصبي العضلي
٣. تزييد من سرعة رد الفعل
٤. تزييد من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي
٥. لا تتسبب فى حدوث أي تشوهات قواميه

٣- مميزات رياضة كرة السرعة ؟

١. صغر مساحة ملعبها وسهولة إعداده
٢. تناسب جميع الأعمار من الجنسين
٣. تمارس فى جميع فصول السنة
٤. تمارس على جميع الأرضيات
٥. قلة تكاليف اللعبة
٦. تعتبر الرياضة الوحيدة فى رياضات المضرب التي تمارس بمضربين

٤- تكلم عن طرق اللعب الفردي برياضة كرة السرعة ؟

أ - أوضاعه :

- ١ - باليد اليمنى : يقوم اللاعب باللعب باليد اليمنى بضرب الكرة بوجهي المضرب
- ٢ - باليد اليسرى : يقوم اللاعب باللعب باليد اليسرى بضرب الكرة بوجهي المضرب
- ٣ - اللعب بالمضربين بالوجهين الامامى : يتم ضرب الكرة بالوجه الامامى بكلا المضربين
- ٤ - اللعب بالمضربين بالوجهين الخلفيين : يتم ضرب الكرة بالوجه الخلفي بكلا المضربين

ب - زمن اللعب :

- ١ - يحدد (١) دقيقة لكل وضع من الأوضاع الأربعة يفصل بينهم فترة راحة (٣٠ ث)
- ٢ - يحدد (٣٠ ث) لأقل من مرحلة الناشئين
- ٣ - فى حالة حدوث اى تمزق او قطع فى الكرة يقوم اللاعب باستبدال الكرة خلال مده أقصاها (٣٠ ث)

ج - احتساب الضربات :

- ١ - يعطى الحكم إشارة بدأ اللعب .
- ٢ - يقوم اللاعب باللعب ويسجل الحكم جميع الضربات عدا الضربات الغير صحيحة .

٥- شروط الإرسال الصحيح فى رياضة كرة السرعة ؟

١. يقف اللاعب الضارب (المرسل) واضعاً أحد القدمين على خط الإرسال .
٢. أداء الضربة بعد سماع إشارة الحكم .

٣. أداء الإرسال فى اتجاه عقارب الساعة .
يكون فى مستوى أفقى لا يعلو ولا ينخفض عن مستوى البكرة

إجابة السؤال الثانى:

١ - المهارات الاساسية فى رياضة كرة السرعة :

- ١ - مهارات هجومية :
 - ☺ مسك المضرب .
 - ☺ الارسال (الساحق - الثابت - الزوجى)
 - ☺ التحرك فى الملعب (فى اللعب الزوجى - اللعب الفردى)
 - ☺ الضربات أ : هجومية (ضرب الكرة افقيا - لاعلى - لاسفل)
 - ب : دفاعية / الصد (صد الكرة افقيا - لاعلى - لاسفل)
- ٢ - مهارات دفاعية :
 - وقفة الاستعداد
 - صد الكرة

٢ - عناصر اللياقة البدنية الخاصة ب (اللعب الفردى - اللعب الزوجى)

عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللاعب الفردى :

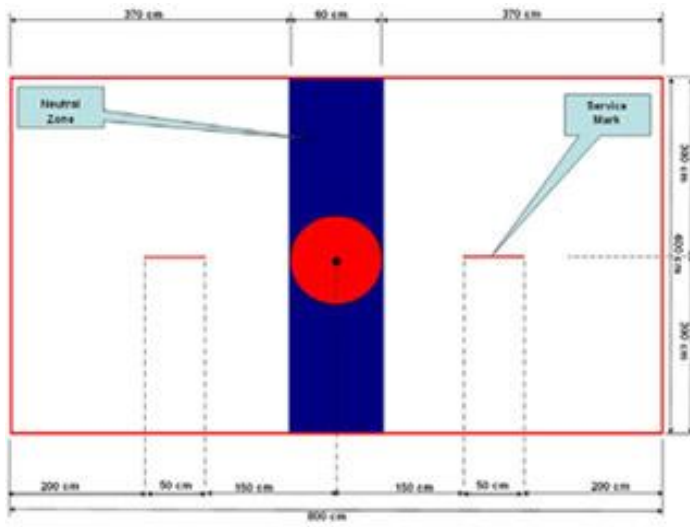
- ☺ السرعة ☺ تحمل السرعة ☺ المرونة ☺ القوة العضلية ☺ الدقة ☺ التوافق العضلى العصبى

عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللاعب الزوجى :

- ☺ التحمل ☺ الدقة ☺ الرشاقة ☺ التوافق
☺ التوازن ☺ القوة المميزة بالسرعة ☺ سرعة الاستجابة ☺ السرعة الحركية (سرعة الانتقال)

٣ - أهم ما يميز رياضة كرة السرعة عن باقى العاب المضرب :

- انها يمكن ان يمارسها اللاعب بمفرده دون منافس
- الرياضة الوحيدة التى تمارس ب (الزمن - النقاط)
- الرياضة الوحيدة فى رياضات المضرب التى يمكن ممارستها بمضربين



إجابة السؤال الثالث:

ملعب كرة السرعة :

الملعب :

مادة ١ :

- ✓ مساحة الملعب (٦.٦ م) طولاً ، (٦ م) عرضاً (فى الملعب الزوجى)
- ✓ فى حالة الصالات المغطاه لا يقل الارتفاع عن (٥.٣ م)
- ✓ مساحة الملعب الفردى (٤ × ٤ م)
- ✓ مساحة ملعب تتابع الفردى (٦ × ٤ م)
- ✓ منطقة أمان فى حالة وجود أكثر من ملعب داخل الصاله تكون (٢ م) بين كل ملعبين

مادة ٢ :

- ✓ المنطقة المحايدة (المحرمة) تفصل بين نصفى الملعب وتكون (٦٠ سم) طول وتكون بعرض الملعب وتحدد بلون مختلف .

مادة ٣ :

- ✓ خط الإرسال يكون فى كل نصف ملعب على بعد (١٢٥ سم) من القائم وطولها (٥٠ سم) وعرضها (٥ سم) فى الملعب الزوجى والفردى .

مادة ٤ :

- ✓ الإضاءة تكون رأسية من أعلى لأسفل .