

الفرقة الأولى
الفصل الدراسي
الأول
الزمن ساعتان
(30 درجة)

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

نموذج إجابة مادة تنس الطاولة

تاريخ الامتحان 2014/1/12

أستاذ المادة

مدرس دكتور / اسلام خليل

إجابة السؤال الأول

أ. الخطوات التعليمية لمهارة الرفع بوجه المضرب الخلفي:

1. شرح المهارة جيداً مع أداء نموذج جيد لها.
2. أداء تدريبات الإحساس بالكرة والمضرب.
3. تعليم المهارة بالطريقة الجزئية وذلك من خلال: تقسيم المهارة إلى عدات ثم نقوم بعد ذلك بدمج العدات للوصول الي الطريقة الكلية أو الأداء الأمثل.
4. تعليم المهارة خارج الطاولة (طاولة وهمية): (أولاً: بدون كرة، ثانياً باستخدام كرة) بحيث يكون المدرب ثابت واللاعب متحرك .
المدرب متحرك واللاعب ثابت .
المدرب متحرك واللاعب متحرك.
5. أداء المهارة علي الحائط ونصف طاولة.
6. أداء المهارة داخل الطاولة بحيث يكون:
المدرب ثابت واللاعب متحرك
المدرب متحرك واللاعب ثابت.
المدرب متحرك واللاعب متحرك.
7. أداء المهارة في صورة منافسات.
8. التركيز علي تصحيح الأخطاء أولاً بأول.

ب. مراحل الأداء الفني لمهارة الدفع بوجه المضرب الخلفي مع شرح إحداها:
مراحل الأداء الفني:

1. المرحلة التمهيدية.
 2. المرحلة الرئيسية (مرحلة ضرب وملافة الكرة).
 3. المرحلة الختامية وتنقسم إلي: (أ. المرحلة التكميلية، ب. المرحلة الرجوعية)
- ** يقوم الطالب باختيار أحد المراحل السابقة مع شرحها وليكن علي سبيل المثال:

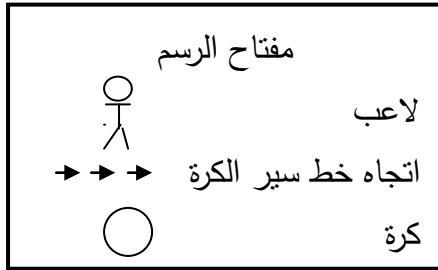
المرحلة الختامية :

- أ. المرحلة التكميلية: وفيها تستمر الذراع الضاربة في إتجاه خط سير الكرة.
 ب. المرحلة الرجوعية: وفيها يقوم اللاعب بالرجوع الي وضع الاستعداد الذي يؤهله من تأديه مختلف المهارات .

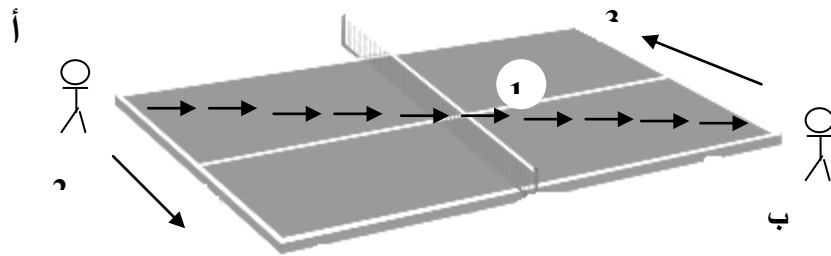
ج. الأخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها لمهارة الدفع بوجه المضرب الخلفي:
 فيما يلي بعض الأخطاء الأكثر شيوعاً لدي المبتدئين وحتى اللاعبين المتقدمون يرتكبون بعض هذه الأخطاء وليس هناك ما يدعوك لارتكابها.

الخطأ	التصحيح
1. تذهب الكرة في الشبكة أو في نهاية الطاولة .	توقع الدورات واضبط زاوية المضرب إذا كنت تضرب في الشبكة صوب إلي أعلي والمس الكرة أكثر من أسفل وإذا كنت تضرب خارج نهاية الطاولة صوب إلي أسفل بمضرب مققول .
2. الضربات مجهدة أو شاذة .	تأكد من أنك تتفد كل جزء من التأرجح الأمامي بالتتابع الصحيح وفي الضربات الخلفية ينبغي أن يكون الترتيب الحركة المفاجئة للمساعد ثم لف الجزء الأعلى من المعصم بحيث يواجه الطاولة تأكد أن عضلاتك مسترخية.
3. تفقد توازنك أثناء قذف الكرة.	زد سرعة المضرب في الكرة باستخدام كل أجزاء المضرب تأكد من وجود حركة قوية للكوع . وفي الضربات الخلفية زد طول التأرجح الخلفي . أرخ عضلاتك .
4. تفقد توازنك أثناء قذف الكرة.	تحرك الي الكرة ، لا تمد نفسك للوصول إليها.

د. تدريب فردي وآخر مركب لمهارة الرفع بوجه المضرب الخلفي :
أ. التدريب الفردي :

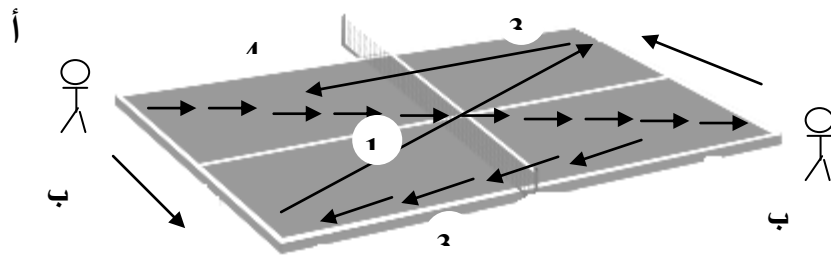


يكون من خلال استخدام مهارة واحدة بين لاعبين :



يقوم اللاعب أ بأداء إرسال الي اللاعب رقم ب
ثم يتحرك كلا اللاعبين كما هو موضح بالرسم وأداء مهارة الدفع بوجه المضرب الخلفي فقط
وباستمرار .

ب. التدريب المركب
يكون من خلال استخدام اكثر من مهارة بين لاعبين أو أكثر

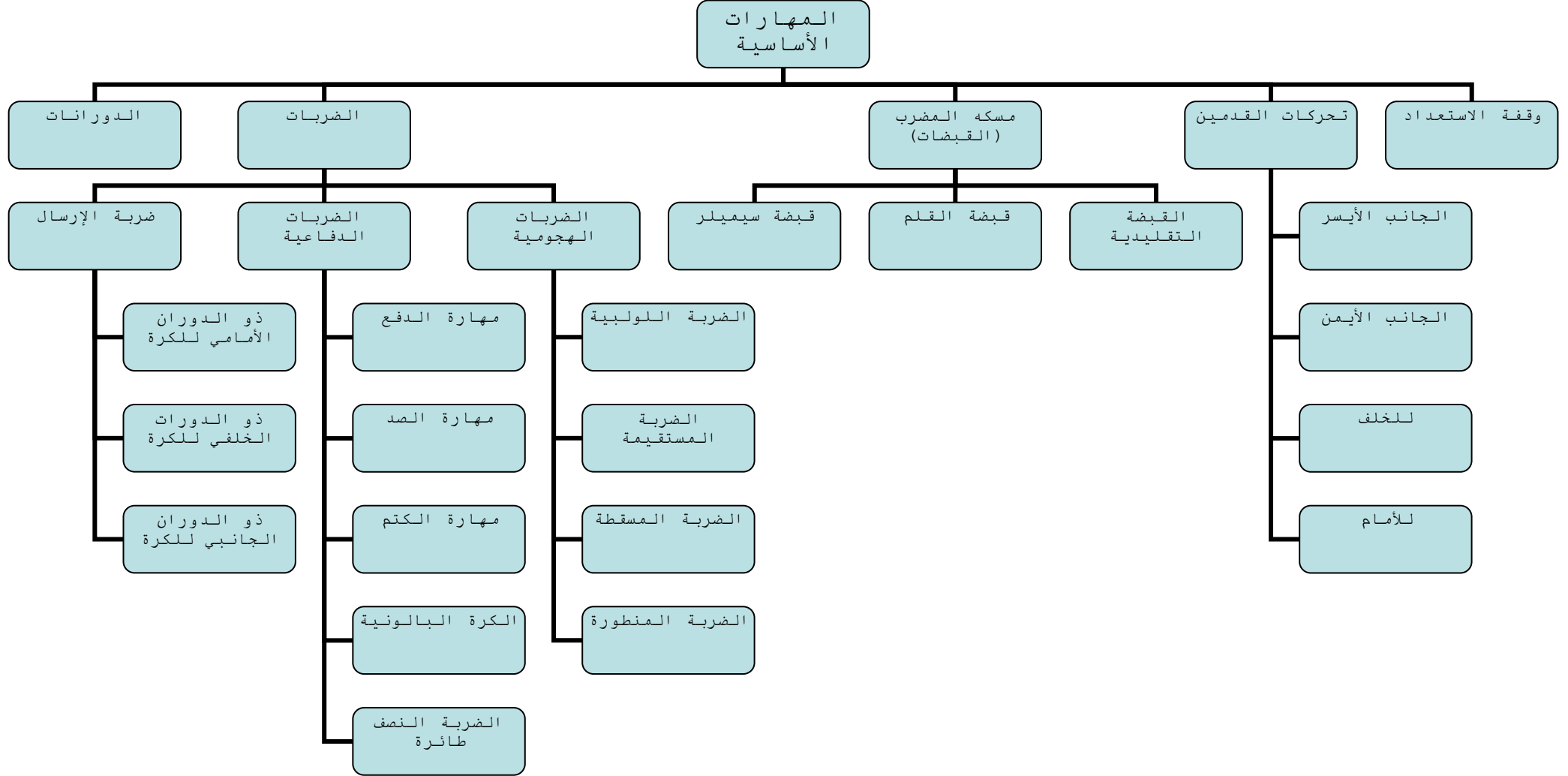


يقوم اللاعب أ بأداء ارسال الي اللاعب رقم ب
يقوم اللاعب ب برد الأرسال بمهارة الرفع بوجه المضرب الخلفي في اتجاه اللاعب رقم أ
يقوم اللاعب أ بأداء مهارة الدفع بوجه المضرب الأمامي في اتجاه اللاعب رقم ب
يقوم اللاعب ب بأداء مهارة الضرب الساحق في اتجاه اللاعب رقم أ .

هـ . الأدوات المساعدة في رياضة تنس الطاولة :

1. العجلة الدوارة .
2. الكرة المعلقة.
3. الكرة المرتدة .
4. الكرتين المرتدتين
5. الطاولة متعددة الارتفاعات.
6. المضرب المقسم
7. الشبكتين
8. الحلقات.
9. الدوائر الخشبية .
10. الحائط الخشبي .

إجابة السؤال الثاني:
أ. المهارات الأساسية في رياضة التنس مع ذكر مصطلحاتها الأجنبية:



side spin .7
smash .8

for hand spin .5
back hand spin .6

conter for hand .3
conter back hand .4

for hand push .1
back hand push .2

ب. الفرقة بين اختصاصات كلاً من الحكم العام ،
الحكم المساعد :

أولاً: الحكم العام :

يعين حكم عام لكل بطولة ككل ويجب ان يكون مكانة وهويته معروفين للمشاركين فيه ويقدر
الإمكان لرؤساء الفرق.

الحكم العام مسئول عن :
اجراء القرعة :

- جدولة مباريات من حيث الوقت والطولة.
- تعيين قضاة المباراة.
- عقد اجتماع لحكام البطولة قبل بدايتها.
- مراجعة مدي أهلية اللاعبين للاشتراك في المسابقات المحددة لهم .
- تقرير اجازة إيقاف اللعب نتيجة حادث طارئ
- تقرير اجازة مغادرة اللاعب لمنطقة اللعب أثناء المباراة.
- تقرير اجازة مد فترات التدريب القانونية.
- تقرير اجازة ارتداء اللاعب لبدلة التدريب أثناء المباراة.
- حسم أيه مسألة حول تفسير القانون وكذلك الفصل في قانونية الملابس وتجهيزات وظروف اللعب.
- تقرير اجازة تمرين اللاعبين اثناء التوقف الطارئ للعب وتحديد مكان ذلك التمرين.
- ممارسة سلطاته التأديبية في سوء السلوك وأي خرق للقواعد النظامية.
- إذا أسندت أيه من مسئوليات الحكم العام الي شخص آخر، بالاتفاق مع لجنة إدارة البطولة، فان هذه المسئوليات ومواقع هؤلاء الأشخاص يجب أن تكون معروفة للمشاركين في البطولة ويقدر الامكان لرؤساء الفرق.
- يجب علي الحكم العام، أو نائبه المعين لممارسة سلطات الحكم العام في غيابه ، التواجد في كل الأوقات أثناء اللعب.

ثانياً: الحكم المساعد :

يقرر الحكم المساعد ما إذا كانت الكرة وهي ملعوبة قد لمست حافة سطح اللعب في جانب الطاولة القريبه منه أم لا.

ج . الطريقة البديلة :

- فيما عدا لو تعادلا كلا اللاعبين 10-10 علي الأقل تطبق الطريقة البديلة إذا لم ينته الشوط بعد 10 دقائق لعب أو بناءً علي طلب كلا اللاعبين أو الزوجين في أي وقت .
- إذا انتهى الوقت والكره ملعوبة يستأنف الحكم اللعب بضربة إرسال من رامي ضربة إرسال الفترة السابقة التي أوقفت .
- يرمي كل لاعب ضربة الإرسال مرة واحدة حين يحل عليه الدور فإذا نجح اللاعب أو الزوج في رد 13 ضربة متتالية فان المتلقي يفوز بالنقطة.
- إذا طبقت الطريقة البديلة في أي وقت فيستمر العمل بها حتي نهاية المباراة.

د - تحسب الكرة نقطة في الحالات الآتية :

- إذا لم تكن الفترة إعادة فان اللاعب يحرز نقطة.
- إذا فشل منافسة في رمي ضربة ارسال سليمة.
- إذا فشل منافسة في الرد رداً سليماً.
- إذا رمي ضربة ارسال سليمة أو رد رداً سليماً ثم لمست الكرة أي شئ بخلاف مجموعة الشبكة قبل ان يضربها منافسة .
- إذا عبرت الكرة إلي ما وراء خط النهاية من ناحيته دون أن تلمس ملعبه بعد ان ضربها منافسة .
- إذا اعترض منافسة الكرة.
- إذا ضرب منافسة الكرة مرتين متتاليتين .
- إذا ضرب منافسة الكره بوجه المضرب الغير مطابق للوصلات .
- إذا حرك منافسة أو أي شئ يلبسه منافسة او يحمله سطح اللعب.
- إذا لمس منافسة أو أي شئ يلبسه منافسة او يحمله مجموعة الشبكة .
- إذا لمس منافسة سطح اللعب بيده الطليقة.
- إذا لم يضرب منافسة في الزوجي فكرة حسب النظام الذي اتفق عليه أول ولم وأول متلق لضربة الإرسال.

تحتسب الكرة إعادة في الحالات الآتية :
تعتبر الكرة إعادة :

- إذا لمست الكرة مجموعة الشبكة اثناء عددها فوقها في سرية الارسال بشرط ان تكون ضربة الارسال بخلاف ذلك سليمة .
- أو يكون المتلقي لضربة الإرسال او زميلة قد اعترضها.
- اذا ضربت ضربة الارسال واللاعب او الزوج المتلقي غير مستعد خريطة الا يحاول المتلقي أو زميلة ضرب الكرة .
- إذا فشل اللاعب في رمي ضربة ارسال سليمة او في الرد رداً سليماً في تطبيق القواعد، بخلاف ذلك بسبب حادث خارج عن ارداته .
- إذا قام الحكم أو الحكم المساعد بايقاف اللعب.

هـ.

قانونية الطاولة :

- الطول 274سم
- عرض الخطوط 2سم .
- العرض 152.5سم
- سطح اللعب يجب أن يكون داكن ومعتم
- ارتفاعها 76سم

(مع الرسم إن أمكن)

قانونية الشبكة :

- ارتفاعها 15.25سم
- تخرج الشبكة عن الجانب الأيمن للطاولة بمسافة 15.25 سم
- تخرج الشبكة عن الجانب الأيسر للطاولة بمسافة 15.25سم
- طولها 183 سم

(مع الرسم إن أمكن)

قانونية الكرة :

- يجب ان تكون الكرة مستديرة الشكل ذات قطر 40 ملليمتر .
- وزن الكرة 2.7 جرام .
- تصنع الكرة من مادة السليولوز .
- لون الكرة أبيض أو برتقالي (معتم)

(مع الرسم إن أمكن)

قانونية المضرب:

- يجب ان يكون 85% من جسم المضرب مصنوع من الخشب الطبيعي.
- سمك الغطاء بعد لزقة يجب الا يزيد عن 4 ملليمتر.
- يجب أن يمتد الغطاء علي جسم المضرب فقط دون أن يتعدى حدوده.

(مع الرسم إن أمكن)

مع اطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق