



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

# نموذج اجابة اختيارى اول تنس طاولة

رابعام الدراسى ٢٠١٢ / ٢٠١٣م

الفرقة الرابعة

الاحد ١٣ / ١ / ٢٠١٣م

د / أحمد أنور

• إجابة السؤال الأول :

١/ الخطوات الفنية والخطوات التعليمية للضربة الرافعة الأمامية :

الخطوات الفنية (طريقة الأداء الفني) لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي

تبدأ الخطوات الفنية من وضع الاستعداد وتنقسم إلى ثلاث مراحل:-

١- المرحلة التمهيديّة

٢- المرحلة الرئيسيّة

٣- المرحلة الختامية وتنقسم إلى: (المرحلة التكميلية-المرحلة الرجعية)

أولاً: المرحلة التمهيديّة

ويتم وصف شكل الجسم (وضع الاستعداد لأداء المهارة) بداية من:-

١- شكل القدمين

٢- شكل الركبتين

٣- شكل الجذع

٤- شكل الذراع الضاربة

٥- شكل الذراع الحرة

٦- النظر

مرحلة الاستعداد:

\* قف في وضع الاستعداد على أن تكون الذراع في حالة استرخاء.

\* يكون المضرب مفتوحاً قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي، ومغلقاً أو

عمودياً في مواجهة الدوران العلوي.

\* يكون الرسغ غير متصلب ، ويتجه قليلاً لأسفل .

\* يتم التحرك للمكان المناسب مع وضع القدم اليمنى للخلف قليلاً في

حالة الضربات الأمامية.

ثانياً: المرحلة الرئيسيّة

ويتم فيها توضيح كلاً من :-

١- زاوية المضرب



٢- مكان ملامسة المضرب أجزاء الكرة

٣- الدوران

٤- الثقل (ثقل الجسم)

(مرحلة ضرب وملاقة الكرة)

١- في المرجحة الخلفية للذراع :

أ- يتم في الضربة الأمامية مايلي :

\* لف الجسم للخلف من عند الحوض والوسط .

\* حرك الذراع للخلف من عند المرفق .

\* أنقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.

\* وجه المضرب للخارج ولأسفل قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي .

٢- في المرجحة الأمامية للذراع :

أ- يتم في الضربة الأمامية مايلي :

\* أنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.

\* لف الجسم للأمام من الحوض والوسط .

\* حرك الذراع للأمام من عند المرفق .

\* أداء الملامسة أماماً وجهة الجانب الأيمن للجسم .

ثالثاً: مرحلة المتابعة:

وتنقسم إلى ( المرحلة التكميلية - المرحلة الرجعية )

١-المرحلة التكميلية

وفيها تستمر الذراع الضاربة في إتجاه خط سير الكرة.

٢- المرحلة الرجعية

وفيها يقوم اللاعب بالرجوع إلى وضع الاستعداد الذي يؤهله من تأدية

مختلف المهارات الأخرى.

أ- يتم في الضربة الأمامية ما يلي :

\* حرك المضرب للأمام ولأعلى قليلاً بشكل طبيعي .

\* عد إلى وضع الاستعداد .

. الخطوات التعليمية للضربة الرافعة الأمامية :

أ- شرح المهارة نظري.

ب- أداء نموذج جيد.

أولا : تعليم خارج الطاولة

١- أداء تدريبات الإحساس بين الكرة والمضرب.

٢- أداء المهارة على الحائط (بكرتين -بكرة واحدة) .

٣- أداء المهارة على نصف طالة وحائط .

ثانيا : تعليم داخل الطاولة

١- أداء المهارة بدون كرة.

• اللاعب ثابت والمدرّب ثابت.

• اللاعب متحرك والمدرّب ثابت.

• اللاعب متحرك والمدرّب متحرك .

٢- أداء المهارة بكرة ومضرب .

• اللاعب ثابت والمدرّب ثابت.

• اللاعب متحرك والمدرّب ثابت.

• اللاعب متحرك والمدرّب متحرك .

٣- تقسيم نصف سطح الطاولة إلى أجزاء وأداء المهارة

• إلى جزأين.

• إلى ثلاث أجزاء .

• إلى أربع أجزاء .

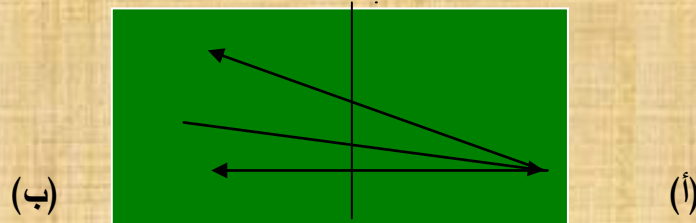
ثالثا : أداء المهارة في ظروف تشبه المنافسات .



٢ / التدريب المركب :

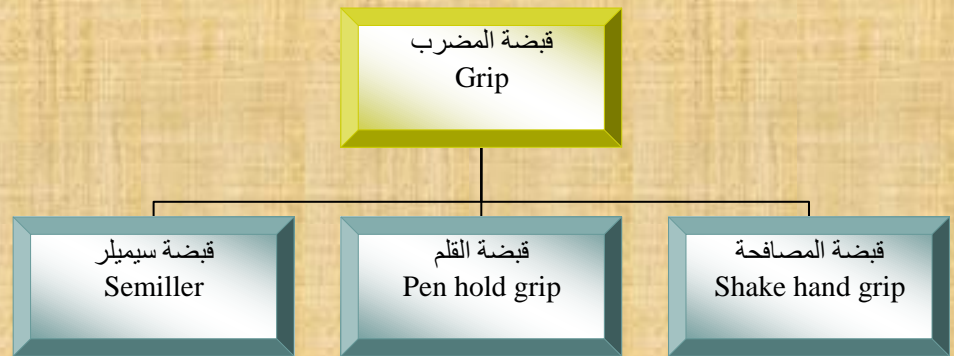
التدريب الأول :

لاعبين (أ،ب) يقوم اللاعب (أ) بأداء الإرسال ويقوم اللاعب (ب) بالرد بضربة رافعة أمامية ليقوم اللاعب (أ) بأداء ضربة مستقيمة خلفية .



٣ / تصنيف المهارات الأساسية في تنس الطاولة :

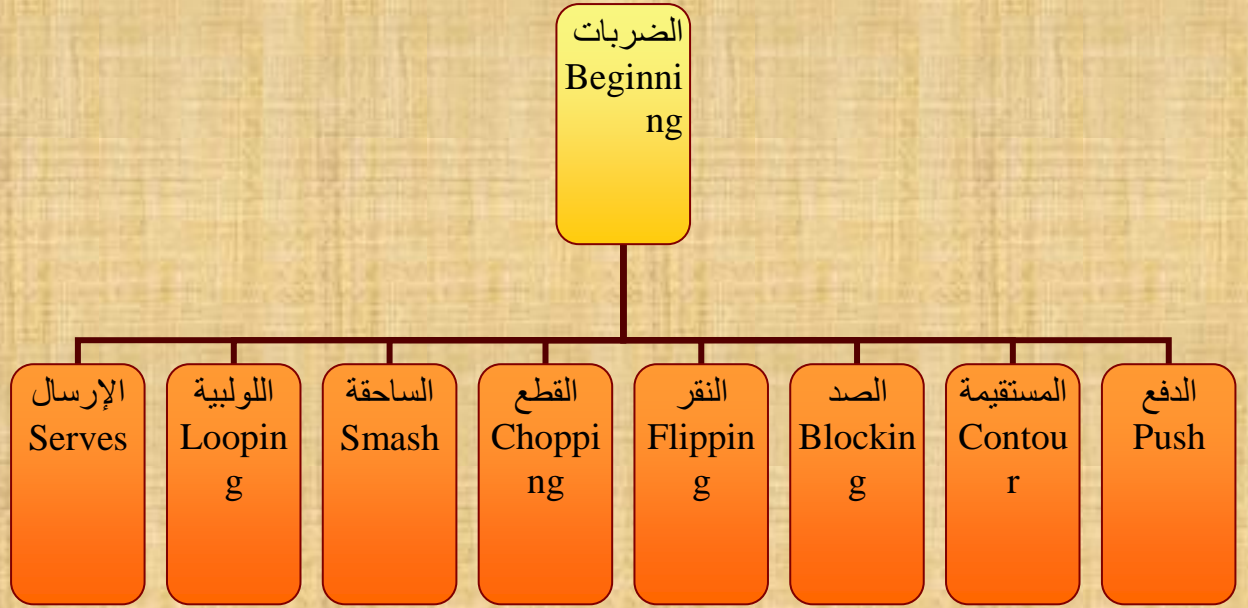
١- قبضة المضرب



ب- وقفة الاستعداد Ready stance

ج- تحركات القدمين Foot work

د- الضربات



هـ- الدورانات



• **إجابة السؤال الثاني :**

١- ماهى الخطوات التي يجب إتباعها (قبل- أثناء- بعد) إقامة البطولة.

الخطوات التي يجب إتباعها (قبل) إقامة البطولة:-

- ١- تشكيل اللجنة المنظمة للبطولة.
- ٢- وضع الهيكل التنظيمي للبطولة.
- ٣- تشكيل اللجان المختصة في تنظيم البطولة.
- ٤- تشكيل اللجنة العليا للبطولة.
- ٥- تحديد رئيس البطولة.
- ٦- تحديد مدير البطولة.
- ٧- تحديد رؤساء اللجان.
- ٨- تحديد السلطات والمسئوليات للجان المنظمة للبطولة.



## الخطوات التي يجب إتباعها (أثناء) إقامة البطولة:-

### **خطوات يجب إتباعها خلال البطولة :**

- تأتي مرحلة إقامة البطولة حسب البرنامج الزمني الموضوع وتتضمن هذه المرحلة **تنظيم** وإدارة المسابقات والمباريات وتطبيق البرامج المختلفة ( الاجتماعية ، الفنية ، الثقافية ،

الإعلامية ، الندوات ، المؤتمرات ) فيعد أن تقوم اللجان المختلفة بالتحضير الكامل لمتطلبات **البطولة** بالإضافة إلى الاستعداد الكامل لاستقبال الفرق المشتركة في **البطولة** هناك مجموعة من الواجبات لا بد من ملاحظتها وتنفيذها خلال البطولة وتقوم كل لجنة بواجباتها الكاملة وفق اختصاصاتها تجاه هذه الواجبات :

- ( أ ) استقبال الفرق لحظة وصولها لإجراء الاقتراع مع توفير أماكن جلوس الإداريين والمدربين
- (ب) توفير الأدوات المطلوبة خلال **البطولة** وتحديد الأعضاء من الحكام معاونين للقيام بمهمة مراقبة اللاعبين وارتدائهم الملابس والأدوات وفق القواعد الرسمية .
- (ج) **تنظيم** سهولة دخول وخروج الفرق من وإلى الملاعب دون أن تتعرض الفرق للإرهاق أو الاحتكاك مع الجمهور حني تصل إلى الملاعب .
- ( د ) متابعة المباريات واستلام وتسليم تقارير الحكام .
- ( هـ ) راحة الجمهور داخل صالة اللعب أو المدرجات وبحيث يجلس كل فرد في المكان المخصص له مع التزام اللجان بخريطة توزيع الجمهور على الأماكن المناسبة .
- ( و ) دعوة اللاعبين عقب المباريات النهائية لمسابقاتهم للاستعداد للتتويج مع إعداد المكان المناسب للتتويج وأيضاً مشاركة القيادة التي سوف تكون موجودة في عملية التتويج بإيضاح نظام التتويج لها وبما يضمن حفاظاً على الوقت تنفيذ خطوات التتويج بكل دقة ونجاح .
- ( ر ) إخلاء الملاعب من الفرق واللاعبين والمدربين والإداريين الذين انتهت مبارياتهم وبما يجعلها جاهزة لاستقبال المباريات التالية .
- ( ز ) إخلاء الصالة أو المدرجات من الجمهور عقب انتهاء المباريات بما يحفظ للصالة أو الملعب أو للأدوات الموجودة السلامة وكذلك بما يحفظ سلامة الانصراف للجمهور دون التعرض للاحتكاك ومشكلات مغادرة المكان .
- ( ط ) الإعداد لحفل الختام سواء كان حفل شاي أو عشاء أو حفل ختامي يطلق عليه مراسم الختام ولكل مستوى من مستويات البطولة نظام خاص في مراسم الختام .

الخطوات التي يجب إتباعها (بعد) إقامة البطولة:-

### خطوات يجب إتباعها عقب انتهاء البطولة :

من أهم الأعمال والواجبات التي يجب أن تراعيها اللجان المختلفة واللجنة المنظمة بعد انتهاء البطولة ما يلي :

- (١) عودة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البطولة إلى مكانها الطبيعي بالحفظ والتخزين السليم .
- (٢) إخلاء الصالة أو الملعب من كافة الكراسي والموائد والخدمات التي تم إدخالها من أجل البطولة حيث أنها لم تكن من الأدوات المتبقية في صالة أو ملاعب التدريب .
- (٣) الاستعداد لعودة أو رحيل الفرق أو المنتخبات وبراى أن يكون ذلك بنفس النظام المتبع في الاستقبال إذ أنه كثيراً ما تغفل اللجان المنظمة مراسم التوديع فهي التي تترك الانطباع الجيد عن البطولة وعن الهيئة أو الدولة المنظمة للبطولة .

(٤) قيام كل لجنة بإعداد تقرير كامل عن السلبيات والايجابيات التي واجهت اللجنة عن انجازها لأعمالها وبما يضمن التغلب على السلبيات في البطولة القادمة .

(٥) إعداد التقارير الصحفية للصحف اليومية والصحف والمجلات الأسبوعية ولوسائل الإعلام المختلفة وبحث ترسم لهم النتائج التفصيلية والتي يحتاجها الصحفي أو الإعلامي لعرض النتائج وفق المتوفر من مساحات النشر وعرض النتائج مع توفير مركز إعلامي مناسب .

(٦) منح المكافآت للعمال والإداريين ومنح انتقالات الحكام والقضاة عقب البطولة .

(٧) إعداد التقارير اللازمة ورفعها إلى الجهات المعنية بما يختص البطولة وبما يضمن تعرف المسؤولين عن النتائج الفعلية للبطولة ومدى نجاحها وتحقيقها للأهداف .

### (٨) تقويم البطولة :

وتتم عملية التقويم منذ بداية تشكيل اللجنة المنظمة مروراً بكل مرحلة واللجان الفرعية وتقويم الأهداف والسياسات العامة والتنظيم والبرامج وجهود العاملين ، ويتم ذلك بوسائل وأساليب متنوعة منها الملاحظة ، الاستبيان ، المقابلة ، الشخصية ، استطلاع الرأي ، ويجب أن تكون عملية التقويم مستمرة ويقوم بهذه المهمة لجنة التقويم التي تقوم بإرسال تقرير شامل في نهاية البطولة إلى اللجنة المنظمة والتي تضع بدورها تقريراً شاملاً نهائياً عن البطولة .

(٩) حفظ نماذج من الميداليات والشهادات والدبومات والمطبوعات وتقارير الحكام عن المباريات للاستفادة منها في إعداد التقارير النهائية للبطولة .

(١٠) العمل على تكريم اللجان والأفراد والأبطال الذين حصلوا على نتائج ممتازة في البطولة أو الذين قدموا خدمات جليلة للبطولة .



(١١) إعداد سجل مصور [ أفلام – أفلام فيديو - ديسك كمبيوتر - رسائل على الانترنت ] عن البطولة وموافاة الدول المشاركة ببعض هذه الوثائق .

(١٢) إعداد ملاحظات كاملة عن ايجابيات البطولة وسلبياتها والاجتماع لمناقشتها لوضع خريطة مستقبلية لمواجهة نواحي القصور في تنظيم أية بطولات قادمة .

(١٣) عقد اجتماع ختامي لرؤساء اللجان للنظر في تقرير الايجابيات والسلبيات خلال التنظيم في البطولة لتلاشي أية ملاحظات سلبية مستقبلياً .

(١٤) إعداد تقرير فني من قبل كل اتحاد عن مستوى اللعبة وما تحقق من انجازات في ضوء التوقعات التي وضعتها الاتحادات الرياضية أو اللجان المنظمة .

(١٥) حث الاتحادات الرياضية على إعداد خططها الفنية للبطولة أو الدورات القادمة من انتهاء البطولة الحالية أو قبل انتهائها وبحيث يكون التخطيط في الاتحادات الرياضية علمياً وموضوعياً متضمناً التوقعات المستقبلية .

## ٢ - تصور للهيكل التنظيمي للبطولة

نموذج لهيكل تنظيمي لتنظيم البطولة الرياضية .

اللجنة العليا للبطولة

رئيس البطولة

مدير البطولة

اللجان الإدارية

اللجان الفنية

لجنة  
الاستقبال

لجنة الإقامة والإعاشة

لجنة المسابقات والبرامج

لجنة الملاعب والأدوات

لجنة الحكام

لجنة التغذية

لجنة الطعون  
والاحتجاجات

لجنة المواصلات

اللجنة الطبية

لجنة الإعلام

لجنة السكرتارية الفنية

لجنة الجوائز

لجنة المراسم

لجنة الشؤون المالية

مراسم افتتاح وختام البطولة

مراسم الفوز

مراسم رفع الأعلام

مراسم استقبال الوفود

### ٣/ اللجان التي سوف تقوم بتنظيم وإدارة البطولة واختصاصات كل منها :

يختلف تنظيم وإدارة البطولات باختلاف نوع وأهمية البطولة ففي البطولات الدولية تشكيل مجموعة كبيرة من اللجان لتغطية جميع الجوانب والأعمال مثل : المسابقات والملاعب والتغذية والإقامة وجوائز والافتتاح والختام والإعلام والأمن والاجتماعات والمالية والاستقبال والمواصلات والأنشطة المصاحبة والمراسم... الخ

وتختار اللجنة المنظمة مدير عام للبطولة لأشراف المباشر عن سير العمل بجميع اللجان ومتابعة نشاطاتها والتأكد من دقة وسلامة وتنفيذ أعمالها وقبل انطلاق البطولة بمدة تضع كل لجنة الميزانية الخاصة لتنفيذ أعمالها وقبل انطلاق البطولة الخاصة لتنفيذ نشاطها وتقدمها إلى اللجنة المالية لاعتمادها.

تظهر أهمية اللجان في تنظيم وإدارة البطولات بإنجاحها كل الأعمال التي تساهم في تسهيل مهمة الفرق المشاركة فيها وأهم هذه اللجان هي :



١- اللجنة العليا للبطولة.

٢- اللجنة المنظمة للبطولة.

٣- المدير العام للبطولة.

٤- لجنة المراسم.

٥- لجنة الجوائز .

٦- لجنة الاستقبال.

٧- اللجنة المالية.

٨- لجنة السكرتارية.

٩- لجنة الحكام .

١٠- لجنة أعداد الملاعب.

١١- لجنة المواصلات .

١٢- اللجنة الفنية.

١٣- الافتتاح والختام.

١٤- لجنة العلاقات العامة.

١٥- اللجنة الطبية.

### • إجابة السؤال الثالث :

#### ١/ الشوط والمباراة

يفوز بالشوط اللاعب أو الزوج الذي يحصل قبل منافسه على ١١ 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/ قواعد ضربة الإرسال الصحيحة:

- الكرة في راحة اليد.
- راحة اليد منبسطة وثابتة.
- الأصابع مضمومة معاً والإبهام حر.
- المضرب واليد الحرة فوق الطاولة.

- المضرب واليد الحرة خلف خط النهاية.
- أقذف الكرة لأعلى ٦ بوصات أو أكثر.
- لا تحدث أي دوران في قذف الكرة إلى أعلى.
- اضرب الكرة أثناء سقوطها.
- اجعل الكرة تقفز مرة واحدة على كل جانب من الطاولة.

مع خالص تمذياتي  
بالتوفيق،،،،،

د . أحمد

أنور السيد