

نموذج (١)



دور يناير
تاريخ الامتحان: ٢٠٢٢/١/١٨ م
الزمن: ثلاث ساعات
الدرجة (٤٥)



قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م
الفرقة الرابعة "تدريب رياضي"
امتحان تخصص رياضات القسم التطبيقي (تنس طاولة)

كود المقرر : Bu_FPED_TSTS_BADM

ملاحظات هامة

- لا تحتسب درجة العبارة اذا قام الطالب بتظليل اكثر من اختيار للعبارة الواحدة
- تكون الاجابة علي هينه تظليل الاختيارات

الدرجة " ٣٠ "

السؤال الأول

"عزيزي الطالب أجب عن الأسئلة الآتية ثم ظلل الإجابة في ورقة إجابتك"

- [١] مساحة ملعب تنس الطاولةمتر (a) ٧ * ١٤ (b) ٨ * ١٦ (c) ٥ * ١٥ (d) ٦ * ١٢ [?]
- [٢] أداء الارسال في مكان مخصص على الطاولة هذا يقيس..... (a) سرعة الارسال (b) قوة الارسال (c) دقة الارسال (d) طول الارسال [E٢]
- [٣] الارسال Side Strock يستخدم فيه دوران..... (a) أمامي (b) خلفي (c) جانبي (d) مركب [E١]
- [٤] زاوية المضرب في مهارة القطع..... (a) عمودية (b) مفتوحة (c) جميع الإجابات (d) مغلقة [E١]
- [٥] ما هو قرارك كحكم في حالة ضرب اللاعب الكرة بوجه مضرب غير مطابق للمواصفات..... (a) عدم الاهتمام (b) ترك اللاعب (c) إعادة اللعب (d) نقطة للمنافس [?]
- [٦] اذا لمس اللاعب سطح اللعب بيده الحرة قرارك كحكم يكون..... (a) نقطة للمنافس (b) عدم الاهتمام (c) إعادة اللعب (d) ترك اللاعب [?]
- [٧] مهارة الارسال مهارة..... (a) جميع الإجابات (b) هجومية (c) هجومية دفاعية (d) دفاعية [E١]
- [٨] اللاعب الفائز بالقرعة له حق اختيار..... (a) الارسال (b) جانب الملعب (c) الاستقبال (d) جميع الاجابات صحيحة [?]
- [٩] لإكساب الكرة دوران أمامي يجب أن يلمس المضرب الكرة من نقطة محيطها (a) جانب (b) اعلى (c) اسفل (d) أمام [E١]
- [١٠] تعتبر مهارة الكونتر مهارة..... (a) هجومية (b) هجومية دفاعية (c) جميع الاجابات صحيحة (d) دفاعية [E١]
- [١١] تكسب مهارة القطع الكرة دوران..... (a) مركب (b) جانبي (c) خلفي (d) امامي [E١]
- [١٢] من شروط الارسال في تخصصك..... (a) ضرب الكرة (b) ضرب الكرة بالوجه الخلفي (c) رفع الكرة بدون دوران (d) ضرب الكرة بالوجه الأمامي [?]
- [١٣] ارتفاع شبكة تنس الطاولة..... سم (a) ١٦.٢٥ (b) ١٤.٢٥ (c) ١٣.٢٥ (d) ١٥.٢٥ [?]



نموذج (١)

[E١]	مغلقة	(d)	مفتوحة	(c)	عمودية	(b)	جميع الإجابات	(a)	زاوية المضرب في مهارة الدفع.....	[١٤]
[E١]	جانبا	(d)	اسفل	(c)	اعلى	(b)	أمام	(a)	لإكساب الكرة دوران جانبي يجب ان يلمس المضرب الكرة من نقطة..... محيطها	[١٥]
[E١]	توازن - مرونة - رشاقة	(d)	مرونة - تحمل - توازن	(c)	قوة انفجارية - توازن - تحمل	(b)	قوة مميزة بالسرعة - دقة -	(a)	مهارة الكونتر تحتاج الى..... توافق	[١٦]
[E١]	الارسال	(d)	الدفع	(c)	الكونتر	(b)	القطع	(a)	من المهارات الدفاعية التي تؤدي داخل الطاولة مهارة.....	[١٧]
[?]	نقطة للاعب	(d)	نقطة للمنافس	(c)	إعادة اللعب	(b)	لاشي	(a)	إذا قام الحكم المساعد بإيقاف اللعب تحسب الكرة.....	[١٨]
[E١]	خارج الطاولة	(d)	داخل الطاولة	(c)	جانبا	(b)	على الشبكة	(a)	تعتبر مهارة القطع من المهارات الدفاعية التي تؤدي.....	[١٩]
[?]	انتهاء العد	(d)	انتهاء الشوط	(c)	اتفاق الطرفين	(b)	بعد الوقت المستقطع	(a)	تطبق الطريق البديلة عند.....	[٢٠]
[E١]	منفرجة	(d)	قائمة	(c)	مستقيمة	(b)	حادة	(a)	زاوية المضرب في مهارة الكونتر فور هاند مع سطح الطاولة	[٢١]
[E١]	دفاعية	(d)	جميع الإجابات خاطئة	(c)	هجومية دفاعية	(b)	هجومية	(a)	تعتبر مهارة الدفع مهارة.....	[٢٢]
[E١]	أمامي	(d)	جانبي	(c)	خلفي	(b)	مركب	(a)	الدوران المستخدم في مهارة القطع دوران.....	[٢٣]
[E١]	جميع الإجابات خاطئة	(d)	دفاعية	(c)	هجومية دفاعية	(b)	هجومية	(a)	تعتبر مهارة الكونتر مهارة.....	[٢٤]
[D١]	تحمل سرعة	(d)	الانتقالية	(c)	رد الفعل	(b)	الحركية	(a)	أكثر أنواع السرعة المستخدمة في تخصصك.....	[٢٥]
[D٢]	القوة	(d)	المرونة	(c)	السرعة	(b)	التحمل	(a)	اختبار الصندوق المقسم بقياس عنصر.....	[٢٦]
[E١]	تحمل سرعة- تحمل قوة	(d)	قوة مميزة بالسرعة- توافق	(c)	توازن - سرعة	(b)	توازن - مرونة	(a)	تحتاج مهارة الضربة المستقيمة على عنصر.....	[٢٧]
[E١]	القطع	(d)	الساحقة	(c)	الدفع	(b)	الصد	(a)	من الضربات الهجومية في تخصصك.....	[٢٨]
[D٢]	التحمل	(d)	القوة	(c)	السرعة	(b)	الدورى التنفسى	(a)	اختبار عدو ٤٠٠ م يقاس تحمل.....	[٢٩]
[E١]	خلفي	(d)	مركب	(c)	امامى	(b)	جانبي	(a)	تكسب مهارة الكونتر فور هاند الكرة دوران.....	[٣٠]
[D٢]	السرعة	(d)	المرونة	(c)	الدقة	(b)	الرشاقة	(a)	يعتبر اختبار الجرى الزجراجى هام لقياس عنصر.....	[٣١]
[E١]	جانبي	(d)	مركب	(c)	امامى	(b)	خلفي	(a)	مهارة الزق (الدفع) تكسب الكرة دوران.....	[٣٢]
[?]	ترك اللاعب	(d)	إعادة اللعب	(c)	عدم الاهتمام	(b)	نقطة للمنافس	(a)	إذا حرك اللاعب سطح اللعب فرارك كحكم يكون.....	[٣٣]

نموذج (١)

- [٣٤] التدريب المهارى الفردى هو.....
 (a) تدريب ع ثلاث مهارات (b) تدريب ع مهارتين (c) تدريب ع اربع مهارات (d) تدريب ع مهارة واحدة [E١]
- [٣٥] مهارة الارسال Side strock يحتاج الى عنصر.....
 (a) تحمل وتوازن (b) توازن وتحمل (c) مرونة ورشاقة (d) قوة مميزة بالسرعة وتوافق [E١]
- [٣٦] اختبار ضرب الكرة القادمة بسرعة من جهاز قاذف الكرات يقيس.....
 (a) تحمل قوة (b) سرعة الاستجابة (c) قوة (d) دقة [E٢]
- [٣٧] من المهارات التي تؤدى ع الشبكة.....
 (a) الدروب (b) الساحقة (c) القطع (d) الدفع [E١]
- [٣٨] يعتبر اختبار ضرب الكرة في مناطق محددة ع الطاولة يقيس.....
 (a) سرعة المهارة (b) تحمل المهارة (c) قوة المهارة (d) دقة المهارة [E٢]
- [٣٩] مهارة الكونتر تستخدم الدوران.....
 (a) أمامى (b) جانبي (c) مركب (d) خلفى [E١]
- [٤٠] ماهو قرارك كحكم في حالة فشل اللاعب في رد الكرة رد سليم.....
 (a) إعادة اللعب (b) ترك اللاعب (c) نقطة للمنافس (d) عدم الاهتمام [?]
- [٤١] اذا قام الحكم بإيقاف اللعب تحسب الكرة.....
 (a) نقطة للاعب (b) نقطة للمنافس (c) إعادة اللعب (d) لاشئ [?]
- [٤٢] اذا ضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين قرارك كحكم يكون.....
 (a) نقطة للمنافس (b) عدم الاهتمام (c) إعادة اللعب (d) ترك اللاعب [?]
- [٤٣] اختبار ضرب الكرة في دوائر محددة ع الحائط يقيس.....
 (a) دقة المهارة (b) توافق عين ويد (c) أ و ب معا (d) جميع الإجابات خاطئة [E٢]
- [٤٤] اذا قام اللاعب برمى ارسال والمنافس غير مستعد قرارك كحكم يكون.....
 (a) نقطة للاعب (b) نقطة للمنافس (c) لاشئ (d) إعادة اللعب [?]
- [٤٥] علامة (T) ترمز الى.....
 (a) التبدل للطريقة البديلة (b) وقت مستقطع (c) انتهاء الوقت (d) انتهاء وقت الشوط [?]
- [٤٦] رد الارسال يستلزم عنصر.....
 (a) قوة (b) تحمل (c) دقة (d) سرعة رد الفعل [E١]
- [٤٧] أثناء تبادل الكرة حدث انقطاع في الكهرباء تحسب الكرة.....
 (a) نقطة للمنافس (b) نقطة للاعب (c) لاشئ (d) إعادة اللعب [?]
- [٤٨] من شروط الارسال فى تخصصك.....
 (a) ضرب الكرة بالوجه الخلفى (b) ضرب الكرة بالوجه الأمامى (c) رفع الكرة ١٦ سم (d) ضرب الكرة بالوجه الامامى [?]
- [٤٩] ماهو قرارك كحكم في حالة اذا فشل اللاعب في رمى ضربة ارسال سليمة.....
 (a) انذار للاعب (b) نقطة للمنافس (c) تحذير اللاعب (d) إعادة ارسال [?]
- [٥٠] العد من ١ إلى ١٣ يستخدم في.....
 (a) إعادة اللعب (b) الطريقة البديلة (c) الوقت المستقطع (d) إعادة ارسال [?]
- [٥١] تطبق الطريق البديلة عند.....
 (a) إشارة الميقاتى (b) بعد الوقت المستقطع (c) التعادل ٩/٩ ولم يفوز احد (d) انتهاء الارسال الأول [?]
- [٥٢] مهارة الصد تحتاج الى.....
 (a) تحمل (b) سرعة استجابة (c) مرونة (d) توازن [E١]
- [٥٣] في حالة لعب الارسال إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى كما هو موضح بالصورة ثم عبرت نصف الطاولة الأخر للمستقبل ما قرار الحكم هنا
 (a) إعادة الارسال (b) يستمر اللعب (c) نقطة للمستقبل (d) نقطة للمرسل [?]
- [٥٤] من المهارات الدفاعية فى تخصصك مهارة.....
 (a) الكونتر (b) الساحقة (c) الصد (d) الارسال [E١]

اجابات تنس ارضى

اسم الطالب :
 اسم المعادة :
 الفترقة : ① ② ③ ④ :
 الفصل الدراسي : ① ② :
 رقم النموذج : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ :

Student ID
 (.....)
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

توقيع الملاحظ			توقيع المرآب		
حاضر	غائب	حرماني	شعب	غش	حالة الطالب
①	②	③	④	⑤	

موقف الطالب	من الخارج	بالي	مستجد
①	②	③	

١ ● B C D ٣١ ● B C D ٦١ A B C D ٩١ A B C D
 ٢ A B ● D ٣٢ ● B C D ٦٢ A B C D ٩٢ A B C D
 ٣ A B ● D ٣٣ ● B C D ٦٣ A B C D ٩٣ A B C D
 ٤ A ● C D ٣٤ A B C ● ٦٤ A B C D ٩٤ A B C D
 ٥ A B C ● ٣٥ A B C ● ٦٥ A B C D ٩٥ A B C D
 ٦ ● B C D ٣٦ A ● C D ٦٦ A B C D ٩٦ A B C D
 ٧ A ● C D ٣٧ ● B C D ٦٧ A B C D ٩٧ A B C D
 ٨ A B C ● ٣٨ A B C ● ٦٨ A B C D ٩٨ A B C D
 ٩ A ● C D ٣٩ ● B C D ٦٩ A B C D ٩٩ A B C D
 ١٠ ● B C D ٤٠ A B ● D ٧٠ A B C D ١٠٠ A B C D
 ١١ A B ● D ٤١ A B ● D ٧١ A B C D ١٠١ A B C D
 ١٢ A B C ● ٤٢ ● B C D ٧٢ A B C D ١٠٢ A B C D
 ١٣ A B C ● ٤٣ A B ● D ٧٣ A B C D ١٠٣ A B C D
 ١٤ A B C ● ٤٤ A B C ● ٧٤ A B C D ١٠٤ A B C D
 ١٥ A B C ● ٤٥ A ● C D ٧٥ A B C D ١٠٥ A B C D
 ١٦ A ● C D ٤٦ A B C ● ٧٦ A B C D ١٠٦ A B C D
 ١٧ A B ● D ٤٧ A B C ● ٧٧ A B C D ١٠٧ A B C D
 ١٨ A ● C D ٤٨ A B ● D ٧٨ A B C D ١٠٨ A B C D
 ١٩ A B ● D ٤٩ A ● C D ٧٩ A B C D ١٠٩ A B C D
 ٢٠ A ● C D ٥٠ A ● C D ٨٠ A B C D ١١٠ A B C D
 ٢١ ● B C D ٥١ A B ● D ٨١ A B C D ١١١ A B C D
 ٢٢ A B C ● ٥٢ A ● C D ٨٢ A B C D ١١٢ A B C D
 ٢٣ A ● C D ٥٣ ● B C D ٨٣ A B C D ١١٣ A B C D
 ٢٤ ● B C D ٥٤ A B ● D ٨٤ A B C D ١١٤ A B C D
 ٢٥ A ● C D ٥٥ A ● C D ٨٥ A B C D ١١٥ A B C D
 ٢٦ A B ● D ٥٦ A B ● D ٨٦ A B C D ١١٦ A B C D
 ٢٧ A B ● D ٥٧ ● B C D ٨٧ A B C D ١١٧ A B C D
 ٢٨ A B ● D ٥٨ ● B C D ٨٨ A B C D ١١٨ A B C D
 ٢٩ ● B C D ٥٩ ● B C D ٨٩ A B C D ١١٩ A B C D
 ٣٠ A ● C D ٦٠ A B ● D ٩٠ A B C D ١٢٠ A B C D

المهارات الاساسية في تنس الطاولة

مسكة المضرب الأوربية (المصافحة)	
تدريبات على المهارة ١- التعود على المسكة الصحيحة حسب خطواتها الفنية بمسك المضرب عدة مرات وملاحظة وضع اليد والأصابع .	الخطوات الفنية ١- تكون السبابة على نصل المضرب والإبهام على نصل المضرب من الجهة الأخرى أما أصابع اليد الثلاثة الأخرى فتكون ملفوفة على

<p>٢- تنطيط الكرة بالمضرب عاليا بوجه المضرب .</p> <p>٣- التمرين السابق ولكن بظهر المضرب مع التأكيد على مسكة المضرب .</p> <p>٤- اللعب الحر على الطاولة لتثبيت المسكة الصحيحة للمضرب .</p>	<p>٢- قبضة المضرب .</p> <p>٢- يستطيع الطالب التحكم بأصبعيه (السبابة والإبهام) وذلك برفعها عن النصل أثناء الضربات حيث يرفع أصبع السبابة في حالة ضرب الكرة كي تساعده في زيادة قوة الضربة والسيطرة على المضرب في لعب الضربة الأمامية و الضربة الخلفية يرفع الطالب الإبهام عن نصل المضرب</p>
<p>مسكة المضرب الأسيوية (مسكة القلم)</p>	
<p>تدريبات على المهارة</p> <p>١- التعود على المسكة الأسيوية (مسكة القلم) من حيث وضع اليد والأصابع على المضرب .</p> <p>٢- الإحساس بالمسكة من خلال تنطيط الكرة بالمضرب ونحو الجدار ومع الأرض .</p> <p>٣- تمرير الكرة بين زميلين على الطاولة من خلال المسكة الأسيوية .</p>	<p>الخطوات الفنية</p> <p>١- طريقة هذه المسكة تكون بوضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة والأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية .</p> <p>٢- وفي هذا النوع يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة .</p>
<p>ضرب الكرة بالمضرب</p>	
<p>تدريبات على المهارة</p> <p>١- التمرين على حركة اليد دون مضرب ثم باستخدام المضرب</p> <p>٢- التمرين السابق باستخدام الكرة حيث يضرب الطالب الكرة المرتدة من الأرض إلى جدار أمس عدة مرات .</p> <p>٣- الوقوف أمام الطاولة مع وجود زميل بالجهة الأخرى ضرب الكرة القادمة من الزميل بعد ارتدادها من الطاولة .</p> <p>٤- تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب وظهره مع الزميل بعد ارتداد الكرة في الطاولة .</p>	<p>الخطوات الفنية</p> <p>١- القبض الصحيح على المضرب .</p> <p>٢- يتم استعمال ظهر المضرب .</p> <p>٣- دوران الجسم نحو اليسار قليلا بحيث يصبح ظهر المضرب مواجه للزميل .</p> <p>٤- وضع القدم اليمنى متقدمة قليلا عن اليسرى وتقل الجسم على القدم الخلفية في حالة الكرات الطويلة وعلى القدم الأمامية في حالة الكرات القصيرة وتتم المرجحة في اتجاه ضربة الكرة حيث ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .</p>
<p>وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)</p>	
<p>تدريبات على المهارة</p> <p>١- أداء وقفة الاستعداد حسب تسلسل مراحل الأداء .</p> <p>٢- يقف الطالب أمام زميل له وأمام الطاولة ويقبض على المضرب بالقبضة الصحيحة ويمرر الذراع ليمرر الكرة للزميل .</p> <p>٣- من حالة الجري ثم التوقف بالوضع الصحيح لتعلم حركات القدم وميلان الجذع للأمام .</p> <p>٤- الربط بين حركات المضرب والكرة ومضرب الزميل وحركات القدمين واليدين والعينين .</p>	<p>الخطوات الفنية</p> <p>١- يقف الطالب بعيدا عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٦٠سم</p> <p>٢- تكون القدمان متباعدتان بقدر مناسب وتقل الجسم مرتكز أطراف الأصابع والركبتان مثنيتان قليلا مع ميل الجذع للأمام .</p> <p>٣- ثنى مرفق اليد الممسكة بالمضرب ويكون وضع القدم اليسرى متقدما عن اليمنى واقرب الى حافة الطاولة والكتف الأيسر مواجه للطاولة .</p> <p>٥- تضرب الكرة بارتفاعها مع تغيير الثقل على القدم الأمامية .</p>

الضربة الرافعة الأمامية	
الخطوات الفنية	تدريبات على المهارة
<p>١- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد بحيث تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ٤٥ درجة و المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً .</p> <p>٢- يقوم الطالب بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع الكتف الأيسر الى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجها لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما الى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية الى الأمامية .</p> <p>٣- متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل الى أعلى الرأس .</p>	<p>١- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم المشي دون استخدام المضرب والكرة</p> <p>٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب</p> <p>٣- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة</p> <p>٤- تبادل الضربات الرافعة الأمامية في اتجاهات مختلفة .</p> <p>٥- تبادل الضربات الرافعة الأمامية بين زميلين مع حساب عدد الضربات والزمن .</p>
الضربة الرافعة الخلفية	
الخطوات الفنية	تدريبات على المهارة
<p>١- القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجهها للشبكة .</p> <p>٢- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلا قليلا الى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة</p> <p>٣- يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلا بحيث يتم نقل الجسم الى الأمام قليلا بعد أداء هذه الضربات .</p> <p>٤- يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة الى الأمام</p>	<p>١- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم المشي دون استخدام المضرب والكرة .</p> <p>٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب</p> <p>٣- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة .</p> <p>٤- تبادل الضربات الرافعة الخلفية زميلين وفي اتجاهات مختلفة .</p> <p>٥- تبادل الضربات الرافعة مع حساب عدد الضربات والزمن .</p>
الضربة نصف الكرة	
الخطوات الفنية	تدريبات على المهارة
<p>١- تؤدي هذه الضربة عندما يكون الطالب ملاصقا للطاولة بمسافة لا تقل عن ٣٠ سم .</p> <p>٢- يتخذ الطالب وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مائلا قليلا للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتان .</p> <p>٣- يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة الى أعلى محتفظا بالمضرب بزواوية .</p> <p>٤- يقوم الذراع الأمامي الحامل للمضرب بدفع الكرة دون استخدام الرسغ مع مراعاة ثني المرفق بحيث تكون اليد والساعد على استقامة واحدة .</p>	<p>١- أداء الحركة بوجهي المضرب بالتبادل دون استخدام الكرة</p> <p>٢- أداء الحركة بوجه المضرب الخلفي بحيث يكون مسار الكرة الى جهتي منتصف الطاولة .</p> <p>٣- يقوم الطالب باتخاذ وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميل برمي الكرة أمام زميله ليضربها بالضربة نصف الطائرة .</p> <p>٤- ترمي الكرة أمام الزميل الذي يقوم بإرجاعها بمجرد إيقاعها وارتطامها في نصف ملعبه مع التدرج بسرعة المضرب .</p>
الضربة الساحقة الأمامية	
الخطوات الفنية	تدريبات على المهارة
<p>١- يقف الطالب وقدمه اليسرى متقدمة على</p>	<p>١- تؤدي الكرة حسب خطواتها الفنية دون</p>

<p>كررة ومضرب . ٢- التمرين السابق باستخدام المضرب . ٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم الطالب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات . ٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة والقوة في الأداء .</p>	<p>اليمن وكتفه الأيسر متجهة نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقعا بحيث تسقط الكرة الى جانب جسمه الأيمن . ٢- تسحب اليد اليمنى للخلف بعد مس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها الى أعلى ارتداد لها . ٣- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة الى أن تصل أمام وجه الطالب أو تجتازها الى جهة اليسار مع نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى الى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين .</p>
الضربة الساحقة الخلفية	
<p>تدريبات على المهارة ١- تؤدى الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة ومضرب . ٢- التمرين السابق باستخدام المضرب . ٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم الطالب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات . ٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة والقوة في الأداء .</p>	<p>الخطوات الفنية ١- يكون وقوف الطالب خلف الكرة تماما ورجله اليمنى الى الأمام عند تنفيذ الضربة لا بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية . ٢- تسحب الذراع اليمنى الى جانب الجسم باتجاه الورك الى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع ٣- تمرجح اليد الى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد الى أعلى ارتداد لها . ٤- بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة .</p>
الضربة الساقطة	
<p>تدريبات على المهارة ١- أداء الحركة حسب خطواتها الفنية دون كرة . ٢- ضرب الكرة بالجدار ثم تركها ترتطم بالمضرب لترتد منه أماما مرة أمامية ومرة خلفية . ٣- التمرين السابق مع أداء حركة خداع ٤- الملعب بين زميلين على الطاولة وأثناء اللعب يتم أداء الضربة الساقطة الأمامية ثم الخلفية بالتبادل بين الزميلين .</p>	<p>الخطوات الفنية ١- يقف الطالب قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمنى قرب الطاولة واليسرى متأخرة والركبتان منثنيتان قليلا لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة . ٢- تقوم الذراع بخداع الطالب المنافس بأرجحتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة بل يجعل المضرب أمامها كي ترتطم به . ٣- يمسك المضرب بقوة وعند مس الكرة للمضرب يلف الطالب جسمه لليمين في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابل كتفه الأيسر الشبكة ويلف جسمه لليمن في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الأيمن الشبكة . ٤- بعد الانتهاء من الضربة يسحب الطالب ذراعه لوضع التهيو لإعادة الكرة القادمة .</p>
الإرسال بوجه المضرب الأمامي	
<p>تدريبات على المهارة ١- تؤدى المهارة بالمضرب دون كرة</p>	<p>الخطوات الفنية ١- يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة تتراوح</p>

<p>للحصول على الإحساس الحركي .</p> <p>٢- تؤدي المهارة دون لمس الكرة بعد قذفها لأعلى عموديا وتركها تسقط على الأرض .</p> <p>٣- أداء ضربة الإرسال من الوضع الأمامي باستخدام المضرب والكرة بحيث يتم ضربها على الحائط .</p> <p>٤- يقوم الطالب بأداء الإرسال من أماكن مختلفة عن سطح الطاولة لتمر فوق الشبكة وتسقط على سطح الملعب الآخر .</p> <p>٥- يرفع الطالب الكرة الى أقصى ارتفاع لها ثم يؤدي المهارة بعد سقوطها من ذلك الارتفاع .</p>	<p>ما بين ٥٠ - ٦٠ سم متخذا وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه .</p> <p>٢- تثني الركبتان قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة .</p> <p>٣- توضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية .</p> <p>٤- يقوم الطالب بتحريك المضرب خلفا ثم أماما عند رمي الكرة عموديا لأداء ضربة الإرسال والبدية بحيث تكون الحركة من المرفق تؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة .</p>
---	---

الإرسال بوجه المضرب الخلفي

<p>تدريبات على المهارة</p> <p>١- تؤدي الحركة دون استخدام الكرة .</p> <p>٢- تؤدي المهارة بوجه المضرب الخلفي الى الجهة المقابلة بشكل قطري .</p> <p>٣- التمرين السابق مع عودة القدم اليمنى الى وضعها الأصلي .</p> <p>٤- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة دون تحديد أماكن سقوط الكرة .</p> <p>٥- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة باستخدام أسلوب الخداع .</p>	<p>الخطوات الفنية</p> <p>١- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن للطالب أقل ارتفاعا من الكتف الأيسر .</p> <p>٢- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة</p> <p>٣- يؤدي الإرسال بقذف الكرة الى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة ومرجحة الذراع الحاملة للمضرب الى الخلف والى الأعلى قليلا ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل ثم تفرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال .</p>
--	--