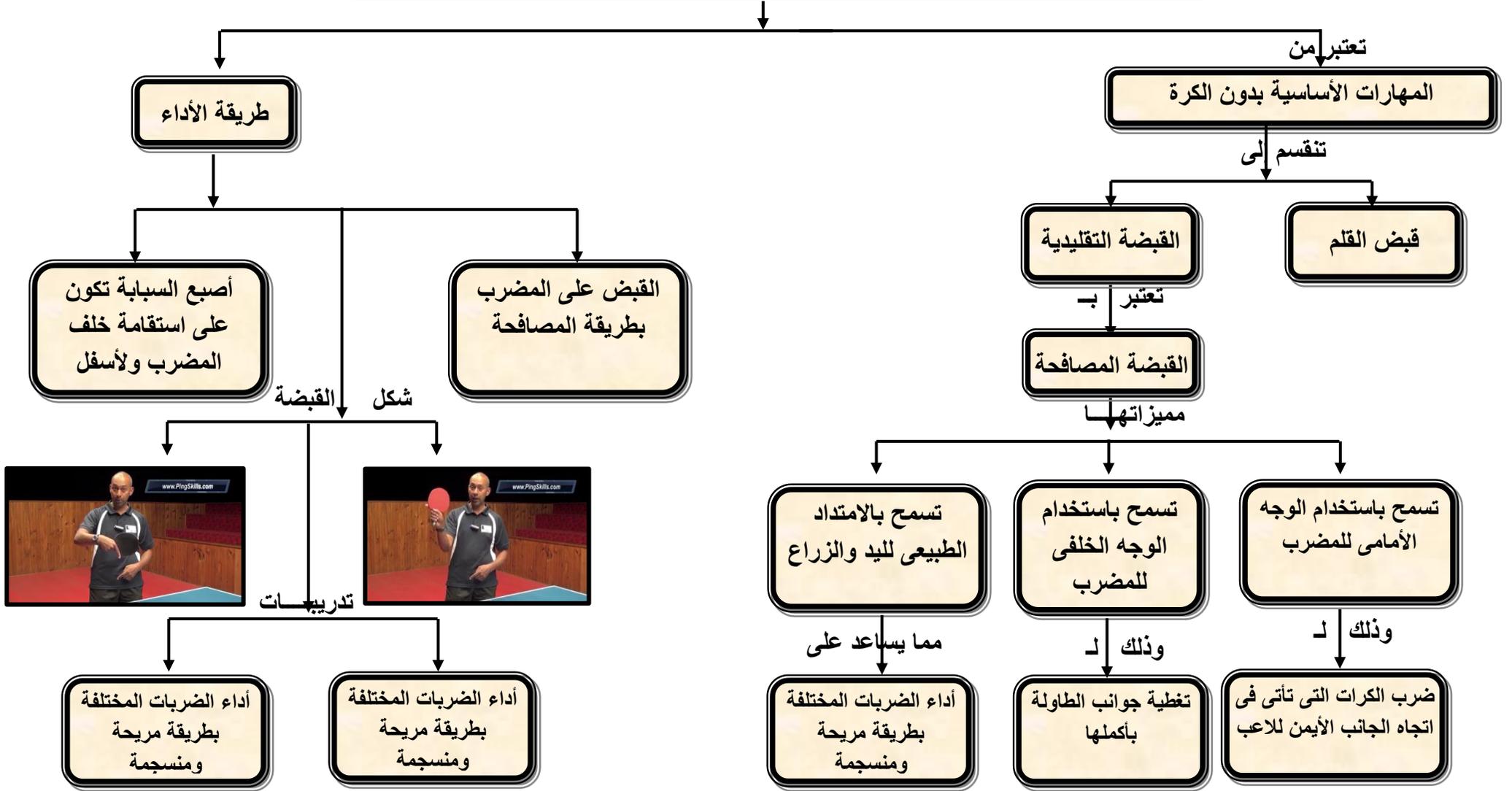


مهارة مسك المضرب

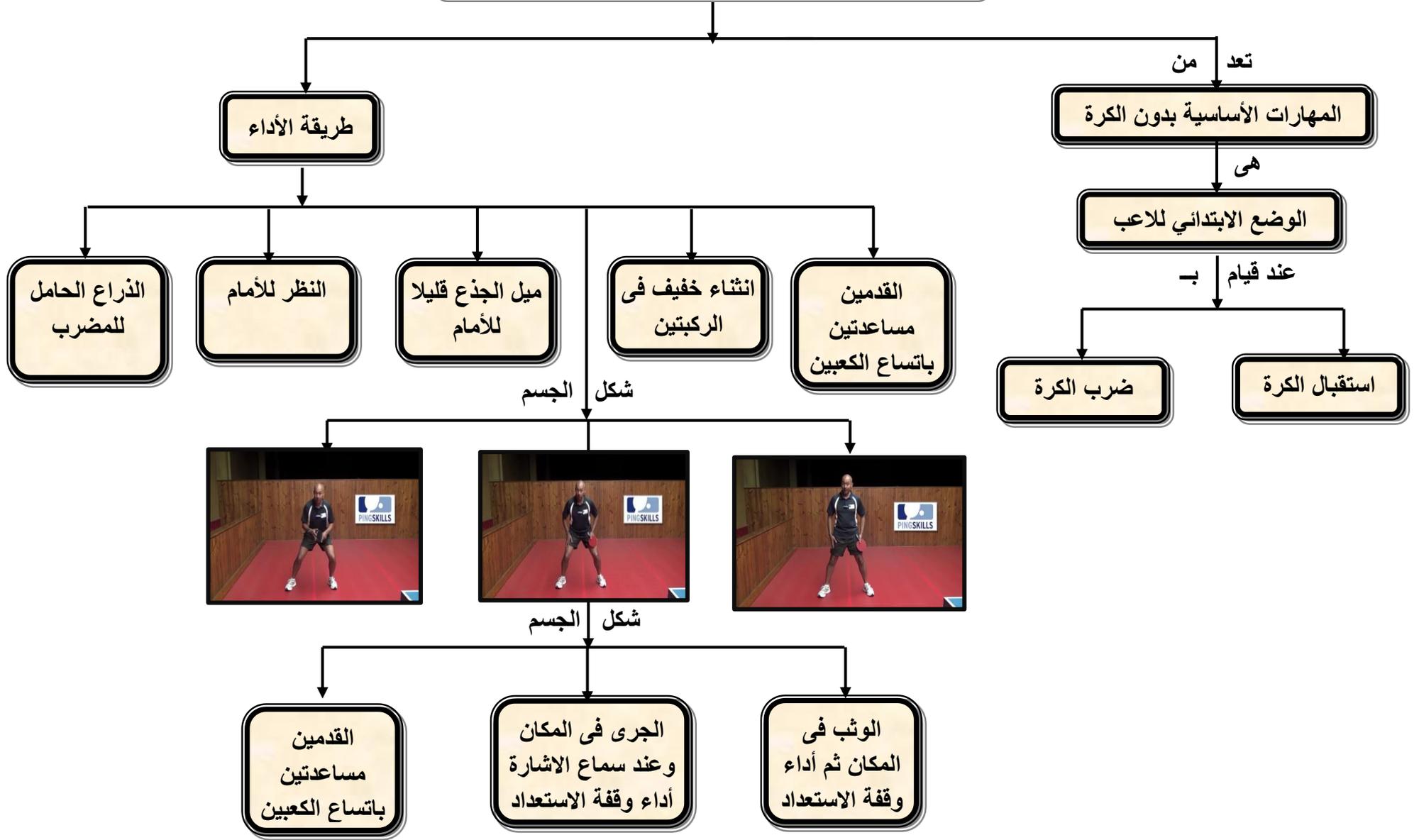
الجانب البدني	الجانب المهارة	الجانب المعرفي
من خلال تعلم مهارة مسك المضرب تكتسب الطالبة المرونة فى أداء المسكة الصحيحة	<p>النقاط الفنية للمهارة :</p> <p>١- يقبض اللاعب على المضرب بنفس الطريقة التي يقبض بها على مضرب التنس أو يقبض على يد صديقه غضون مصافحته ومن هنا يطلق عليها قبض المصافحة</p> <p>٢- أصبع السبابة تكون على استقامتها خلف المضرب وإلى أسفل قليلا لكي تؤكد السيطرة على المضرب .</p>	<p>الجزء الخاص بمهارة مسك المضرب :</p> <p>تنقسم القبضة إلى القبضة التقليدية وقبضة القلم وتعتبر القبضة التقليدية هي المفضلة عند كثير من اللاعبين ومن أهم مميزاتها أنها تسمح للاعب باستخدام الوجه الأمامي والوجه الخلفي للمضرب وأداء الضربات بطريقة مريحة ومنتجة .</p> <p>*الجزء الخاص بالقانون :-</p> <p>١- يجوز أن يكون المضرب من أى حجم أو شكل أو وزن على أن يكون مسطحا وصلبا.</p> <p>٢- يجب أن يكون ٨٥% على الأقل من مسطح المضرب مصنوع من الخشب .</p> <p>الطبيعي ويجوز أن يكون مغطى إما بطبقة من المطاط العادي المحبب بحبيبات بارزة إلى الخارج أو بطبقة مطاط ساندويتش حبيباته بارزة إلى الخارج أو مقلوبة .</p>

مهارة مسك المضرب بوضع رقم الإجابة الصحيحة في المكان المناسب



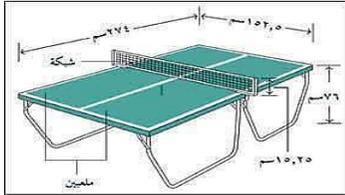
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	

مهارة وقفة الاستعداد

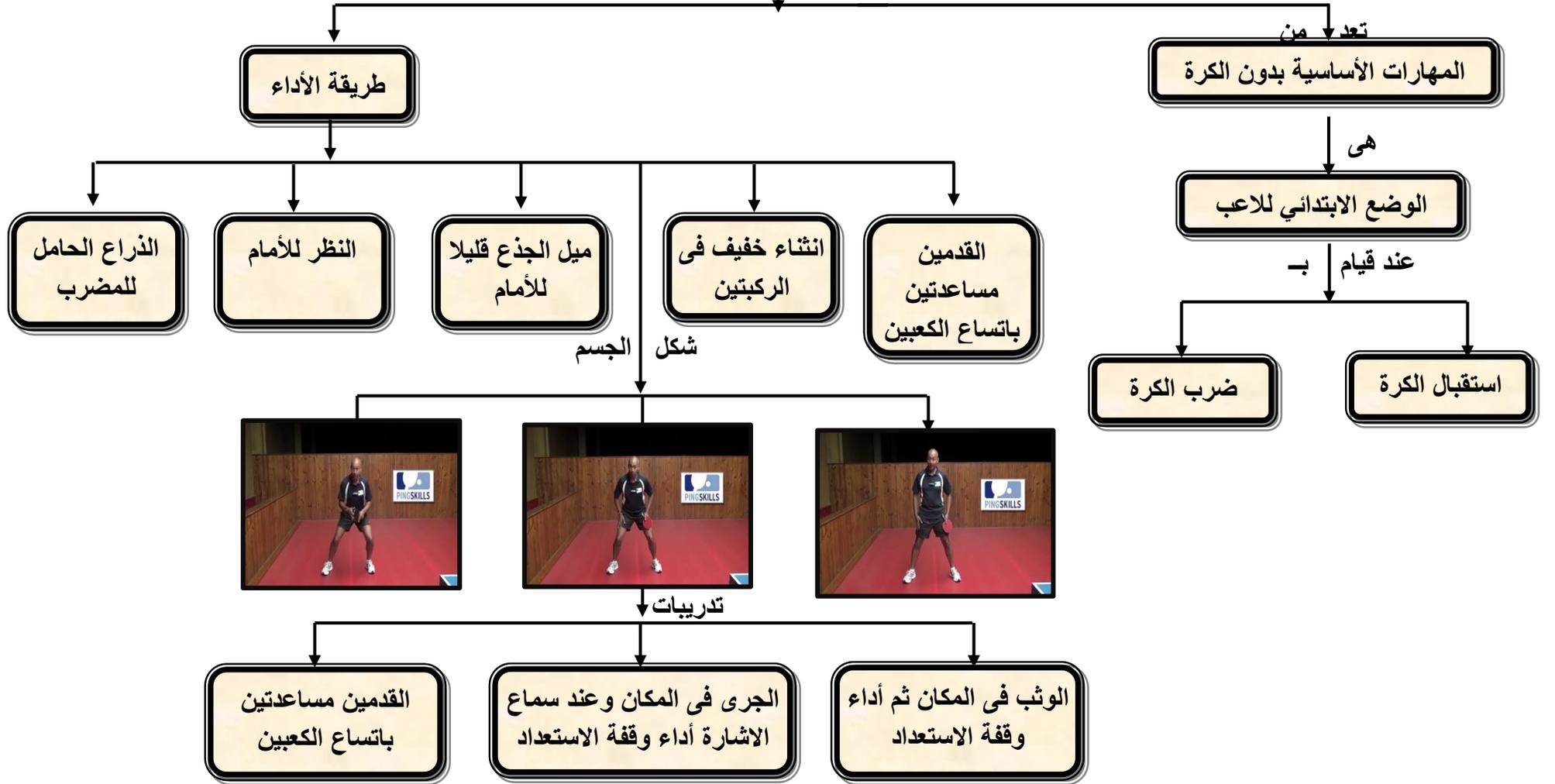


مهارة وقفة الاستعداد

الجانب المعرفي	الجانب المهارة	الجانب البدني
<p>الجزء الخاص بمهارة وقفة الاستعداد :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف الطالبة أن مهارة وقفة الاستعداد من المهارات الأساسية التي تستخدم في أداء معظم المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة سواء كانت مهارات بدون كرة أو مهارات بالكرة مع مراعاة اختلاف تقدم القدم اليمنى أو اليسرى على حسب المهارة سواء كانت مهارة ضربة الإرسال أو الضربة المستقيمة لوجهي المضرب الأمامي أو الخلفي . <p>الجزء الخاص بالقانون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف الطالبة على شكل الطاولة والمقاييس القانونية لها وهي أن الطاولة طولها ٢.٧٤ سم وعرضها ١.٥٢ سم وارتفاع الطاولة عن الأرض ٧٦ سم ويفصلها شبكة عرضها ١.٨٣ سم وارتفاع الشبكة عن الطاولة ١٥.٢٥ سم 	<p>النقاط الفنية للمهارة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف على امتداد منتصف الطاولة مع الميل قليلا تجاه على أن تكون بعيدا عن الطاولة بمسافة ذراع بحيث يلمس المضرب الحد النهائي للطاولة . - القدمان متباعدتين باتساع الكتفين . - انثناء خفيف في الركبتين . - ميل الجذع قليلا للأمام . - النظر موجه للأمام . <p>تمسك الطالبة المضرب بالطريقة الصحيحة .</p>	<p>من خلال تعلم مهارة وقفة الاستعداد تكتسب الطالبة رشاقة – وتوافق – والمرونة</p>

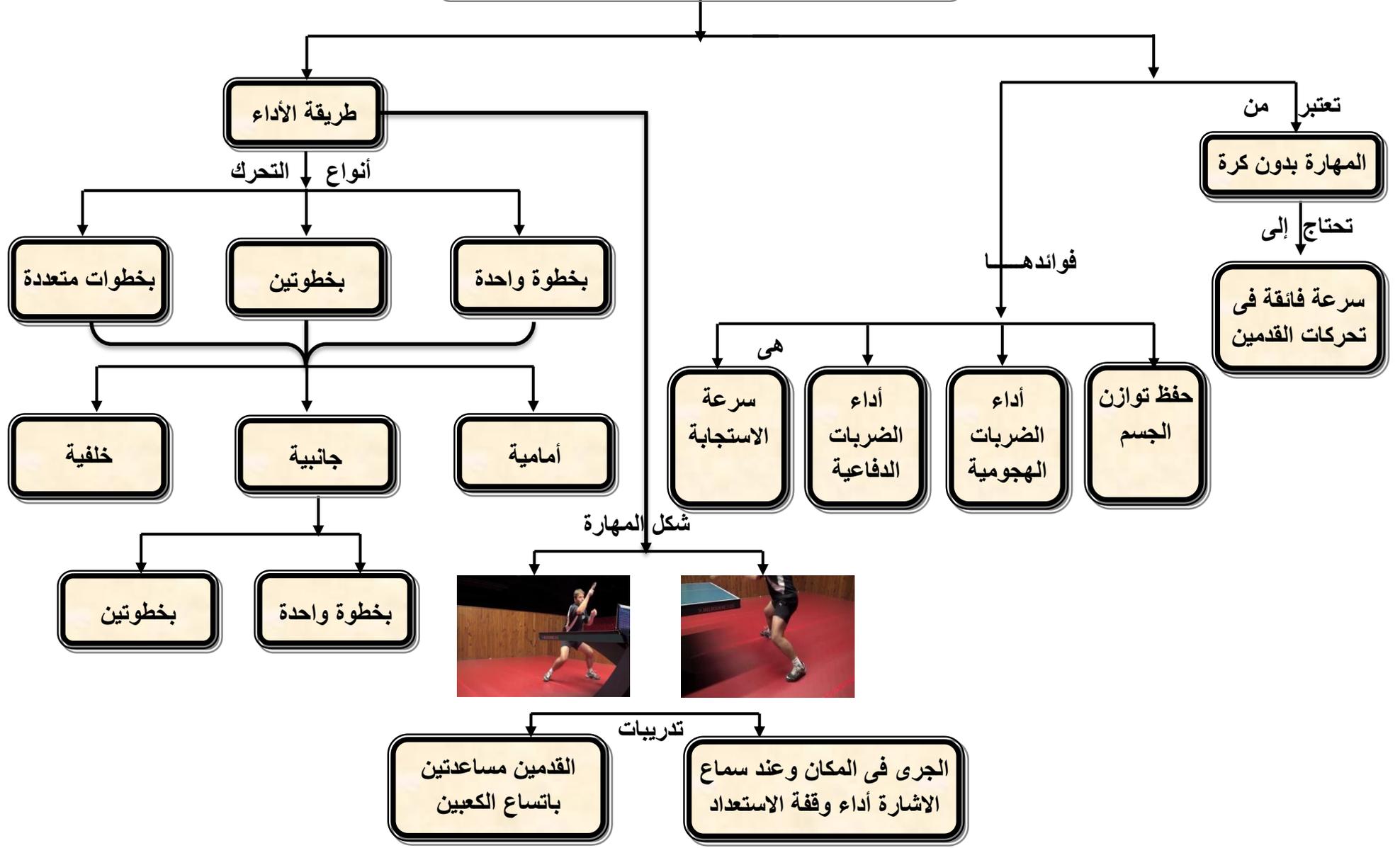


مهارة وقفة الاستعداد بوضع رقم الإجابة



٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

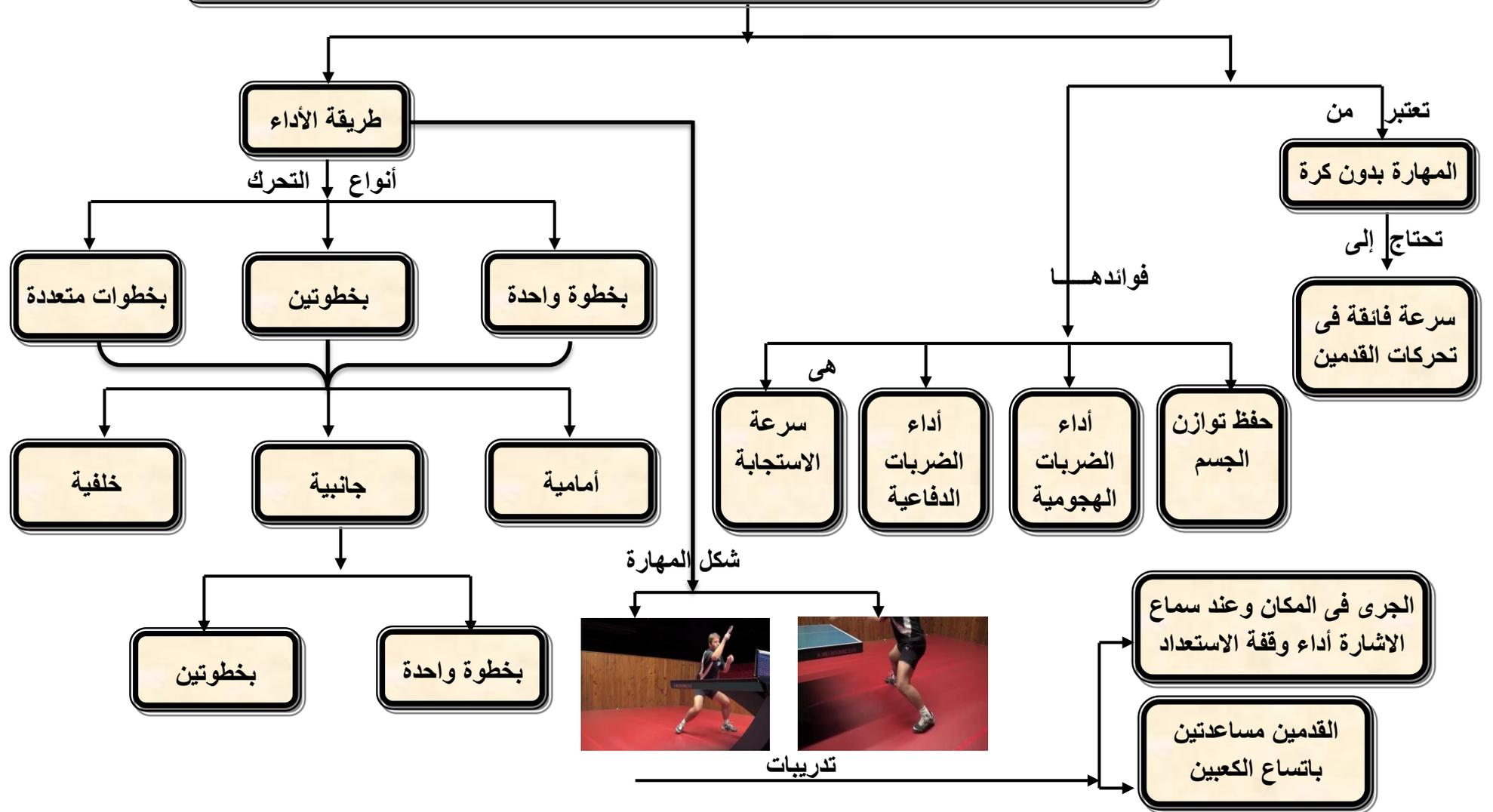
مهارة التحرك بالقدمين



تحركات القدمين

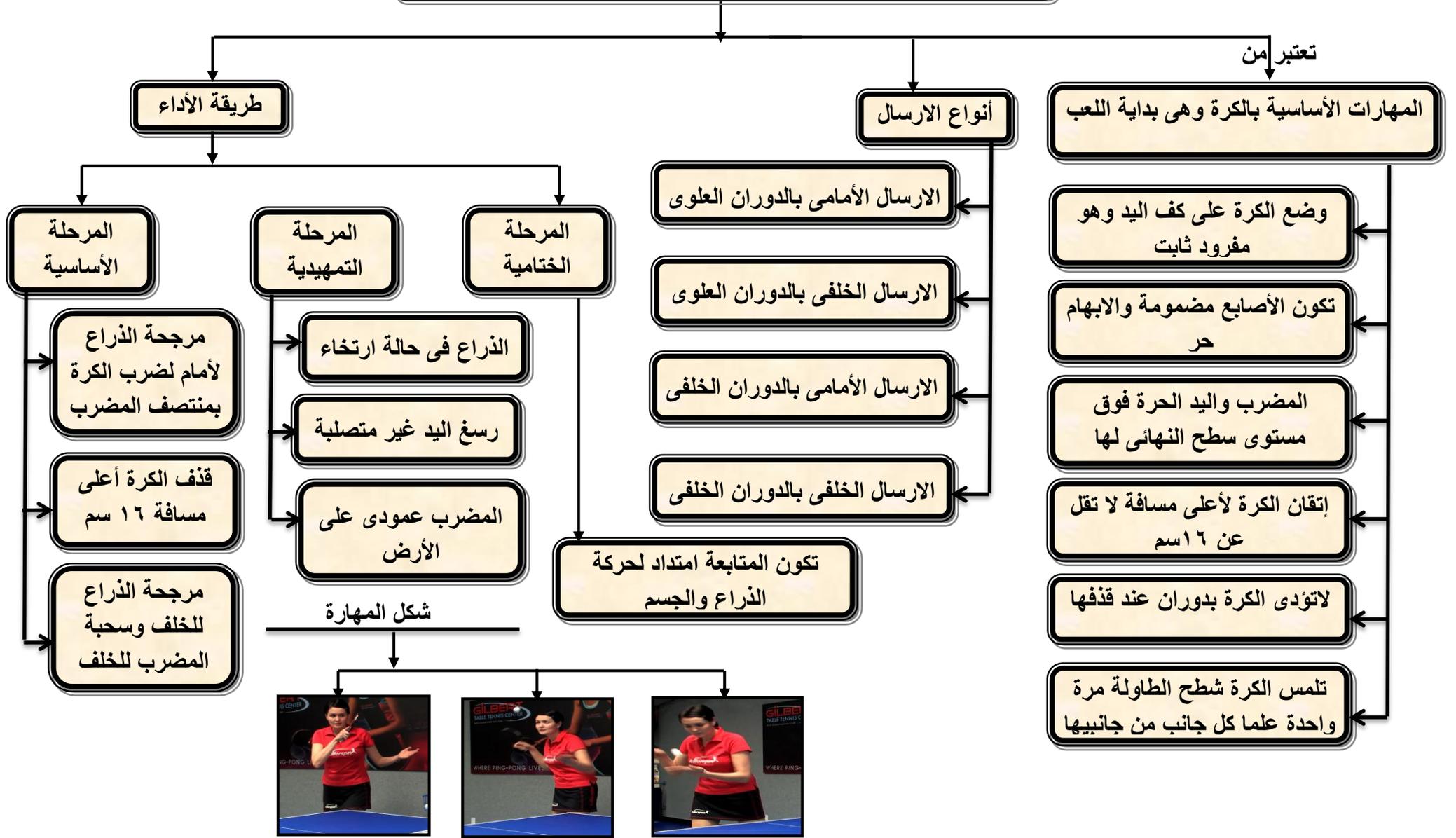
الجانب البدنى	الجانب المهارة	الجانب المعرفى
<p>من خلال تعلم مهارة تحركات القدمين سوف تكتسب الطالبة من سرعة ومرونة ورشاقة وتوازن التى تحتاجها الطالبة أثناء تحركها أمام الطاولة .</p>	<p>النقاط الفنية للمهارة :</p> <p>تتحرك الطالبة أمام الطاولة بخطوات مختلفة إما أن تكون بخطوة واحدة أو بخطوتين أو بخطوات متعددة حيث يتم التحرك فى اتجاهات مختلفة سواء للأمام أو للخلف أو للجانبين (يمين) أو (يسار) حيث يتم التحرك بالقدم القريبة من اتجاه التحرك ثم يتبعها القدم الثانية وهكذا إلى أن يصل اللاعب إلى المكان المناسب لضرب الكرة .</p>	<p>الجزء الخاص بمهارة تحركات القدمين :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف الطالبة أن تحركات القدمين تؤدي فى مختلف الاتجاهات ليكون اللاعب فى المكان المناسب لاستقبال الكرة وضربها فى اتجاهات مختلف على الطاولة . - كما أن تحركات القدمين تعتبر من أهم العوامل التى تسهم فى نجاح اللاعب فى أداء مختلف المهارات فى رياضة تنس الطاولة . <p>الجزء الخاص بالتاريخ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف الطالبة أن رياضة تنس الطاولة هى اللعبة الشعبية الثانية فى العالم بعد كرة القدم وهى لعبة فردية . - وهى لعبة غير مكلفة يمكن أن تمارسها على منضدة (الطعام) باستخدام مضارب وكرات رخيصة الثمن . - هى لعبة ذات مضرب صغير الحجم وكرة صغيرة .

مهارة التحرك بالقدمين بوضع رقم الإجابة



٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	

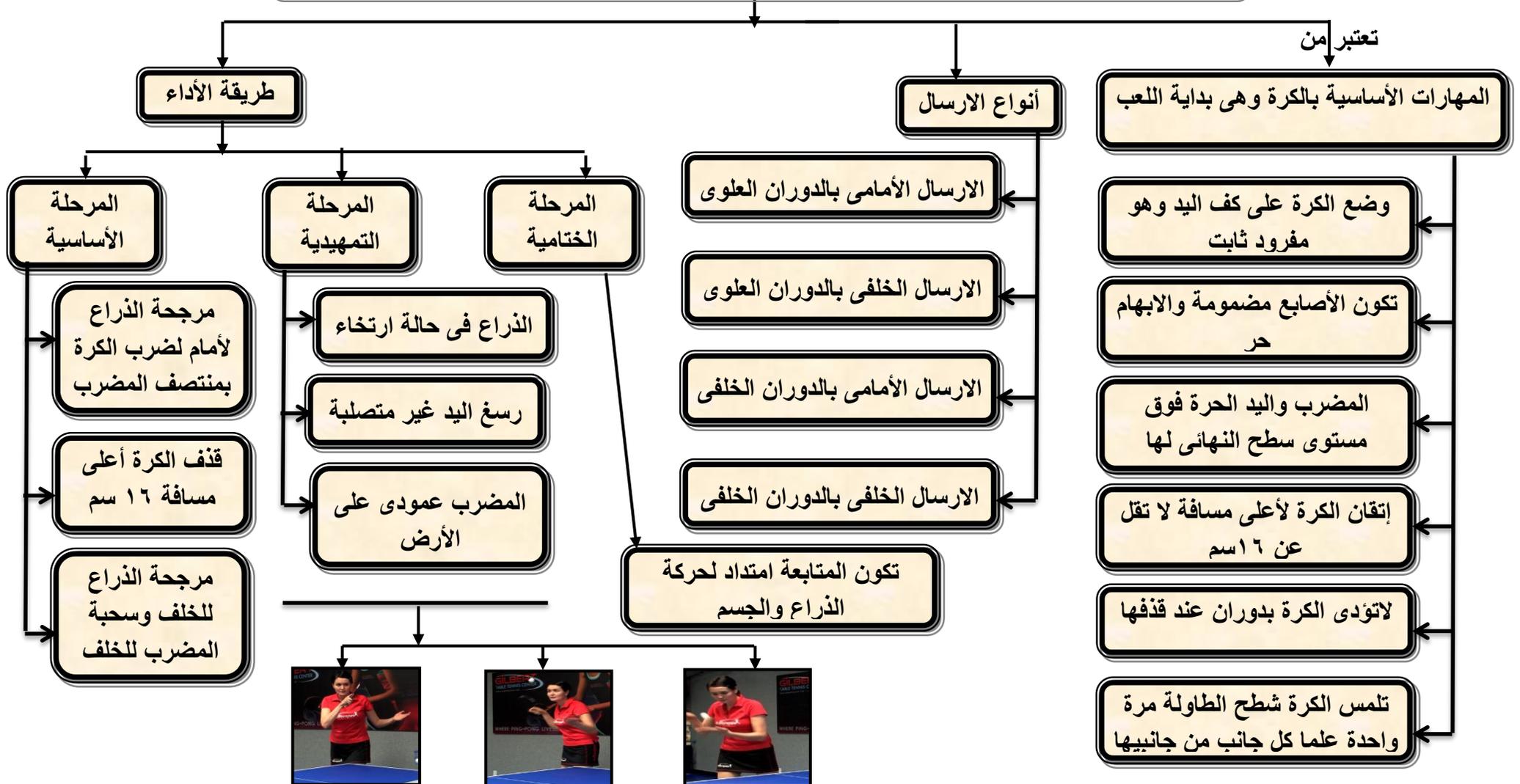
مهارة الارسال بوجه المضرب الأمامي



خريطة المفاهيم مهارة الإرسال بوجه المضرب الأمامي

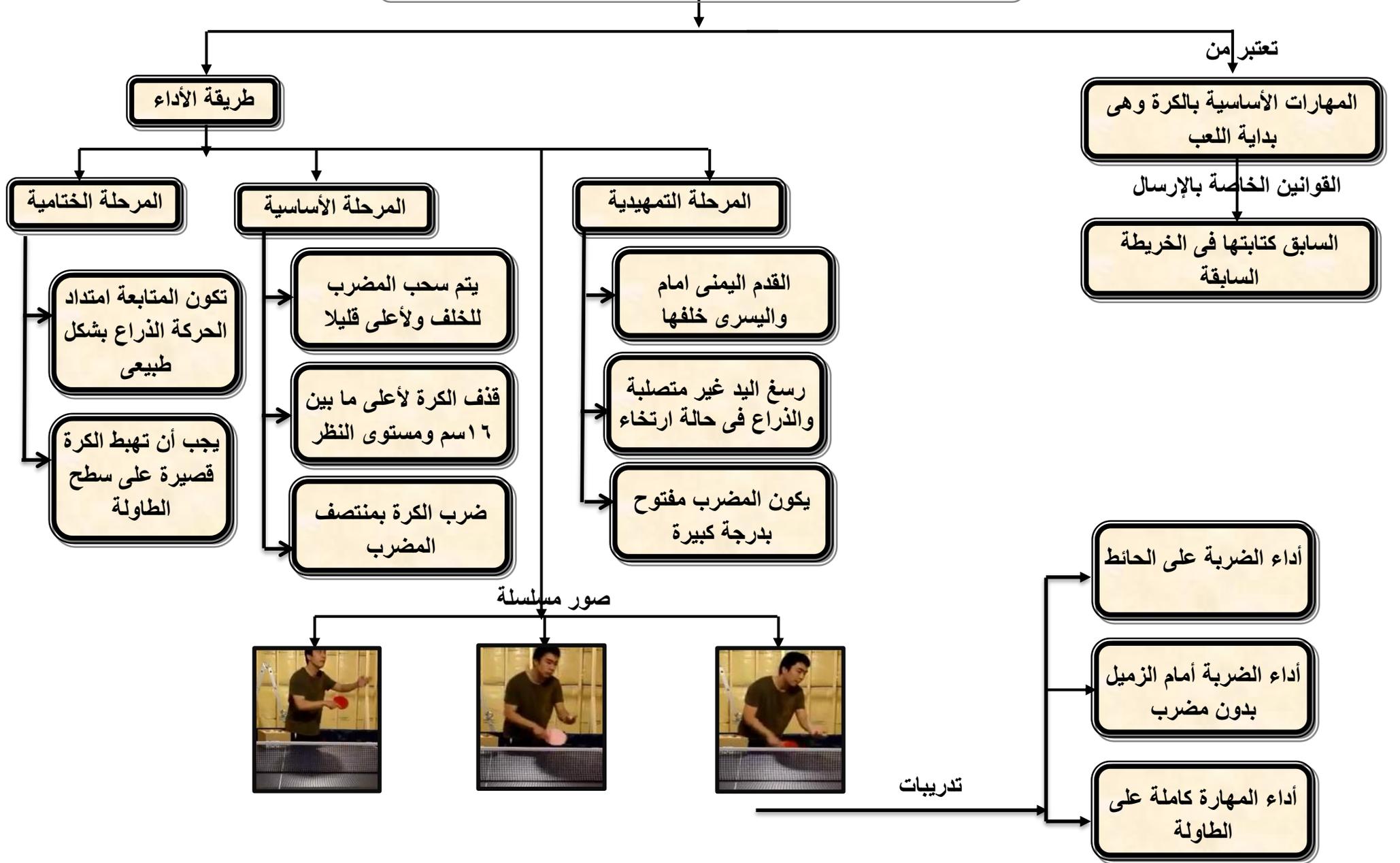
الجانب البدني	الجانب المهارة	الجانب المعرفي
<p>من خلال تعلم مهارة الإرسال بوجه المضرب الأمامي سوف تكتسب الطالبية الصفات البدنية من قوة وسرعة رد فعل ودقة في الأداء .</p>	<p>النقاط الفنية للمهارة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقف الطالبية من وضع الاستعداد تقدم القدم اليسرى أماما والقدم اليمنى خلفا . - إثناء خفيف في الركبتين والجذع مائلا قليلا للأمام والنظر موجه على المنافس والكرة والطاولة . - والزرع الحامل للمضرب في وضع استعداد . - ويتم أداء الإرسال بوضع الكرة على اليد الحرة وتكون الأصابع مضمومة والإبهام حر . - يكون المضرب واليد الحر فوق سطح الطاولة وخلف الحد النهائي للطاولة ويتم وقفة في الكرة لا تقل عن ١٦ سم ولا تؤدي بدوران أثناء رفع الكرة لأعلى - بحيث تلمس الكرة سطح الطاولة مرة واحدة على كل جانب من جانبيها 	<p>*الجزء الخاص بمهارة الإرسال بوجه المضرب الأمامي :</p> <p>أن تعرف الطالبية أن مهارة الإرسال من أسهل وأبسط المهارات وتعتبر ضربة البداية في المباراة .</p> <p>*الجزء الخاص بالقانون :-</p> <p>أن تعرف الطالبية أن الإرسال بوجه المضرب الأمامي له بعض القواعد وهي وضع الكرة على كف اليد الحرة وهو مفرد - أصابع اليد تكون مضمومة وإبهام حر .</p> <ul style="list-style-type: none"> - قذف الكرة لأعلى لا تقل عن ١٦ سم ولا تحدث أي دوران تكون عمودي على الأرض - الكرة تلمس نصف طاولته ثم نصف الطاولة الآخر للاعب. <p>*الجزء الخاص بالتاريخ :</p> <p>أن تعرف الطالبية أن أول من مارس لعبة تنس الطاولة هو الهنود الحمر</p> <ul style="list-style-type: none"> - في عام ١٩٠٠ ظهر المضرب المغطى بسطح من المطاط فقلل من صوت الكرة وأتاح وزن الكرة بشكل لولبي يصعب حده

أكمل خريطة المفاهيم لمهارة الارسال بوجه المضرب الأمامي بوضع رقم الإجابة



٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	

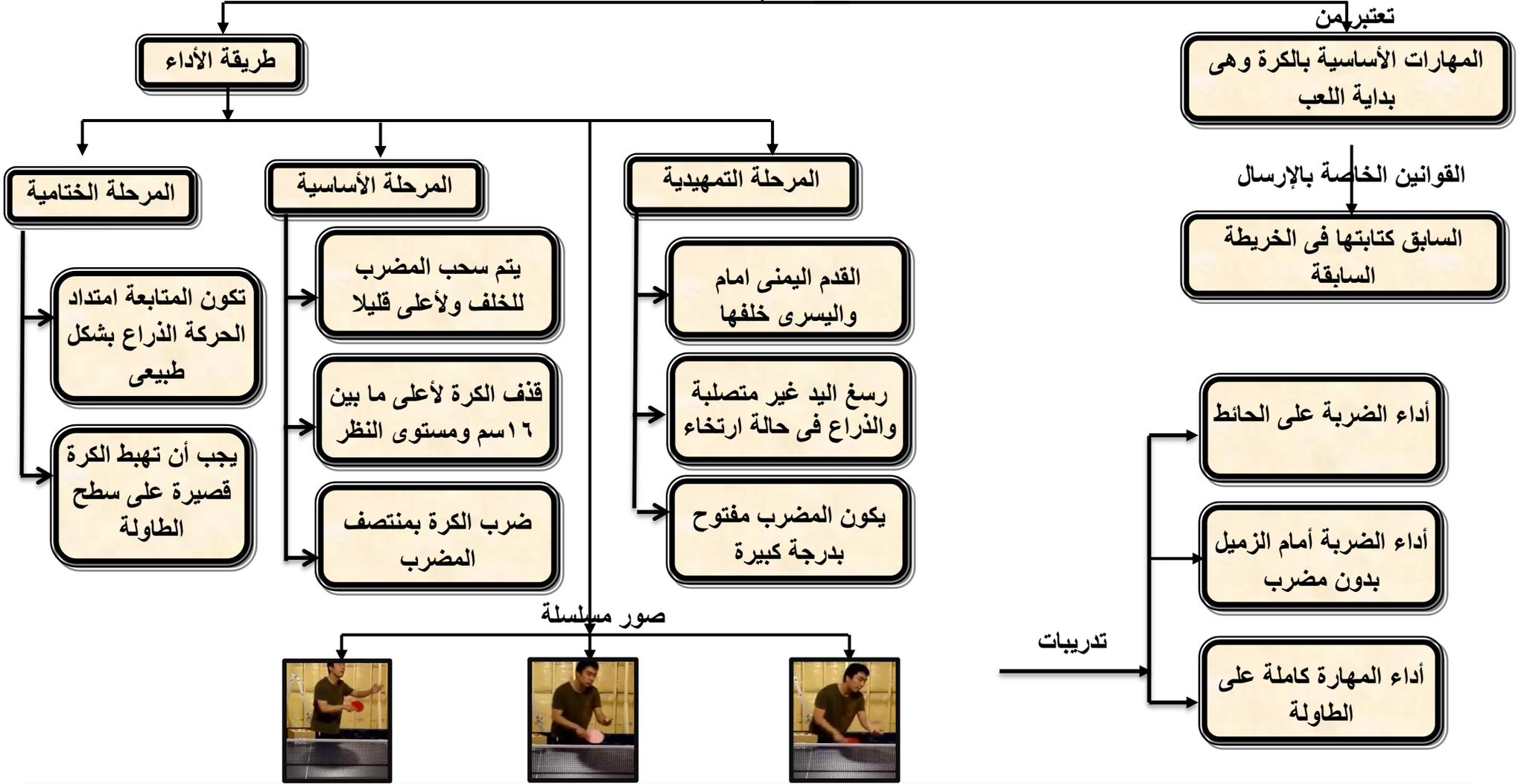
خريطة المفاهيم لمهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفي



خريطة المفاهيم لمهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفى

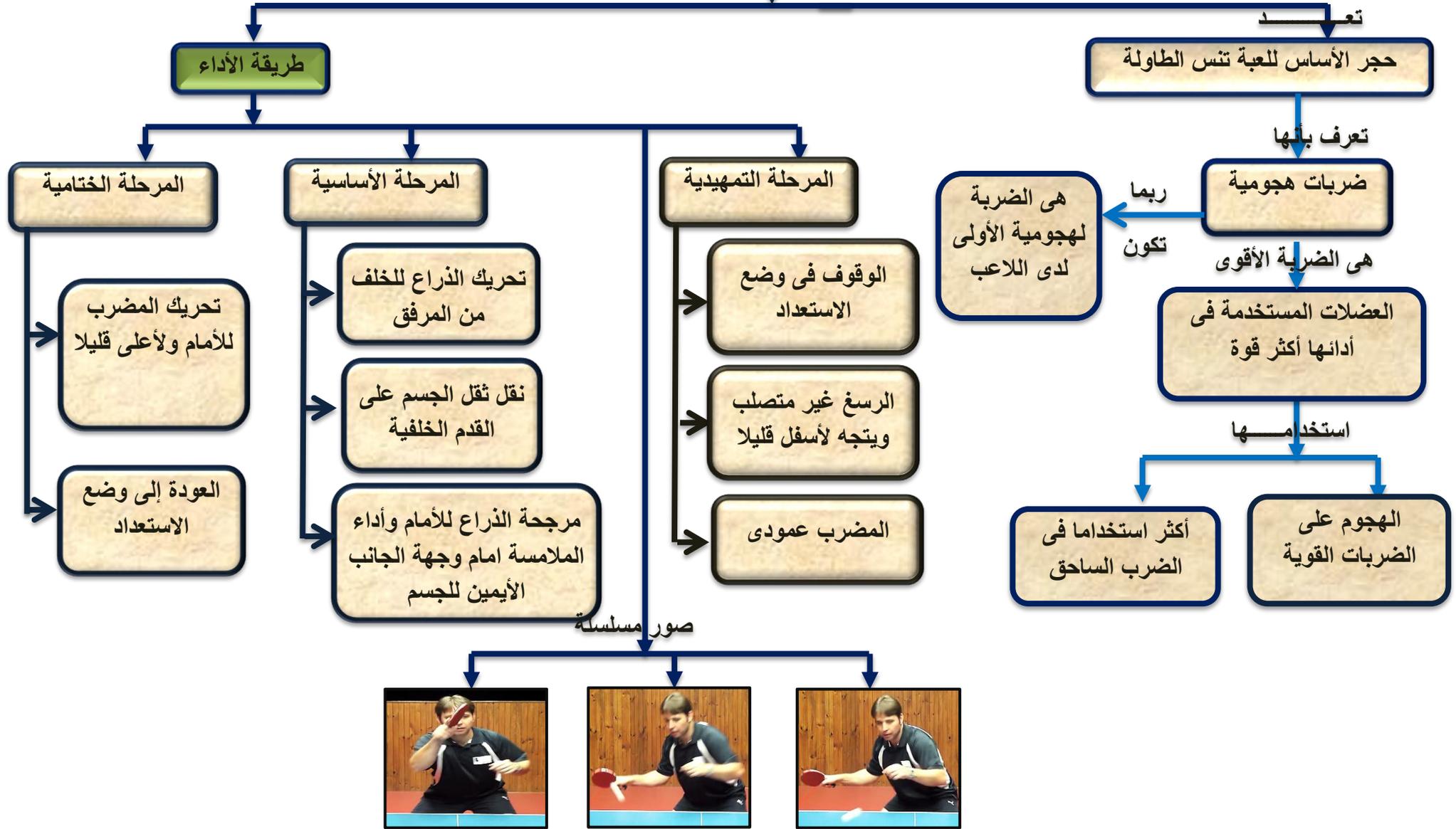
الجانب البدنى	الجانب المهارة	الجانب المعرفى
<p>من خلال تعلم الطالبة مهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفى سوف تكتسب الطالبة للصفات البدنية من قوة وسرعة رد فعل ورشاقة ومرونة ودقة فى الأداء .</p>	<p>النقاط الفنية للمهارة :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقف الطالبة من وضع الاستعداد تقدم القدم اليمنى أماما والقدم اليسرى خلفا - انثناء خفيف فى الركبتين والجزع مائلا قليلا للأمام والنظر موجه على الطاولة - والزرع الحامل للمضرب فى وضع استعداد - ويتم أداء الإرسال بوجه المضرب الخلفى بوضع الكرة على اليد الحرة وتكون الأصابع مضمومة والإبهام حر - يتم قذف الكرة لأعلى مسافة لا تقل عن ١٦ سم ويتم ضرب الكرة بحيث تلمس سطح الطاولة مرة واحدة على كل جانب من جانبيها . 	<p>*الجزء الخاص بمهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفى .</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف الطالبة مهارة الإرسال من أسهل وأبسط المهارات وتعتبر ضربة البداية فى المباراة . <p>*الجزء الخاص بالقانونون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف الطالبة عند أدائها للإرسال وهى وضع الكرة يكون على راحة اليد الحرة والأصابع مضمومة ومفرودة . - قذف الكرة لأعلى عمودية تقريبا ١٦ سم ولا تحدث أى دوران - تلمس الكرة نصف ملعبه ثم ملعب المنافس . <p>*الجزء الخاص بالتاريخ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف الطالبة أن مصر هى أول دولة عربية تنظم بطولة العالم سنة ١٩٣٩ بالقاهرة .

أكمل خريطة المفاهيم لمهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفي بوضع رقم الإجابة



٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	

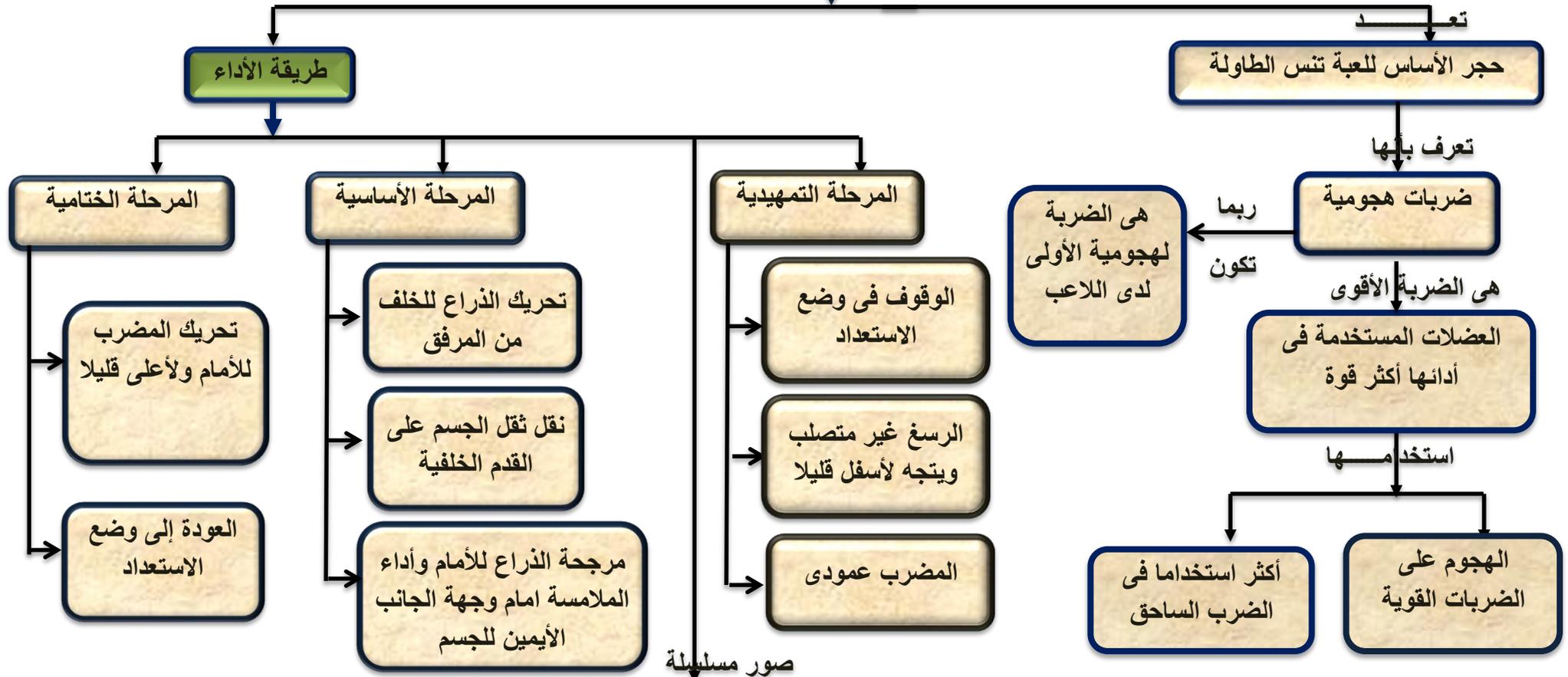
خريطة المفاهيم لمهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي



خريطة المفاهيم لمهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي

الجانب البدني	الجانب المهارة	الجانب المعرفي
<p>من خلال تعلم الطالبة مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي تكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية وهي القدرة وسرعة رد الفعل ورشاقة والدقة .</p>	<p>النقاط الفنية للمهارة :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقف الطالبة من وضع الاستعداد تقدم القدم اليسرى أماما والقدم اليمنى خلفا . - انثناء خفيف فى الركبتين والجزع مائلا قليلا – النظر موجه للأمام على المنافس والكرة والطولة . - يتم مرجحة الذراع الحامل المضرب قليلا للخلف مع ثنى بسيط فى مفصل مرفق مع نقل الجسم على القدم الخلفية . - يتم ضرب الكرة عن طريق مرجحة الذراع الحامل للمضرب للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم لأمامية بحيث تلاقى الكرة منتصف المضرب - متابعة الكرة بحيث يكون الذراع الحامل للمضرب على كامل استقامته وللأعلى قليلا . 	<p>الجزء الخاص بمهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي :</p> <p>تعتبر من أقوى الضربات الهجومية التى يستخدمها اللاعب فى تحقيق النقاط وكذلك استخدامها فى الضرب (الساحق)</p> <p>*الجزء الخاص بالقانون :</p> <p>يجب أن يظل اللعب مستمرا طوال المباراة إلا أنه من حق أى لاعب أن يحصل على فترة راحة لا تزيد عن دقيقتين بعد كل شوط</p> <p>*الجزء الخاص بالتاريخ :</p> <p>يجب أن تعرف الطالبة أن الاتحاد المصرى لتتنس الطاولة تأسس عام ١٩٣١ م وفى عام ١٩٢٦ تأسس الاتحاد الدولى لتتنس الطاولة .</p>

خريطة المفاهيم لمهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي

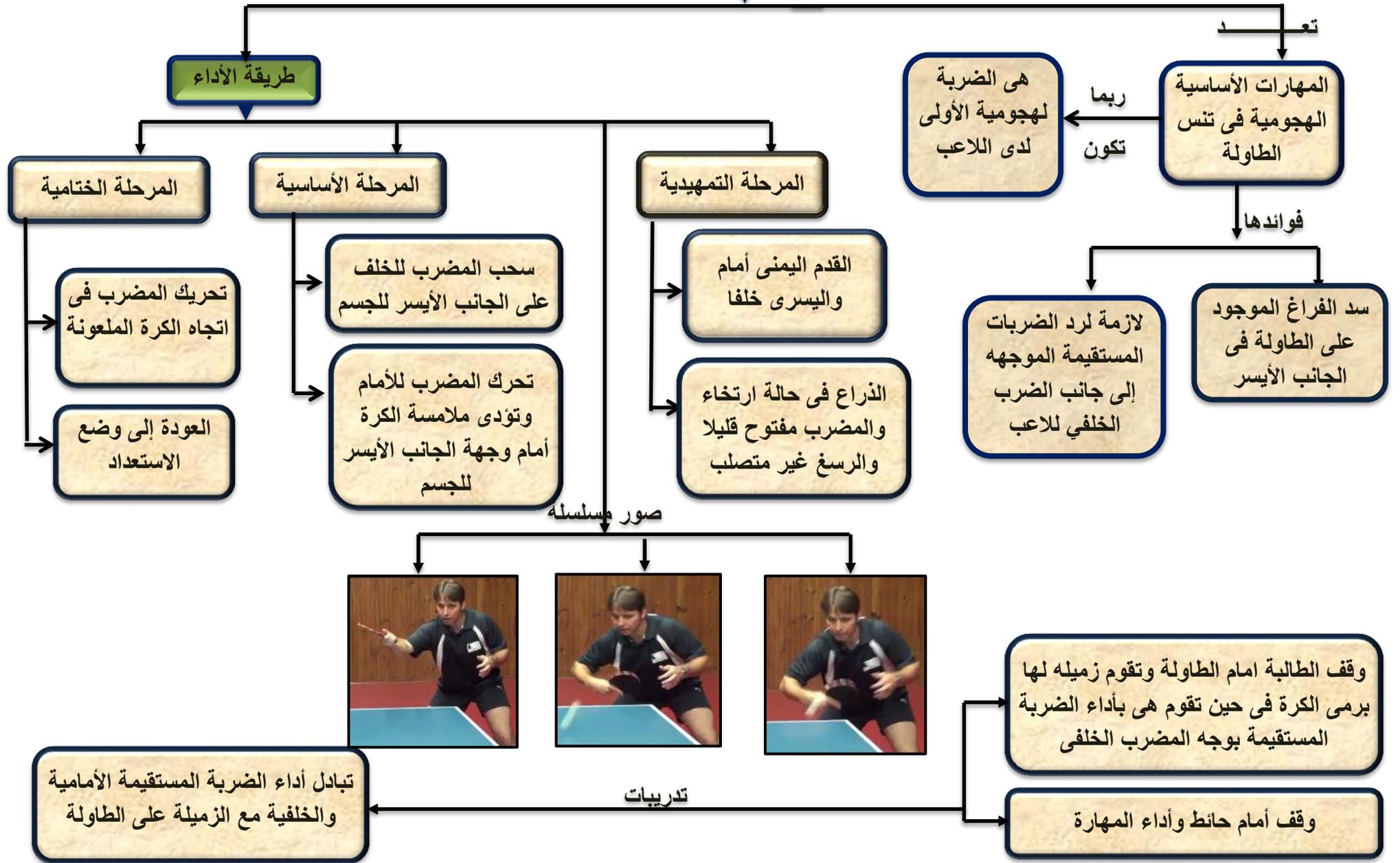


صور مسلسلة



٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	

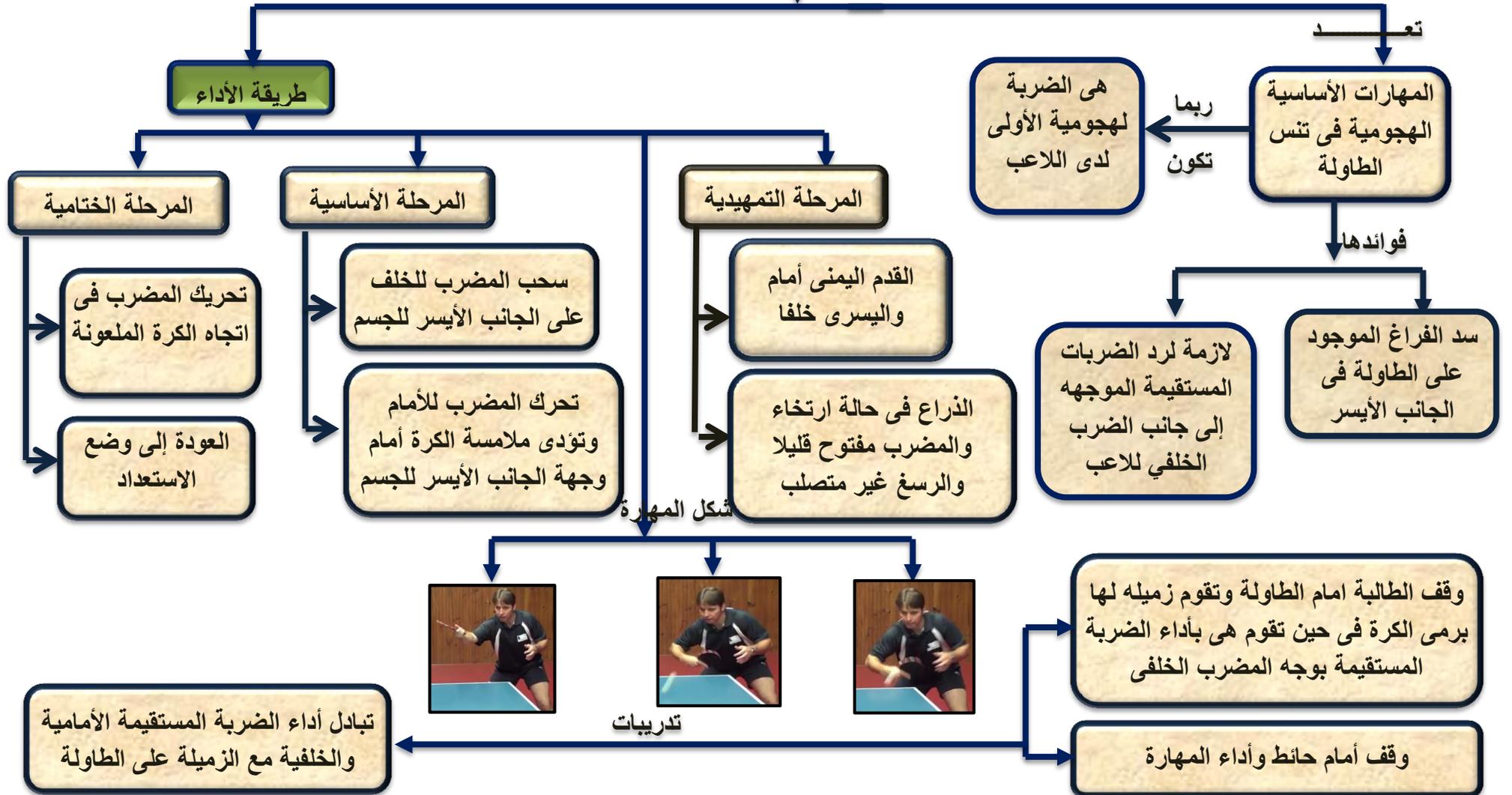
خريطة المفاهيم لمهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي



خريطة المفاهيم لمهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى

الجانب البدنى	الجانب المهارة	الجانب المعرفى
<p>من خلال تعلم الطالبة مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى تكتسب الطالبة بعض عناصر اللياقة البدنية كالقوة وسرعة رد الفعل والمرونة والرشاقة</p>	<p>النقاط الفنية للمهارة :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقف الطالبة من وضع الاستعداد تقدم القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا مع اثناء خفيف فى الركبتين مع ميل الجذع قليلا للأمام والنظر موجه على الطاولة واللاعب والكرة . - يتم مرجحة الذراع الحامل للمضرب للخلف قليلا فى اتجاه الأيسر للجسم مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليسرى) - ويتم ضرب الكرة من خلال مرجحة الذراع للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية وتكون زاوية المضرب معلقة . - ثم متابعة الكرة بحيث يكون الذراع على استقامته فى اتجاه الكرة 	<p>الجزء الخاص لمهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى :</p> <p>تعتبر من أقوى الضربات الهجومية التى تساعد على احراز الأهداف ويسد الفراغ على الجانب الأيسر للطاولة</p> <p>*الجزء الخاص بالقانون :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل ذات قطر طوله (٣٨) ملليمتر ووزنه (٢.٥) جرام - تصنع الكرة من مادة السليلوز أو مادة بلاستيكية شبيهة أو لون الكرة أبيض أو أصفر أو برتقالى ومعتم <p>*الجزء الخاص بالتاريخ :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - فى عام ١٩٢٧م أقيمت أول بطولة للعالم وحاليا تقام كل سنتين - من أبطال سعيد القدامى فى اللعبة توحيد هلال – منصور حلمى – حسن أبو هيف – أمين أبو هيف – مصطفى أبو هيف .

أكملى خريطة المفاهيم لمهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى



٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

