

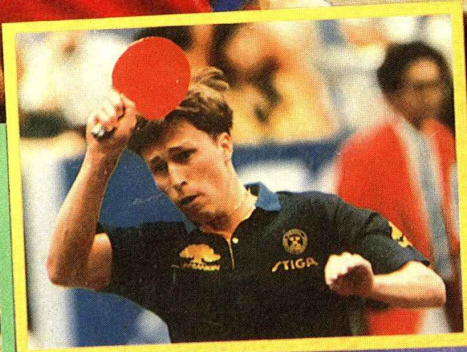
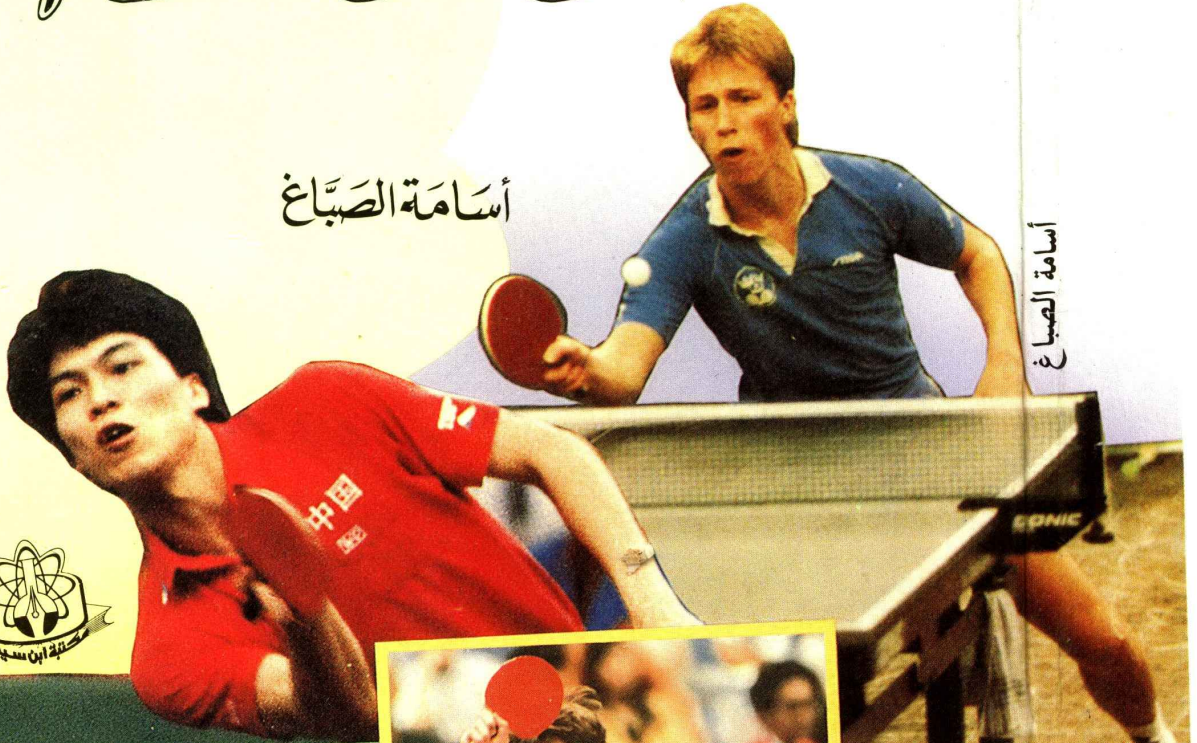
الحديث في تعلم:

# تنس الطاولة

تنس الطاولة

أسامة الصباغ

أسامة الصباغ



أسامة الصباغ

مكتبة ابن سينا

الحديث في تعلمه

# تس الطاول

أسامة الصباغ

مكتبة ابن سينا

للنشر والتوزيع والتصديير  
٧٦ شارع محمد فريد - جامع النج - النزهة  
مصر الجديدة - القاهرة ت ٢٤٧٩٨٢٢ فاكس ٤٤٨٠٤٨٢

# وكلاء التوزيع

## السعودية

مكتبة الساعى : الرياض ت: ٤٣٥٣٧٦٨ - فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ - فرع جدة ت: ٦٥٣٢٠٨٩  
القصيم - بريد ت: ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت: ٨٢٤٢٧٧٥ - ص.ب: ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

## المغرب

دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكي - الأحاس - الدار البيضاء - ت: 30 42 85  
فاكس: 00 212 02 44 45 39

## الإمارات

دار القضية : دبي - ديرة - ص.ب: ١٥٧٦٥ - ت: ٦٩٤٩٦٨ - فاكس: ٦٢١٢٧٦

## البحرين

دار الحكمة ص.ب: ٢٣٨٧٥ - هاتف: ٣٣٦٠٣٢

## الجمهورية العربية الليبية

دار الفرجانص : ص.ب: ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

## فلسطين

مكتبة اليازجس : غزة شارع الوحدة - فاكس: ٨٦٧٠٩٩ - ت: ٨٦١٨٩٢

## اليمن

مكتبة العاصرية للنشر والتوزيع : صنعاء - الخط الداكرى الغربى  
ص.ب: ١٩٧٣٠ - ت: ٢٧٧١٦٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جميع الحقوق محفوظة للناتق

## المقدمة

تنس الطاولة من الرياضات التي انتشرت بسرعة هائلة بين شعوب العالم ، لأنها رياضة بسيطة تستطيع أن تمارسها في منزلك أو في أى مكان لأنها لا تحتاج لمساحة كبيرة أو تجهيزات ضخمة لممارستها . وقد قررتها بعض الدول الأوروبية والآسيوية على طلاب المراحل الدراسية المختلفة .

وقد بدأت اللعبة تأخذ الشكل الرسمي بتأسيس الاتحاد الإنجليزي لتنس الطاولة وتأسيس الاتحاد العالمى للعبة فى ألمانيا عام ١٩٢٦ .

وأقيمت أول بطولة فى عام ١٩٢٧ ، ومن أشهر الدول التي فازت بالمباريات العالمية للفردى والزوجى على مر السنوات الماضية إنجلترا وبولندا وألمانيا والصين واليابان وكوريا ويوغوسلافيا والسويد وأمريكا .

ويسعدنى أن أقدم للقارئ المبتدئ فى تنس الطاولة هذا الكتاب بأسلوب ميسر وبسيط ، والذي يتناول

تعليم أساسيات اللعبة والتمرينات المناسبة لها  
والتكتيكات الحديثة والمتطورة فى تنس الطاولة .

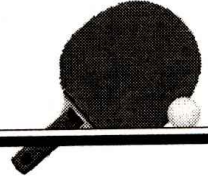
وأرجو أن أكون قد وفقت فى تقديم هذا العمل  
لخدمة شبابنا الواعد فى العالم العربى .

ونسأل الله التوفيق والسداد

أسامة الصباغ

# الباب الأول

## المعلومات الأساسية عن اللعبة



المعدات والأدوات المستخدمة فى تنس الطاولة «البنج بونج» كما حددها الاتحاد الدولى لتنس الطاولة وهى كما يلى :

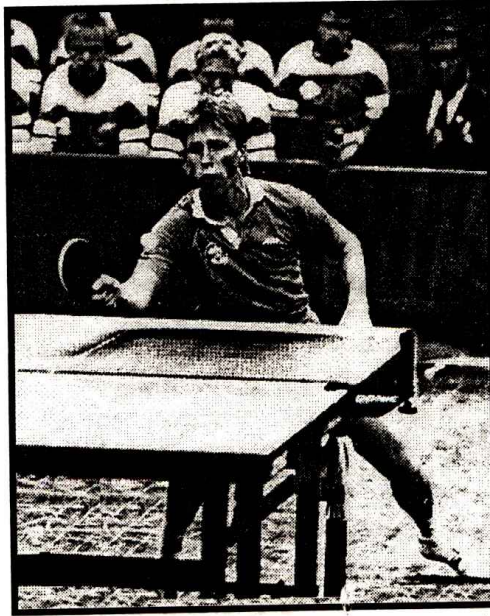
أ- الزى الرسمى ب- الطاولة

ج- الشبكة د- المضرب

هـ- الكرة

وفيما يلى سوف يتم شرح كل جزء منها بالتفصيل .

أ- الزى الرسمى :



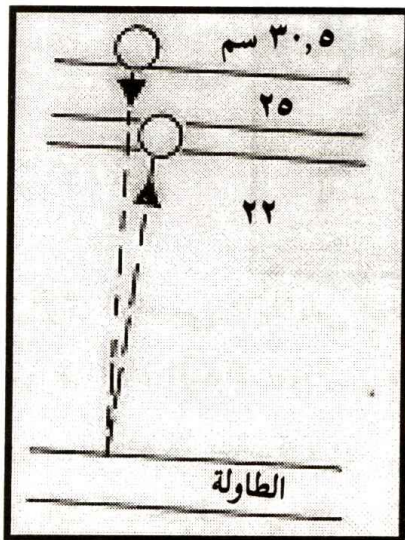
الزى الرسمى «الملابس الخاصة» بتنس الطاولة يتكون عادة من قميص وشورت أثناء المباراة ، وبالنسبة للسيدات فلها حرية الاختيار فى أن ترتدى شورت أو جونلة قصيرة ، وينبغى أن يكون لون الزى أزرق وإن كان فى بعض المباريات للمحترفين فى البطولات الدولية يباح للاعبين ارتداء أى لون آخر ،

كما يرتدى اللاعب حذاء بدون كعب مصنوعاً من المطاط ، وهناك بعض اللاعبين الذين يفضلون أن يرتدوا برسغ أيديهم «دراعة» وهى عبارة عن رداء قصير يصنع من الصوف لامتصاص العرق .

## ب- الطاولة :

هو الملعب الذى تقام عليه المباراة الفردية والزوجية وعادة تصنع الطاولة من خشب «الإردواز» وهى مادة لدنة وسطحها مستقيم ، ويفضل طلاء سطح الطاولة باللون الأخضر انقاص وينبغى أن تحدد جوانب سطح الطاولة بخطوط بيضاء وسمكها ٢ سنتيمتر ، كما ينصف طول سطح الطاولة خط أبيض بحيث لا يقل سمكه عن ٣ ملليمترات وينبغى قبل بدء المباراة أن يختبر الحكم الطاولة بإسقاط الكرة من ارتفاع ٣٠,٥ سنتيمتر فوق سطح الطاولة .

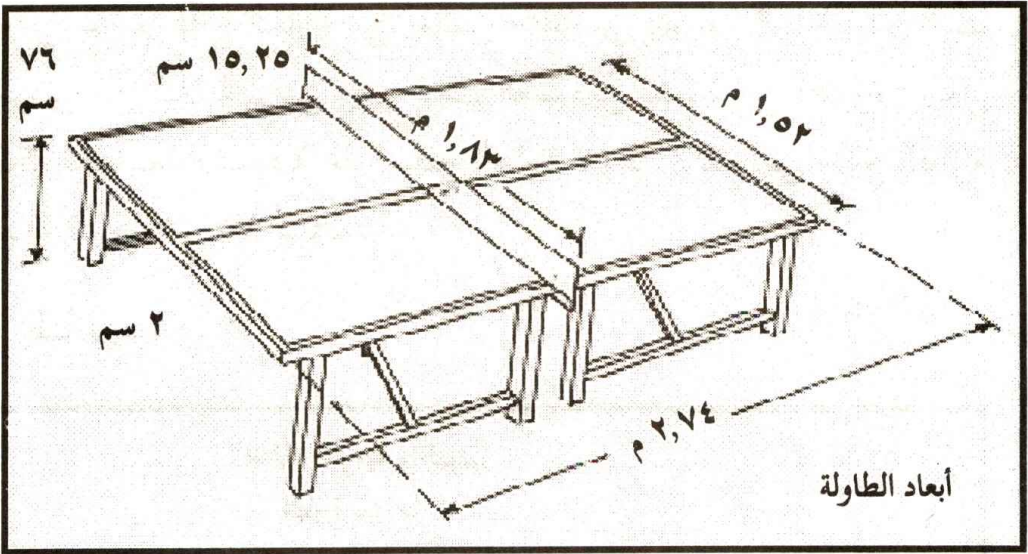
ويجب ألا تقل مسافة ارتداد الكرة إلى أعلى عن ٢٢ سنتيمتراً ولا تزيد على ٢٥ سنتيمتراً ، وحدد الحكام المواصفات اللازمة لمساحة الأرض التى يجرى عليها المباراة وذلك بأن يكون طول مساحة الأرض ٨,٨٣ متر وعرض مساحة الأرض ٤,٤٧ متر .



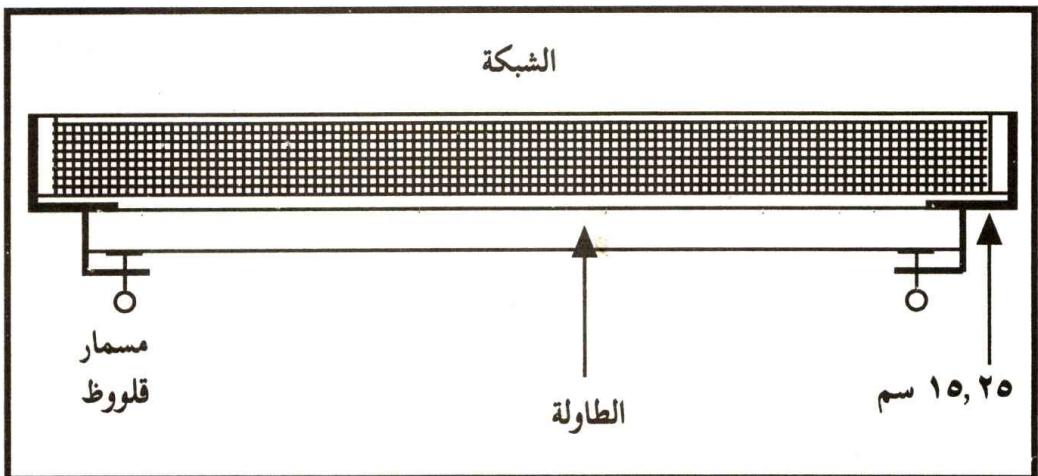
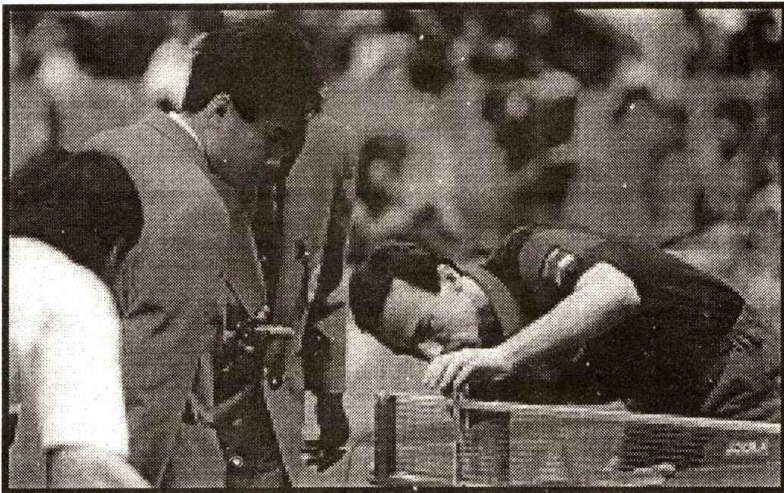
اختبار سطح الطاولة بالكرة

## أبعاد الطاولة :

يجب ألا يقل طول سطح الطاولة من الجانبين عن ٢,٧٤ متر ، وعرض سطح الطاولة من الجانبين لا يقل عن ١,٥٢٥ متر وارتفاع الطاولة عن الأرض لا يقل عن ٧٦ سنتيمتراً .

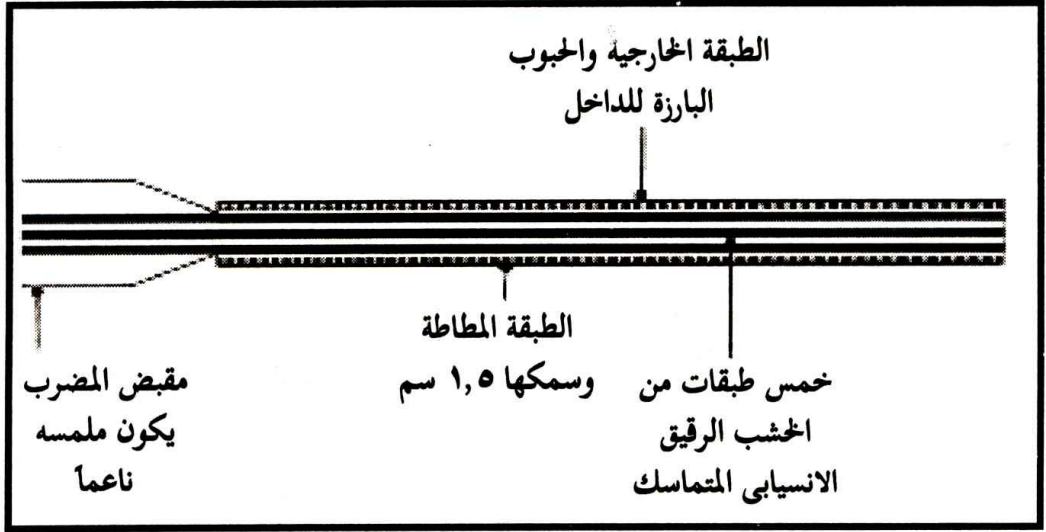


ج- الشبكة :



وهي تقسم سطح الطاولة إلى ملعبين متساويين وطولها ١,٨٣ متر وتثبت بعمودين من كلا الطرفين ويتم تثبيت العمودين بمسمارين قلاووظ لجعل الشبكة مستقيمة وعمودية على سطح الطاولة ، وهي ترتفع عن سطح الطاولة بمسافة قدرها ٢٥, ١٥ سنتيمتراً .

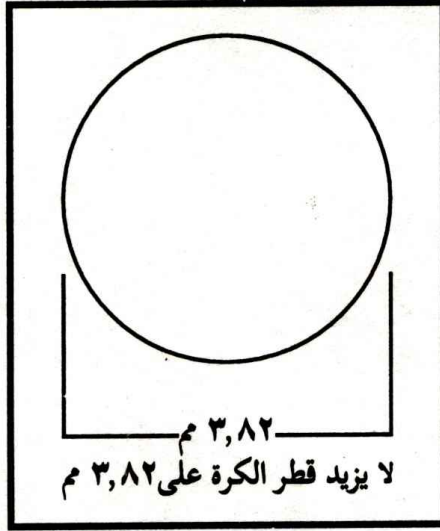
## د- المضرب :



المضرب يتكون من خمس طبقات رقيقة من الخشب الانسيابي المتماك الذي يمتد بطول المقبض إلى سطح المضرب من الجانبين بحيث يغطي من السطحين بقطعتين من (الكاوتشوك أو الأسفنج أو المطاط) المحبب البارز من الداخل أو الخارج ، والحبوب البارزة تكون صغيرة ومستديرة الشكل ، وأحد وجهي المضرب يكون بلون والوجه الآخر بلون مختلف وينبغي ألا يزيد سمك طبقة المطاط على ١,٥ ملليمتر .

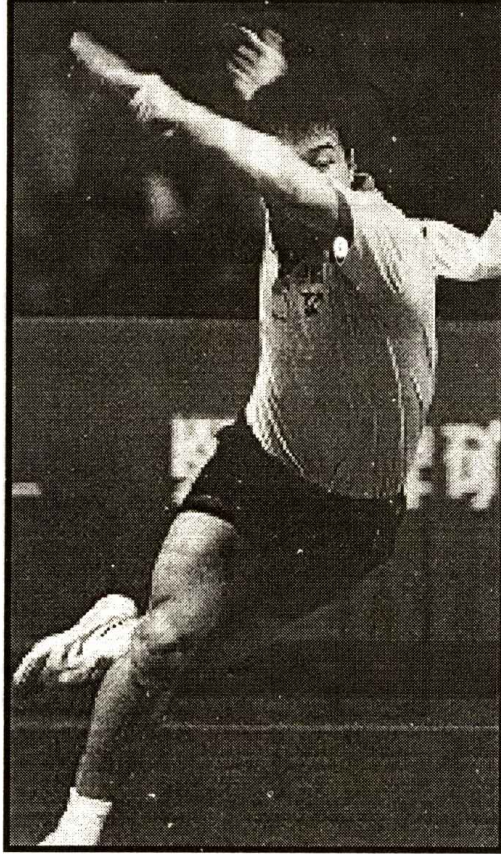
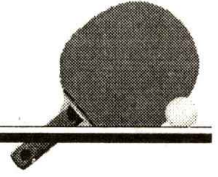
## هـ - الكرة :

تصنع الكرة من السلولويد وهي مادة مماثلة للبلاستيك وينبغي أن يكون لونها أبيض أو أصفر ، وأن تكون مستديرة بحيث يكون قطر الكرة من ٣,٧٢ ملليمترات إلى ٣,٨٢ ملليمترات في حين يصل وزنها من ٢,٤٠ جرام إلى ٢,٥٣ جرام .



## الباب الثاني

### التمرينات البدنية لرياضة تنس الطاولة



التمرينات البدنية لرياضة تنس الطاولة «البنج بونج» ضرورية لتحسين مستوى اللاعب حتى يستطيع أن يؤدي بسهولة أصعب الحركات الفجائية السريعة الرشيقة أثناء المباراة .

وإليك بعض التمرينات البدنية المختلفة لرياضة تنس الطاولة «البنج بونج» :  
أولاً : المشى ببطء على مشطى القدمين في المكان بحيث تكون سرعة حركة القدمين تدريجية .

ثانياً : القفز في جميع الجهات بحيث تقفز بالرجلين إلى الأمام وإلى الخلف ثم إلى الجانب الأيمن ثم إلى الجانب الأيسر .

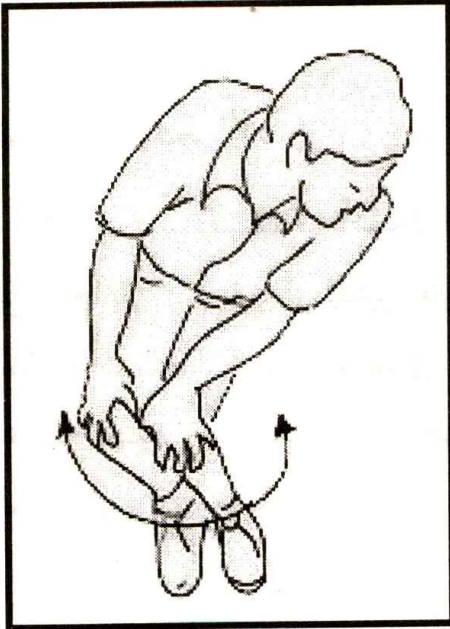
ثالثاً : القفر بالركبتين إلى الأمام إلى أعلى بحيث تلامس الركبتان الصدر.

رابعاً : قف مستقيماً ثم أدر الرقبة في اتجاه حركة عقارب الساعة أى من الشمال إلى اليمين ثم أدرها إلى العكس أى من اليمين إلى الشمال .

خامساً : أدر إحدى الركبتين إلى أعلى أمام الجسم بحيث تستدير الركبة من الشمال إلى اليمين ثم أدرها إلى عكس اتجاه حركة عقارب الساعة أى من اليمين إلى الشمال ، ثم أنزلها إلى الأرض وارفع الركبة الأخرى لتكرار نفس ما سبق عمله .

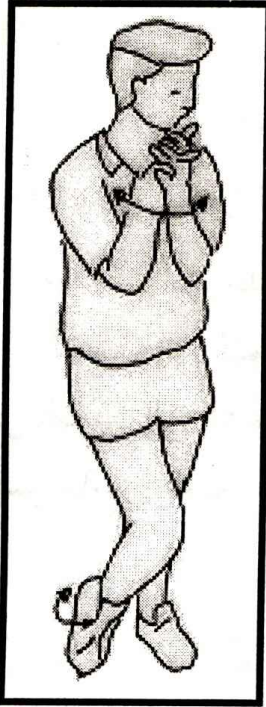
\* وإليك أهم التمرينات البدنية التي يمارسها المحترفون في رياضة تنس الطاولة «البنج بونج» قبل بدء المباراة .

### التمرين رقم ١ :



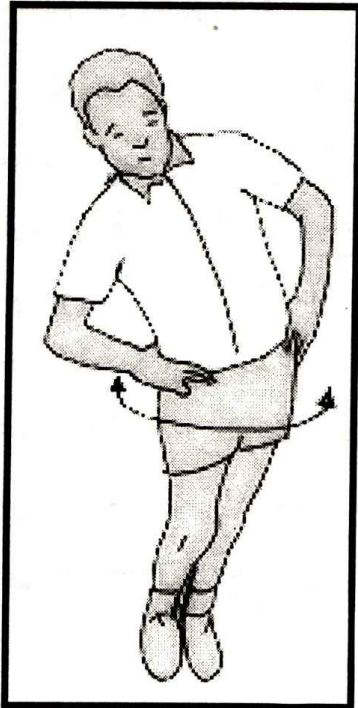
\* أمسك الركبتين باليدين بحيث تمسك باليد اليمنى الركبة اليمنى واليد اليسرى الركبة اليسرى مع ثني الركبتين ثم أدر الركبتين باليدين معاً في اتجاه حركة عقارب الساعة ، ثم أدرها إلى عكس اتجاه حركة عقارب الساعة (أى من الشمال إلى اليمين ثم من اليمين إلى الشمال) مع تكرار التمرين ١٠ مرات.

## التمرين رقم ٢ :



\* أدر كاحل القدم اليمنى ورسغ اليدين مع تشابك الأصابع بعضها ببعض وفي الوقت نفسه اثن الركبة اليمنى وابدأ استدارة القدم اليمنى بلمس مشط القدم للأرض بحيث تدار من الشمال إلى اليمين ثم من اليمين إلى الشمال مع لف رسغ اليدين في اتجاه عقارب الساعة (أى من الشمال إلى الجهة اليمنى) .

ويتم تغيير اتجاه حركة القدم اليمنى ورسغ اليدين من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى ، مع تكرار التمرين ١٠ مرات مع تغيير القدم اليمنى بحيث تدار القدم الشمال بالطريقة نفسها .

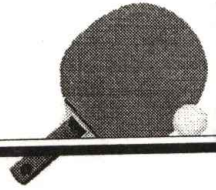


## التمرين رقم ٣ :

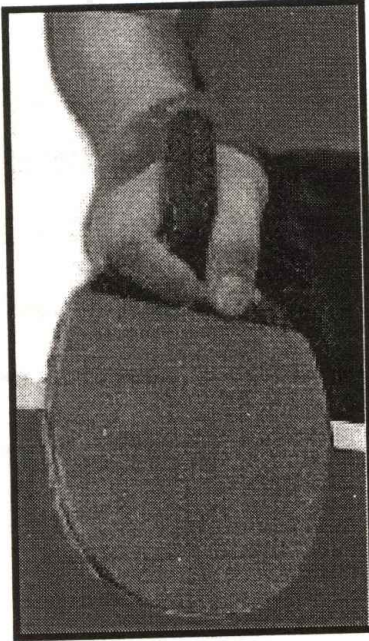
\* قف مستقيماً ثم أمسك الخصر باليدين من الجانبين ثم اثن الركبتين قليلاً وفي الوقت نفسه أدر الجذع من الشمال إلى اليمين ثم اعكس استدارة الجذع من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى مع تكرار التمرين ١٠ مرات .

## الباب الثالث

القواعد الأساسية لإجادة رياضة تنس الطاولة



### ١- طرق الإمساك بالمضرب :

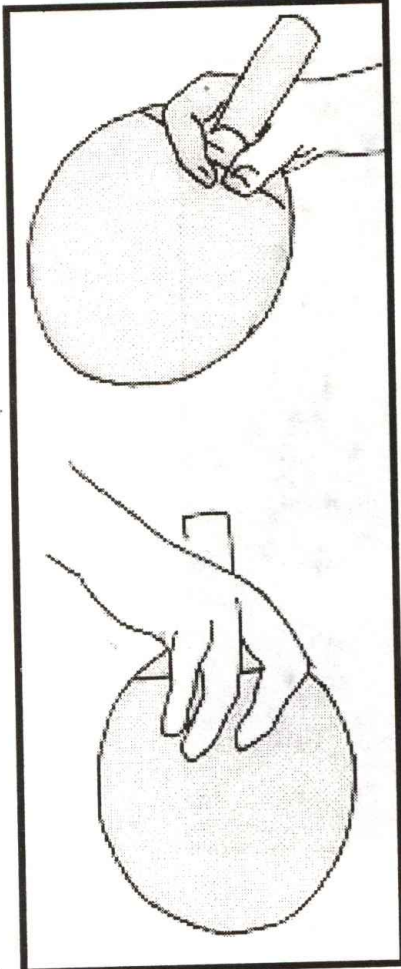


\* توجد مسكتان للمضرب وهما الأساس لإحراز الفوز والنجاح في المباريات ، ويجب أن تكون المسكة صحيحة للمضرب حتى يمكن التحكم في تأدية مختلف الضربات السريعة ، وهما كما يلي :

١- مسكة القلم .

٢- مسكة المصافحة .

وفيما يلي سوف يتم شرحهما بالتفصيل مع توضيحهما بالرسم .



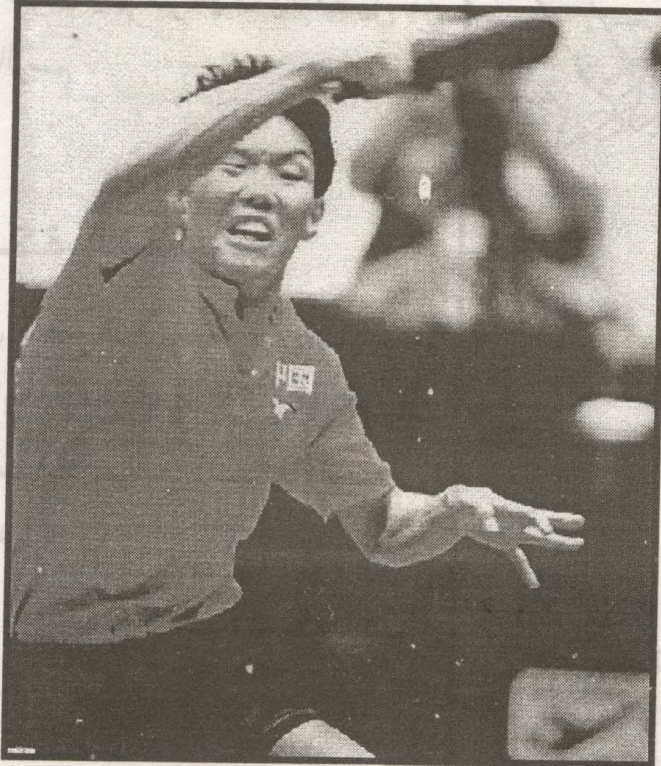
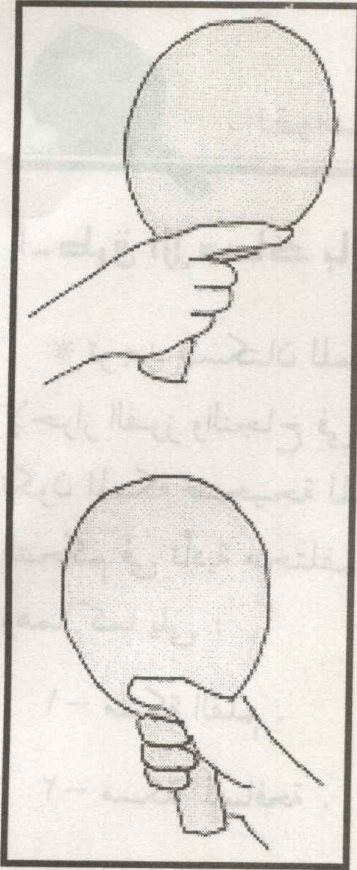
### أولاً : مسكة القلم :

\* أمسك سطح المضرب بأصبع الإبهام وأصبع السبابة ، ومن الجانب المقابل أمسك سطح المضرب بالأصابع الثلاثة «الخنصر والبنصر والوسطى» .

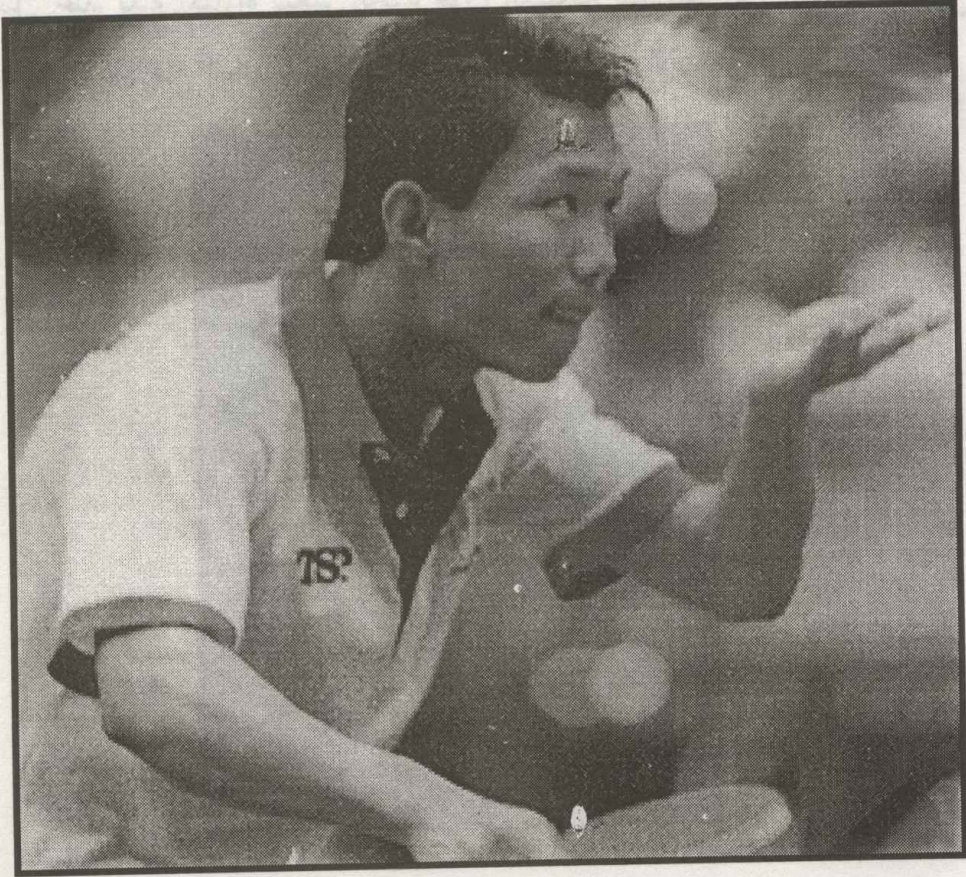
ولقد أطلق عليه هذا الاسم «مسكة القلم» لأنها تشبه مسكة القلم .

## ثانياً : مسكة المصافحة :

\* أمسك مقبض المضرب بالأصابع الثلاثة «الخنصر والبنصر والوسطى» وضم الأصابع الثلاثة على المقبض واجعل الإبهام ملامساً لسطح المضرب ومن الجانب المقابل لسطح المضرب المسه بالسبابة بحيث تضغط بالأصبعين على السطحين من الجانبين بالسبابة والإبهام ، وأطلق عليها اسم «مسكة المصافحة» لأنها تشبه طريقة المصافحة باليد .



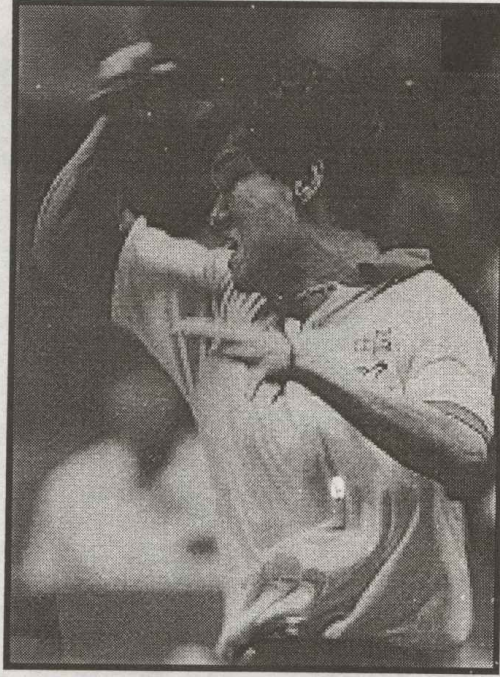
## ٢- كيفية بدء المباراة :



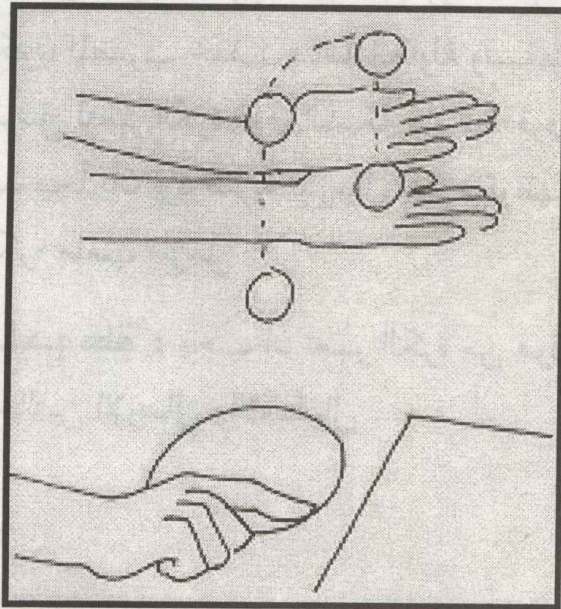
ينبغي أن تبدأ المباراة في تنس الطاولة «البنج بونج» بضربة الإرسال الصحيحة بأن تضرب الكرة من أول محاولة وعند عملية الإرسال يجب أن يكون المضرب خلف حافة الطاولة وتسقط الكرة مرة واحدة فوق ملعب المرسل لتعبر الكرة فوق الشبكة لتسقط فوق ملعب المستقبل بأن يصنع رداً صحيحاً بأن يرد ضربة الإرسال بعد سقوطها مرة واحدة فوق ملعبه بأن تعبر الكرة ملعب المرسل .

**ملحوظة :** يجب أن تعبر الكرة من فوق الشبكة دون أن تلمسها في الحالتين الإرسال والاستقبال .

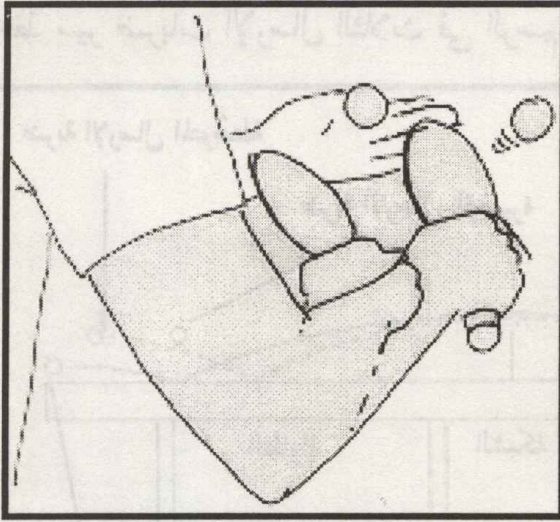
\* فى المباراة «الزوجى» يجب أن تلمس الكرة نصف الملعب الأيمن للمرسل عند بدء المباراة لتعبر الكرة فوق الشبكة لتسقط إلى الملعب المقابل للمستقبل «أى من الجهة اليمنى للمستقبل لضرب الإرسال» .



### ٣- الطريقة الصحيحة لضربة الإرسال :



\* ضع الكرة فوق الراحة اليسرى «أى فوق اليد الحرة أو الخالية من مسك المضرب» وينبغى أن تكون الكرة ثابتة فوق الراحة اليسرى بحيث تكون الأصابع مستقيمة ومضمومة ، ثم حرك اليد اليسرى إلى أعلى بحيث تقفز الكرة إلى أعلى ثم تسقط عمودياً إلى أسفل شكل رقم (١) .



\* فى الوقت نفسه ارفع اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى أعلى لضرب الكرة إلى الأمام مباشرة إلى ملعب المستقبل للكرة شكل رقم (٢).

**ملحوظة :** يجب أولاً أن تسقط الكرة فى ملعب ضرب الإرسال .

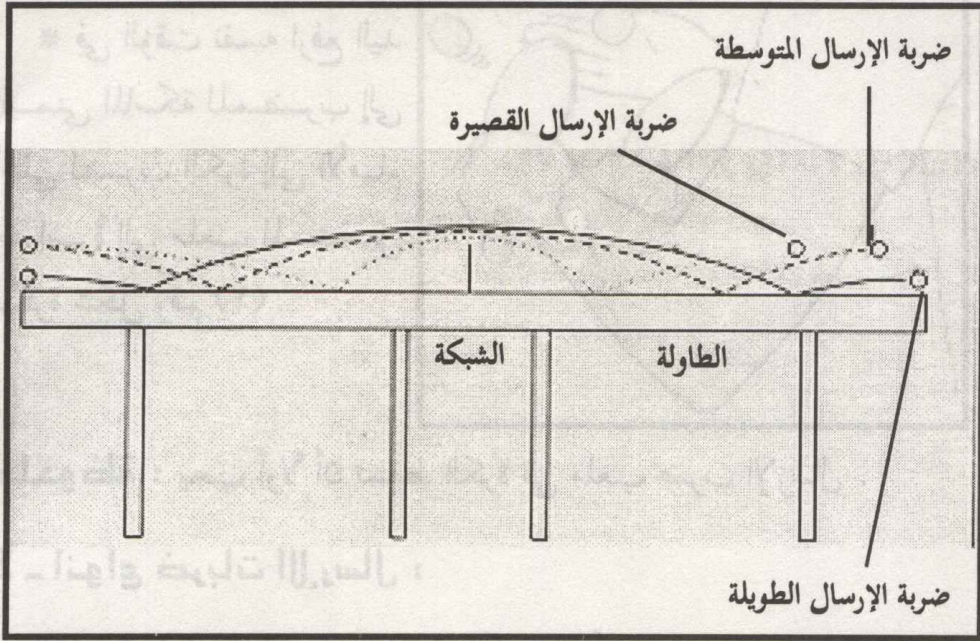
### ٤ - أنواع ضربات الإرسال :

لكى لا يشكو اللاعب من ارتداد الكرة عالياً ، يجب اتقان ضربة الإرسال بالتدريب والممارسة ، بحيث يكون ارتداد الكرة فوق ملعب المرسل ٣٠ سنتيمتراً تقريباً إلى أن يصل ارتفاع الكرة من فوق الشبكة من «١٥-٢٠» سنتيمتراً ، لذلك يتعين على اللاعب معرفة أنواع ضربات الإرسال وهى :

- ١- ضربة الإرسال القصيرة .
- ٢- ضربة الإرسال المتوسطة .
- ٣- ضربة الإرسال الطويلة .

وتعتمد ضربات الإرسال الثلاث على مكان سقوط الكرة فوق ملعب المرسل ومدى ارتداد الكرة إلى أن تسقط فوق ملعب المستقبل ، بحيث تسقط ضربة الإرسال القصيرة قبل الشبكة لتعبر بعدها الكرة من فوقها لتسقط فوق ملعب المستقبل ، وفى ضربة الإرسال المتوسطة يجب أن تسقط الكرة فى منتصف ملعب المرسل إلى أن تعبر الشبكة لتسقط فى ملعب المستقبل ، وينبغى فى ضربة الإرسال الطويلة أن تسقط الكرة قبل منتصف ملعب المرسل بحيث تعبر الكرة الشبكة وتسقط فوق ملعب المستقبل ، وذلك كما يوضح

خط سير ضربات الإرسال الثلاث في الرسم التخطيطي رقم «٣» .

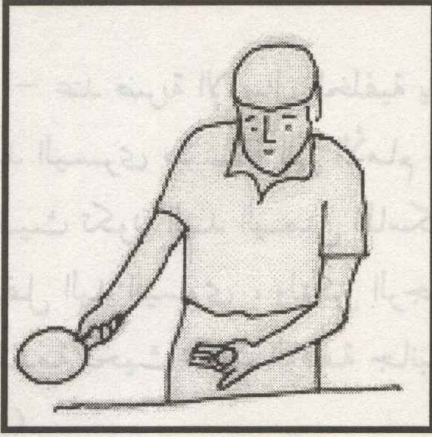


## ٥ - مراحل ضربة الإرسال :

لضربة الإرسال طريقتان يمكن إتقانها بسهولة للفوز على منافسك ،  
والطريقتان في ضربة الإرسال هما :

- ١- ضربة الإرسال الأمامية .
- ٢- ضربة الإرسال الخلفية .

## أولاً : مرحلة ضربة الإرسال الأمامية :



- أمسك المضرب باليد اليمنى واجعله بعيداً إلى الجانب الأيمن ، وابسط راحة اليد اليسرى مع ضم أصابعها ويكون فوقها الكرة بحيث تكون الراحة اليسرى للأمام إلى أسفل شكل رقم (١) .

- ادفع الكرة إلى أعلى باليد اليسرى ، في الوقت نفسه ارفع المضرب إلى أعلى جانبياً شكل رقم (٢) .



- مع استمرار الحركة السابقة أنزل اليد اليمنى الماسكة للمضرب بقوة الدفع إلى أن تلمس الكرة ثم ادفعها بقوة إلى الأمام لتلمس ملعبك ثم تسقط في ملعب منافسك شكل رقم (٣) .



## ثانياً : الضربة الخلفية للإرسال :

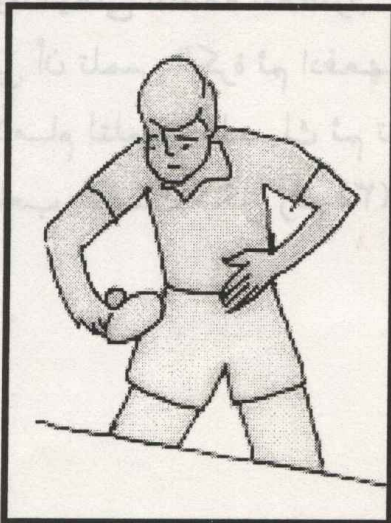


- عند ضربة الإرسال الخلفية يجب أن تكون اليد اليسرى منبسطة إلى الأمام وفوقها الكرة بحيث تكون اليد اليمنى الماسكة للمضرب أسفل اليد اليسرى ، ولتكن الرجل اليمنى في المقدمة بحيث تكون الوقفة جانبية شكل رقم (١).

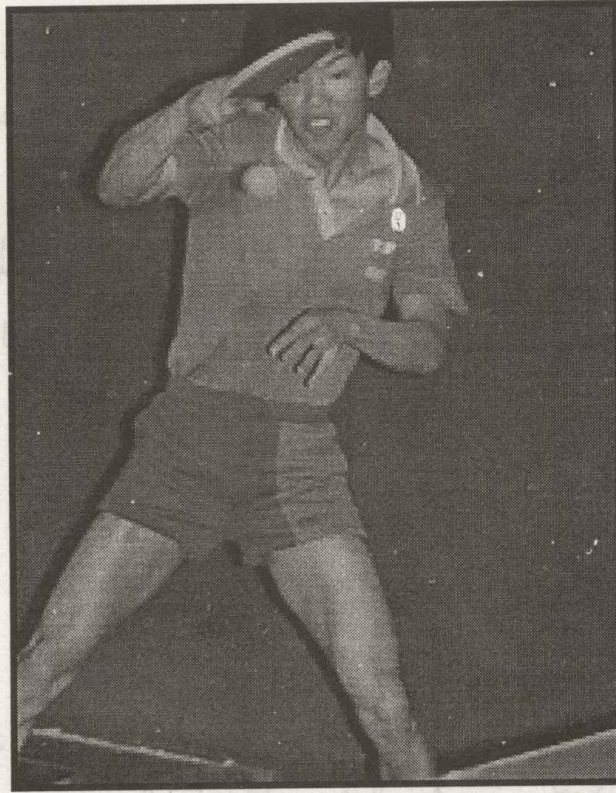
- ادفع الكرة إلى أعلى بحيث تبعد عن اليد اليسرى وفي الوقت نفسه أدر اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى الجانب الأيسر شكل رقم (٢) .



- مع استمرار الحركة السابقة ادفع المضرب إلى أن يضرب الكرة بقوة إلى فوق الطاولة ، وفي الوقت نفسه أنزل اليد اليسرى إلى أمام الخصر شكل رقم (٣) .



## ٦ - الطريقة الصحيحة فى تبادل ضربات الكرة :



بعد تنفيذ ضربة الإرسال الصحيحة تأتى الفترة التى تظل فيها الكرة بين اللاعبين المرسل والمستقبل وتسمى مرحلة «تبادل ضربات الكرة» إلى أن يرتكب أحد اللاعبين خطأ فى تسديد ضربة الكرة .

### طريقة الأداء :



١- الذراعان : اثن الذراع الأيمن ولتكن اليد اليمنى ماسكة للمضرب بحيث يكون أمام الوجه ، والذراع الآخر «اليسرى» من الجانب الأيسر .

٢- الرأس : تميل الرأس إلى الأمام وانظر إلى الكرة .

٣- الجذع : يميل الجذع قليلاً للأمام ، كما فى شكل رقم ١ .

## طريقة الأداء :

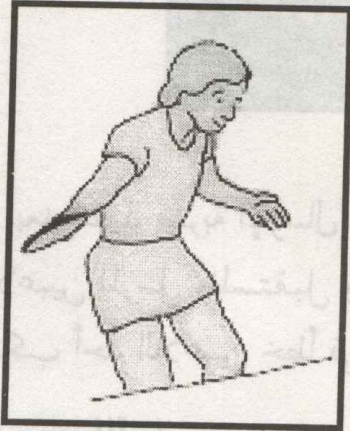


١- الذراعان : عند عملية تسديد ضربة الكرة يقوم اللاعب بفرد الذراع الأيمن الماسك للمضرب باليد اليمنى بحيث يكون ظاهر اليد اليمنى إلى الأمام .

٢- الرأس : النظر إلى الكرة مع انحناء خفيف بالرأس .

٣- الجذع : يميل الجذع إلى الأمام دون تصلب كما في شكل رقم (٢) .

## طريقة الأداء :



١- الذراعان : بعد أداء التصويب مباشرة من الذراع المصوب «الذراع الأيمن» إلى الجانب الأيمن على أن يكون الذراع مستقيماً، ثم اثن الذراع الآخر «الأيسر» من الجانب الأيسر .

٢- الرأس : النظر إلى اتجاه حركة الكرة والرأس يميل قليلاً للأمام .

٣- الجذع : يستقيم الجذع قليلاً إلى أعلى ، كما في شكل رقم (٣) .

## طريقة الأداء :

١- الذراعان : اثن الذراع الأيمن إلى الأمام إلى أسفل بحيث تكون اليد اليمنى الماسكة للمضرب مائلة قليلاً إلى الأمام والذراع الأيسر على استقامته من الجهة اليسرى .



٢- الرأس : النظر إلى الأمام والرأس على استقامتها .

٣- الجذع : عمودياً على استقامته ، كما في شكل رقم ١ .

طريقة الأداء :



١- الذراعان : عندما يسدد المنافس رميته ارفع اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى أعلى قليلاً لضرب الكرة بقوة وتكون الذراع الأخرى « اليسرى » إلى الأمام إلى أعلى قليلاً .

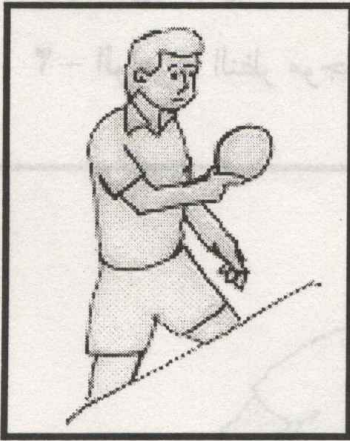
٢- الرأس : النظر إلى الأمام إلى أسفل لمراقبة الكرة ، مع انحناء خفيف بالرأس للأمام عند أداء

التصويب .

٣- الجذع : يميل قليلاً للأمام أثناء تسديد الكرة ، كما في شكل

رقم ٢ .

طريقة الأداء :

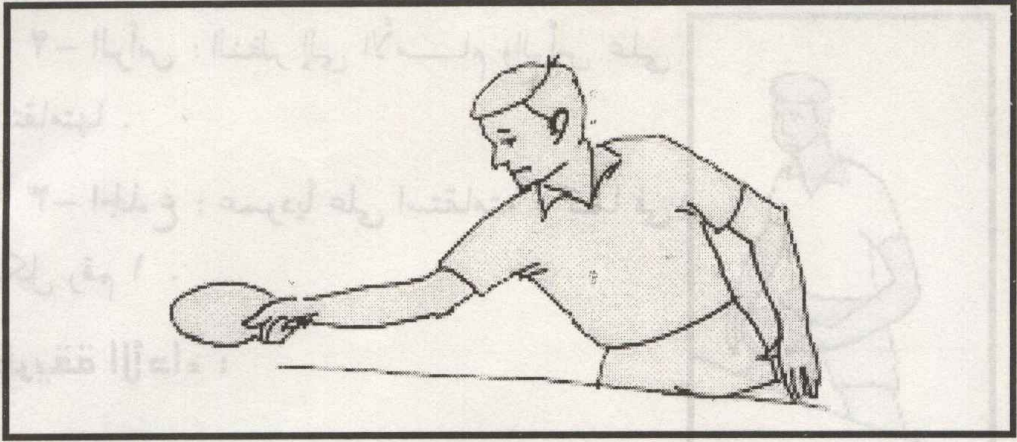


١- الذراعان : بعد أداء تصويب الكرة مباشرة ينبغي أن يكون الذراع الأيمن إلى الأمام والذراع الأيسر أسفل إلى الجهة اليسرى .

٢- الرأس : النظر إلى الكرة والرأس على

استقامتها .

٣- الجذع : على استقامته ، كما في شكل رقم (٣) .

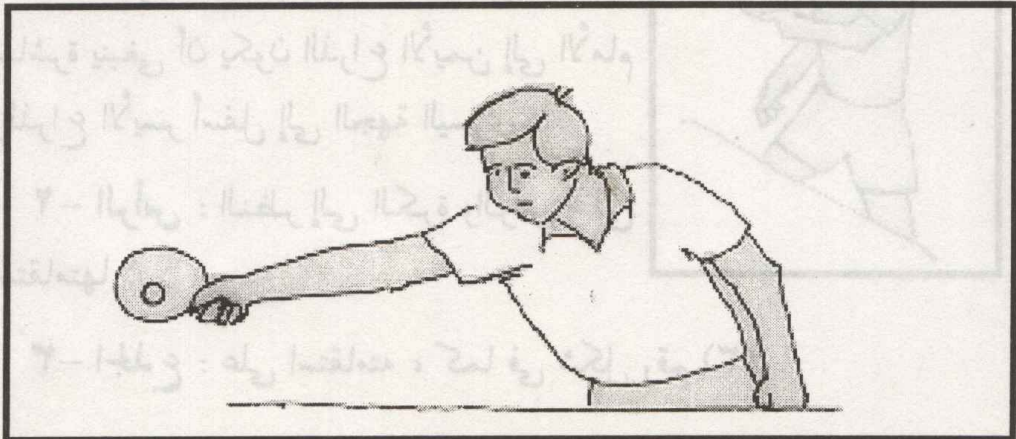


### طريقة الأداء :

- ١- الذراعان : افرد الذراع الأيمن إلى الجهة اليمنى وتكون الذراع الأخرى « اليسرى » من الجانب الأيسر .
- ٢- الرأس : أدر الرأس إلى الجانب الأيمن والنظر إلى الأمام - جانبياً .
- ٣- الجذع : يميل الجذع إلى اليمين قليلاً ، كما في شكل رقم (١) .

### طريقة الأداء :

- ١- الذراعان : عند عملية تسديد ضربة الكرة يقوم اللاعب بفرد الذراع الأيمن الماسك للمضرب باليد اليمنى إلى الأمام - جانبياً للجهة اليمنى بحيث يميل المضرب قليلاً إلى أسفل والذراع الأيسر لا يتغير .
- ٢- الرأس : النظر موجه إلى متابعة الكرة أثناء التصويب .

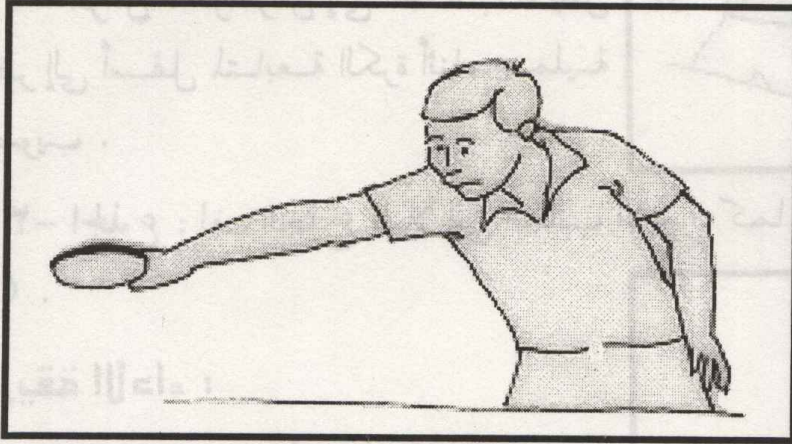


٣- الجذع : يميل إلى الأمام قليلاً متجهاً إلى الجانب الأيمن ، كما

في شكل رقم (٢) .

### طريقة الأداء :

١- الذراعان : بعد أداء التصويب مد الذراع المصوب الذراع الأيمن إلى



الجهة اليمنى  
على أن يكون  
الذراع الآخر  
« اليسرى » من  
الجانب الأيسر  
إلى الوراء  
قليلاً.

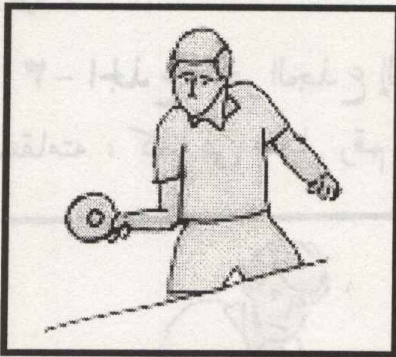
٢- الرأس : النظر إلى الأمام لمراقبة الكرة ، مع انحناء خفيف بالرأس

عند أداء التصويب .

٣- الجذع : يميل الجذع قليلاً إلى الجهة اليمنى ، كما في شكل رقم

(٣) .

### طريقة الأداء :



١- الذراعان : اثن الذراع الأيمن قليلاً

إلى الجانب الأيمن بحيث يكون المضرب  
باليد اليمنى موجهاً إلى أسفل ويكون الذراع  
الآخر « الأيسر » به انحناء قليلاً إلى الجانب  
الأيسر .

٢- الرأس : انظر إلى الأمام لمراقبة تصويب المنافس للكرة .

٣- الجذع : الجذع يميل قليلاً إلى الأمام ، كما في شكل رقم (١) .

## طريقة الأداء :



١- الذراعان : ارفع المضرب إلى أعلى باليد اليمنى لتسديد رمية الكرة واثن الذراع الأيسر وأبعدها قليلاً إلى الجانب الأيسر .

٢- الرأس : أدر الرأس إلى الجانب الأيمن وانظر إلى أسفل لمتابعة الكرة أثناء عملية التصويب .

٣- الجذع : لف الجذع قليلاً إلى الجانب الأيمن كما في شكل رقم

(٢) .



## طريقة الأداء :

١- الذراعان : بعد أداء تسديد الكرة مباشرة أدر الذراع الأيمن إلى الأمام بحيث يكون منحنيّاً إلى أسفل أمام الجسم ، والذراع الآخر «اليسرى» ارفعه قليلاً إلى الأمام .

٢- الرأس : لف الرأس إلى الأمام للجهة اليسرى والنظر إلى الأمام لمراقبة الكرة .

٣- الجذع : أدر الجذع إلى الأمام - يساراً بحيث يكون الجذع على استقامته ، كما في شكل رقم ٣ .

## طريقة الأداء :

١- الذراعان : اثن الذراع الأيمن إلى الجانب الأيمن ويكون متجهاً إلى أسفل للخلف واثن الذراع الأيسر بحيث يكون إلى الأمام .



٢- الرأس : أدر الرأس إلى اليسار وانظر إلى الأمام .

٣- الجذع : يميل الجذع إلى الأمام - إلى الجانب الأيمن قليلاً .

### طريقة الأداء :



١- الذراعان : أدر الذراع الأيمن بحيث تكون اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى الأمام مع لف الذراع الأيسر إلى الجانب الأيسر بحيث تكون اليد اليسرى للأمام إلى أسفل .

٢- الرأس : النظر للأمام لمراقبة الكرة .

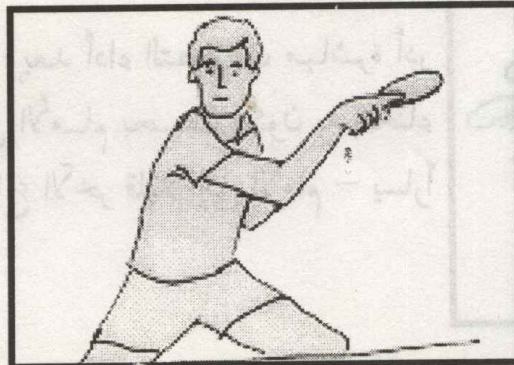
٣- الجذع : أدر الجذع إلى الأمام ويكون مائلاً قليلاً ، وكما هو في شكل رقم (٢) .

### طريقة الأداء :

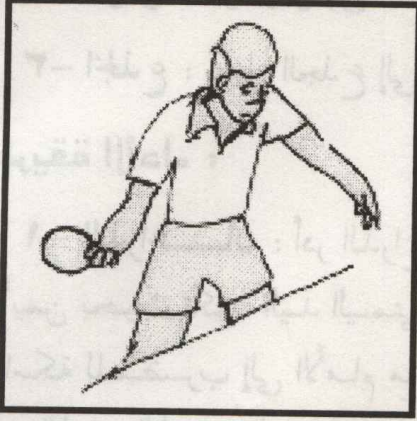
١- الذراعان : أدر الذراع الأيمن إلى الجهة اليسرى وظاهر اليد اليمنى للأمام إلى أعلى ويكون الذراع الأيسر إلى الخلف .

٢- الرأس : أدر الرأس للأمام وانظر إلى الأمام لمراقبة الكرة .

٣- الجذع : لف الجذع إلى الأمام للجهة اليسرى .



## طريقة الأداء :



١- الذراعان : مد الذراع الأيمن إلى الجانب - يميناً واليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى أسفل جانبياً ويكون الذراع الأيسر إلى الأمام يساراً .

٢- الرأس : يميل الرأس قليلاً للأمام مع النظر إلى أسفل .

٣- الجذع : اثن الجذع قليلاً للأمام، كما هو في شكل رقم (١) .

## طريقة الأداء :



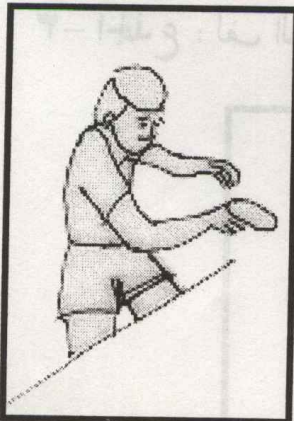
١- الذراعان : عند عملية تصويب الكرة يقوم اللاعب بلف اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى الأمام قليلاً ، ولف الذراع الأيسر قليلاً إلى الجانب الأيسر أثناء عملية التصويب .

٢- الرأس : أدر الرأس إلى اليمين قليلاً وانظر إلى أسفل لمتابعة الكرة .

٣- الجذع : لف الجذع إلى الأمام -

يميناً، كما في شكل رقم (٢) .

## طريقة الأداء :



١- الذراعان : بعد أداء التصويب مباشرة أدر الذراع الأيمن إلى الأمام بحيث يكون به انحناء خفيف وارفع الذراع الآخر قليلاً إلى الأمام - يساراً

٢- الرأس : أدر الرأس إلى الأمام لمراقبة الكرة أثناء عملية التصويب .

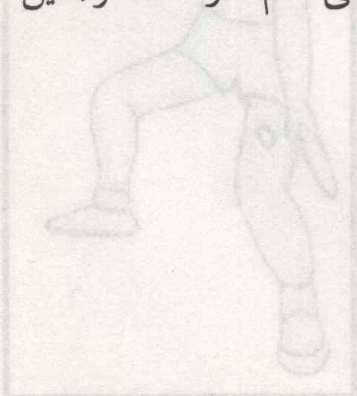
٣- الجذع : لف الجذع قليلاً للجهة اليسرى ، كما هو في شكل

رقم (٣) .

## ٧- حركات الرجلين الصحيحة أثناء التصويب :



ينبغي على اللاعب أن يتعرف على خطوات القدمين وأوضاع الرجلين الصحيحة أثناء ضربه للكرة بالمضرب وإليك فيما يلي أهم حركات الرجلين أثناء المباراة :



## طريقة الأداء:

١- الذراعان : مد الذراع الأيمن

الماسك للمضرب باليد اليمنى إلى أسفل ويكون الذراع الأيسر من الجانب الأيسر متجهاً إلى الأمام .

٢- الرأس : انظر للأمام لمراقبة الكرة .

٣- الرجلان : تتجاوران باتساع الحوض مع ثنيهما بحيث تكون الرجلان في وضع يشابه وضع الجلوس .

٤- الجذع : يميل الجذع قليلاً للجهة اليمنى ، كما في شكل رقم ١ .

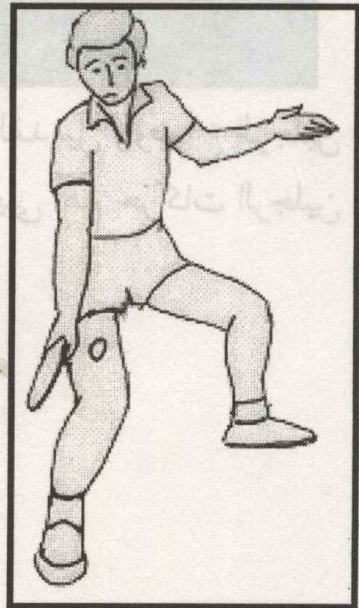
## طريقة الأداء :

١- الذراعان : ارفع اليد اليمنى للأمام إلى أعلى - يميناً واثن الذراع اليسرى إلى الجانب الأيسر وتكون اليد اليسرى إلى أعلى .

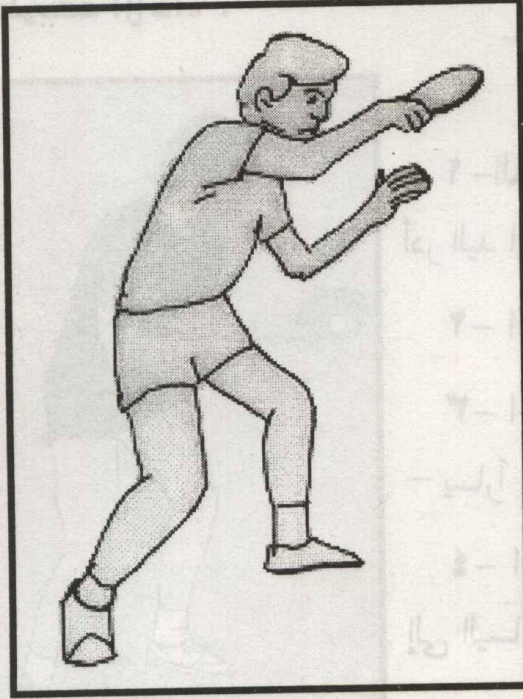
٢- الرأس : أدر الرأس إلى الجانب الأيمن وانظر إلى أسفل لمراقبة الكرة .

٣- الجذع : أدر الجذع إلى أعلى قليلاً إلى الجهة اليمنى .

٤- الرجلان : افرد الركبتين قليلاً إلى أعلى ، كما في شكل رقم (٢) .



## طريقة الأداء :



١- الذراعان : بعد أداء عملية التصويب مباشرة أدر الذراع الأيمن إلى الأمام إلى أعلى مع لف الذراع الأيسر قليلاً إلى الجهة اليسرى .

٢- الرأس : وجه النظر إلى اتجاه حركة الكرة .

٣- الجذع : لف الجذع قليلاً إلى الجهة اليسرى .

٤- الرجلان : أدر القدم اليمنى إلى اليسار بحيث تلامس بمشط القدم اليمنى الأرض ، كما في شكل رقم (٣) .

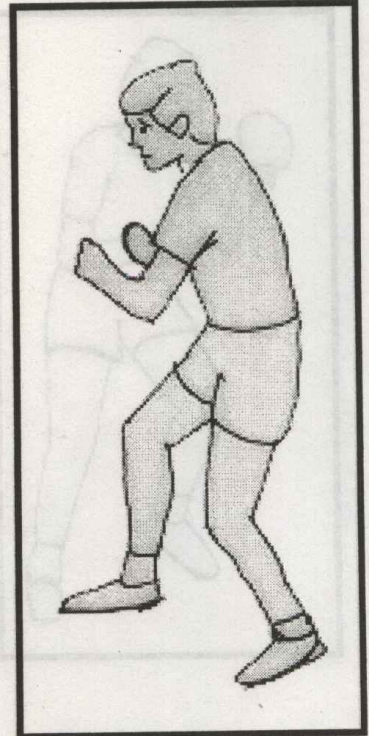
## طريقة الأداء :

١- الذراعان : أدر اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى الجهة اليمنى واثن الذراع الأيمن وتكون اليد اليسرى إلى الأمام مع ثني الذراع الأيسر .

٢- الرأس : انظر إلى الأمام .

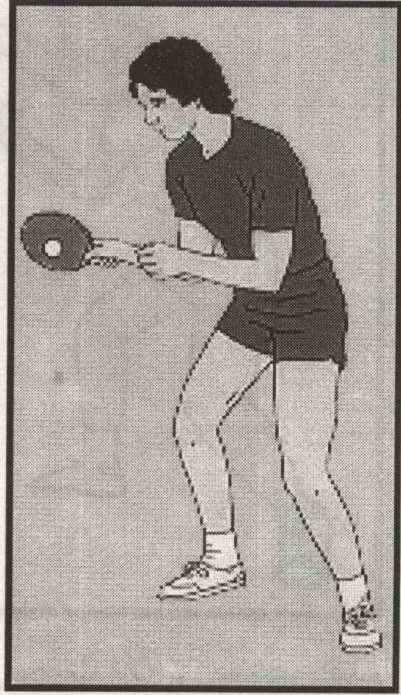
٣- الجذع : على استقامته دون تصلب .

٤- الرجلان : الرجل اليمنى إلى الأمام مع انحناء خفيف بالركبتين . ، كما في شكل رقم (١) .



## طريقة الأداء :

- ١- الذراعان : عند تسديد ضربة الكرة أدر اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى الأمام.
- ٢- الرأس : انظر إلى أسفل لمتابعة الكرة.
- ٣- الجذع : لف الجذع قليلاً إلى الأمام - يساراً .
- ٤- الرجلان : أدر القدم اليسرى قليلاً إلى اليسار كما في شكل رقم (٢) .



## طريقة الأداء :



- ١- الذراعان : بعد أداء التصويب مباشرة اثن الذراع الأيمن بحيث تكون اليد اليمنى إلى أعلى ويكون الذراع الآخر إلى الأمام .
- ٢- الرأس : انظر إلى الأمام لمراقبة الكرة بعد أداء التصويب .
- ٣- الجذع : أدر الجذع قليلاً إلى الجهة اليسرى .
- ٤- الرجلان : أدر الرجل اليمنى إلى اليسار ، بحيث تكون القدم اليمنى ملامسة للأرض ، كما شكل رقم (٣) .

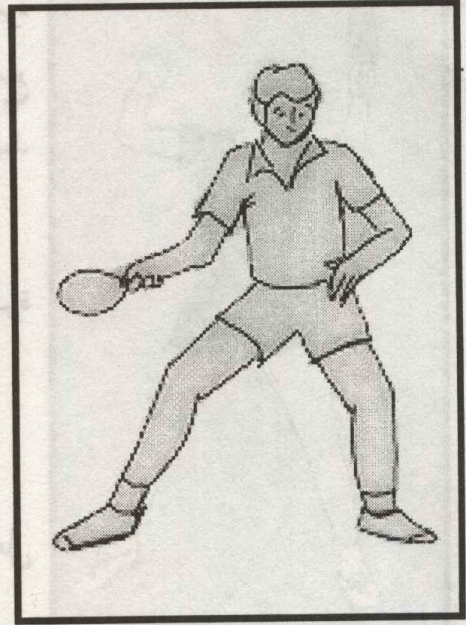
## طريقة الأداء :

١- الذراعان : اثن الذراع الأيمن ويكون من الجانب الأيمن إلى أسفل والذراع الأيسر إلى الأمام .

٢- الرأس : انظر إلى الأمام والرأس على استقامتها .

٣- الجذع : على استقامته دون تصلب .

٤- الرجلان : القدمان باتساع الحوض مع ثنى خفيف بالرجلين .



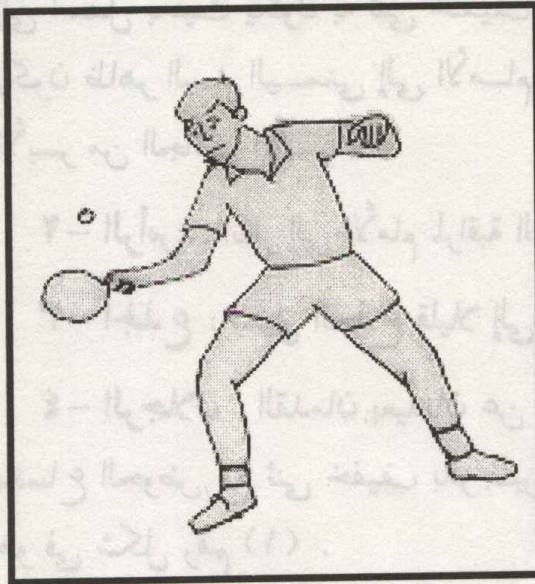
## طريقة الأداء " :

١- الذراعان : ارفع اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى أعلى للجهة اليمنى لتسديد الكرة بالمضرب وارفع الذراع الأيسر إلى أعلى جانبياً .

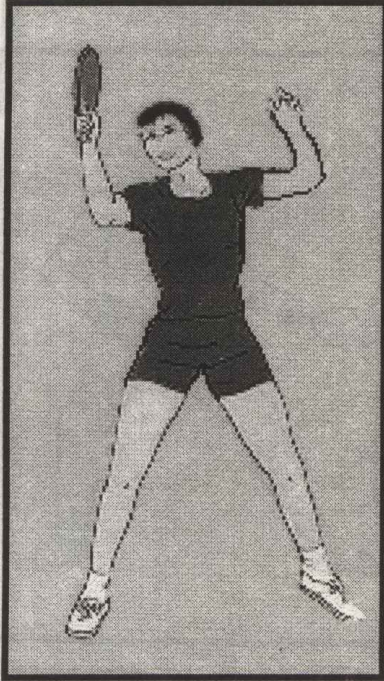
٢- الرأس : أدر الرأس إلى الجهة اليمنى وانظر إلى الكرة .

٣- الجذع : يميل الجذع إلى الجانب الأيمن قليلاً .

٤- الرجلان : اثن الركبة اليمنى والركبة اليسرى لتكن الركبة اليسرى مفرودة قليلاً كما في شكل رقم (٢) .

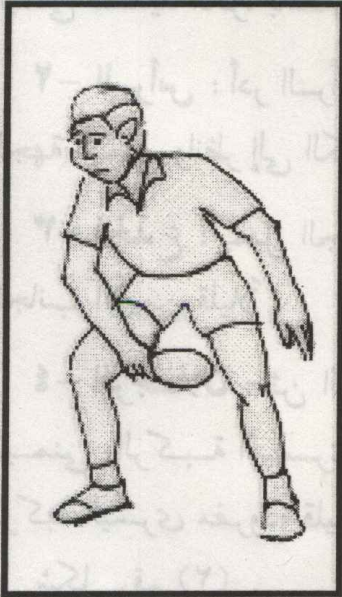


## طريقة الأداء :



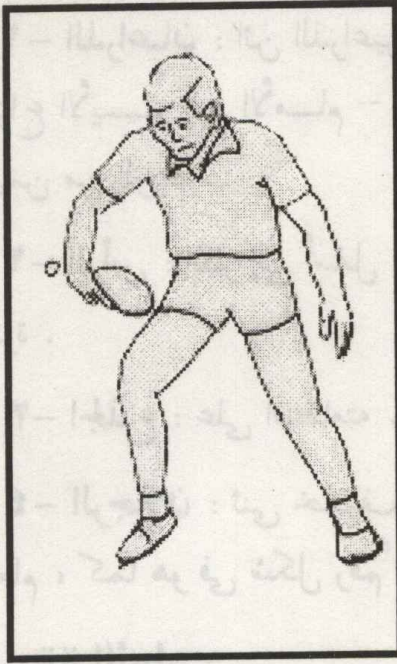
- ١- الذراعان : بعد أداء التصويب مباشرة ارفع الذراع الأيمن إلى أعلى إلى الأمام مع ثني خفيف بالكوع الأيمن ، ولتكن اليد اليسرى إلى أعلى - يساراً
- ٢- الرأس : وجهه النظر إلى الكرة والرأس على استقامتها .
- ٣- الجذع : على استقامته .
- ٤- الرجلان : افرد الركبتين واجعل مشط القدم اليمنى ملاصقاً للأرض .

## طريقة الأداء :



- ١- الذراعان : مد الذراع الأيمن إلى الأمام إلى أسفل بحيث يكون به ثني خفيف وبحيث يكون ظاهر اليد اليمنى إلى الأمام والذراع الأيسر من الجانب الأيسر .
- ٢- الرأس : انظر إلى الأمام لمراقبة الكرة .
- ٣- الجذع : يميل الجذع قليلاً إلى الأمام .
- ٤- الرجلان : القدمان بعيدتان عن بعضهما باتساع الحوض مع ثني خفيف بالرجلين ، كما هو في شكل رقم (١) .

## طريقة الأداء :



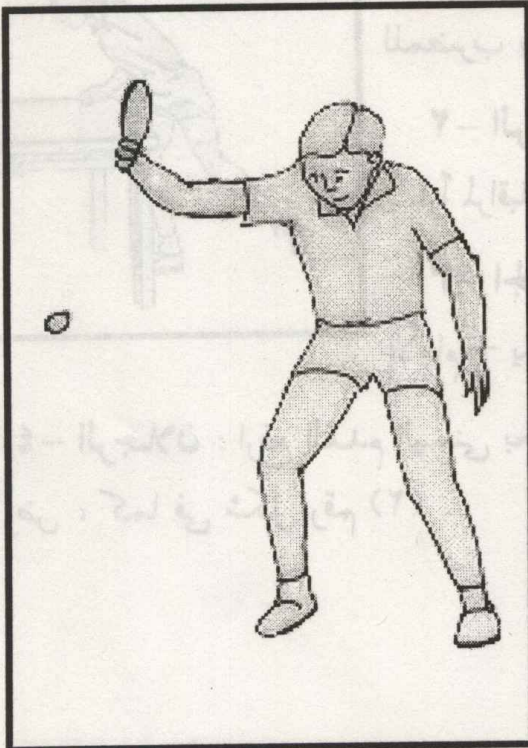
١- الذراعان : ارفع اليد اليمنى الماسكة للمضرب لتسديد الكرة بظاهر اليد إلى الأمام والذراع الأيسر لا يتغير .

٢- الرأس : انظر إلى أسفل لمتابعة الكرة أثناء عملية التصويب .

٣- الجذع : يميل قليلاً للأمام أثناء تسديد الكرة بالمضرب .

٤- الرجلان : افرد الركبتين قليلاً ، كما في شكل رقم (٢) .

## طريقة الأداء :



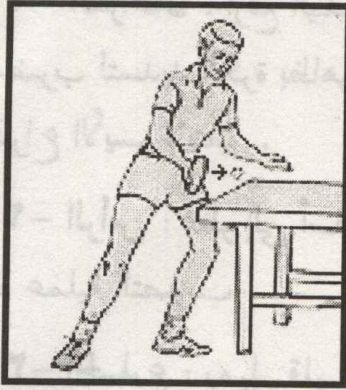
١- الذراعان : بعد عملية التصويب مباشرة ، ارفع اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى الأمام - يميناً مع ثني الذراع الأيمن قليلاً .

٢- الرأس : تميل الرأس قليلاً إلى الأمام إلى أسفل .

٣- الجذع : على استقامته دون تصلب .

٤- الرجلان : افرد الركبة اليسرى قليلاً ، كما في شكل رقم (٣) .

## طريقة الأداء :



١- الذراعان : اثن الذراعين بحيث يكون الذراع الأيسر إلى الأمام - يساراً والذراع الأيمن من الورا .

٢- الرأس : انظر إلى أسفل - يميناً ، لمراقبة الكرة .

٣- الجذع : على استقامته .

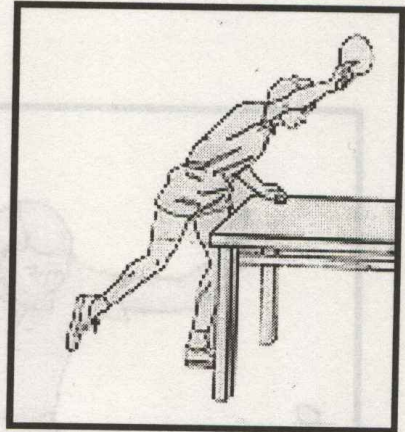
٤- الرجلان : ثني خفيف بالرجلين بحيث تكون القدم اليسرى إلى الأمام ، كما هو في شكل رقم (١) .

## طريقة الأداء :

١- الذراعان : عند تسديد ضربة الكرة يقوم اللاعب بفرد الذراع الأيمن «الماسك للمضرب باليد اليمنى» إلى الأمام .

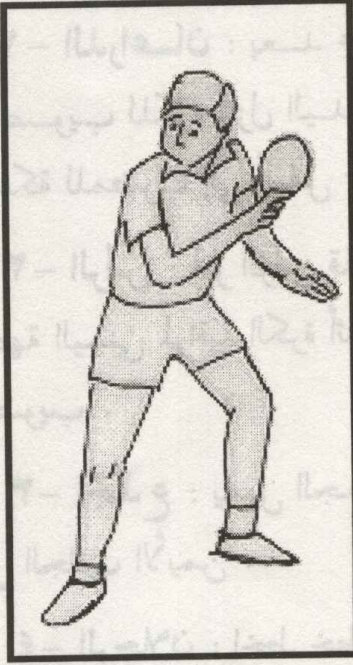
٢- الرأس : أدر الرأس إلى الأمام - يساراً لمراقبة الكرة عند عملية التصويب .

٣- الجذع : يميل الجذع قليلاً إلى الأمام - يساراً .



٤- الرجلان : ارفع القدم اليمنى بحيث يلامس مشط القدم اليمنى الأرض ، كما في شكل رقم (٢) .

## طريقة الأداء :



١- الذراعان : أدر الذراع الأيمن مع ثنى خفيف بحيث تكون اليد اليمنى متجهة إلى أعلى إلى اليسار ويكون الذراع الأيسر من الجانب الأيسر على استقامته .

٢- الرأس : أدر الرأس إلى الجهة اليمنى لمتابعة الكرة .

٣- الجذع : يميل الجذع قليلاً للأمام .

٤- الرجلان : ثنى خفيف بالركبتين بحيث تكون القدم اليمنى في المقدمة .



## طريقة الأداء :

١- الذراعان : أدر اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى أسفل - يميناً أثناء عملية التصويب للكرة .

٢- الرأس : انظر إلى الأمام لمراقبة الكرة .

٣- الجذع : على استقامته .

٤- الرجلان : اثن الرجلين قليلاً ، كما في شكل رقم (٢) .

## طريقة الأداء :



١- الذراعان : بعد عملية

التصويب للكرة أنزل اليد اليمنى  
الماسكة للمضرب إلى أسفل - يميناً .

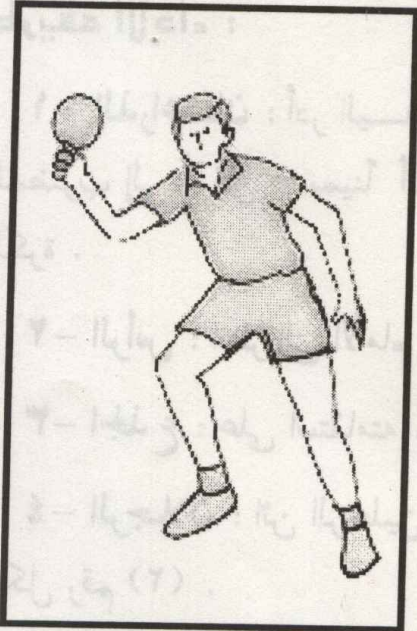
٢- الرأس : أدر الرأس قليلاً إلى  
الجهة اليمنى لمراقبة الكرة أثناء عملية  
التصويب .

٣- الجذع : يميل الجذع قليلاً  
إلى الجانب الأيمن .

٤- الرجلان : اخط خطوة خفيفة بالقدم اليمنى إلى الجانب الأيمن ثم

اثن الركبتين ، كما في شكل رقم (٣) .

## طريقة الأداء :



١- الذراعان : اثن الذراع الأيمن وارف  
اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى أعلى  
للجهة اليمنى ويكون الذراع الأيسر إلى  
الأمام يساراً .

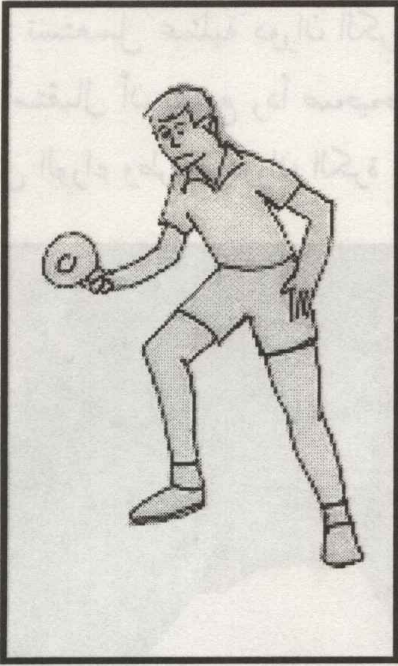
٢- الرأس : أدر الرأس إلى اليسار وانظر  
إلى الأمام لمتابعة الكرة .

٣- الجذع : يميل الجذع قليلاً للجانب  
الأيمن .

٤- الرجلان : باتساع الحوض مع ثنى خفيف بالركبتين بحيث تكون

الرجل اليسرى إلى الأمام ، كما في شكل رقم (١) .

## طريقة الأداء :



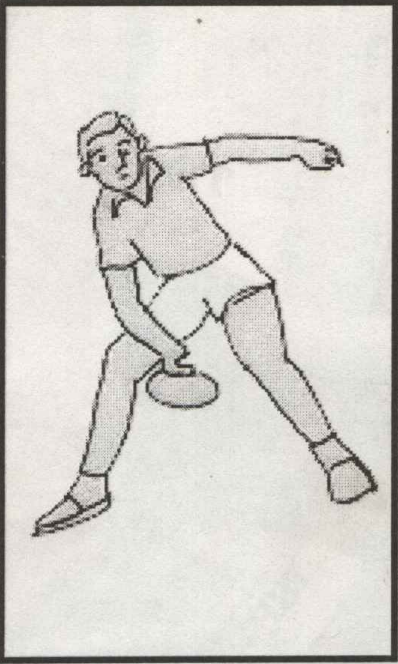
١- الذراعان : أنزل اليد اليمنى الماسكة للمضرب إلى أسفل عند عملية تصويب الكرة .

٢- الرأس : يميل الرأس إلى أسفل لمراقبة الكرة أثناء تصويب الكرة .

٣- الجذع : يميل الجذع إلى الأمام - يميناً .

٤- الرجلان : لاتتغير القدمان أثناء عملية التصويب ، كما في شكل رقم (٢) .

## طريقة الأداء :



١- الذراعان : أنزل الذراع الأيمن إلى أسفل للأمام وارفع الذراع الأيسر إلى أعلى من الجهة اليسرى بعد عملية التصويب .

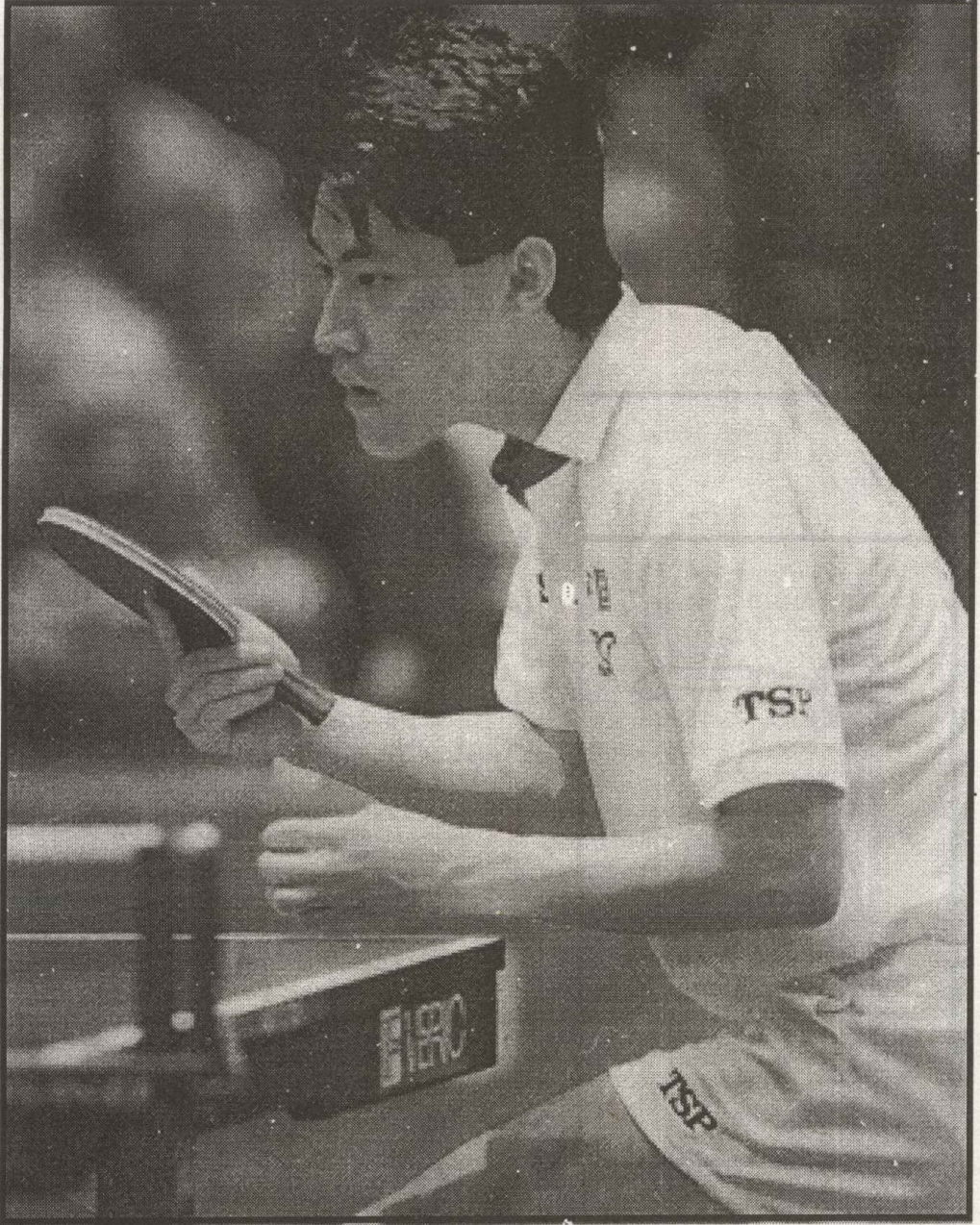
٢- الرأس : أدر الرأس إلى الأمام وانظر للأمام لمراقبة الكرة .

٣- الجذع : يميل قليلاً إلى الجهة اليمنى .

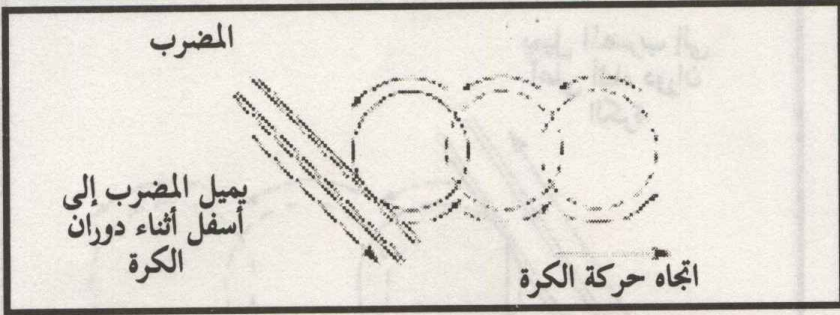
٤- الرجلان : اخذ خطوة خفيفة بالقدم اليمنى مع ثني الركبتين بعد عملية التصويب ، كما في شكل رقم (٣) .

## ٨ - دوران الكرة

تستعمل عملية دوران الكرة في ضربة الإرسال حتى يصعب على لاعب الاستقبال أن يصنع رداً صحيحاً ، وفيما يلي سوف نشرح طريقة دوران الكرة إلى الوراى وطريقة دوران الكرة إلى أعلى .



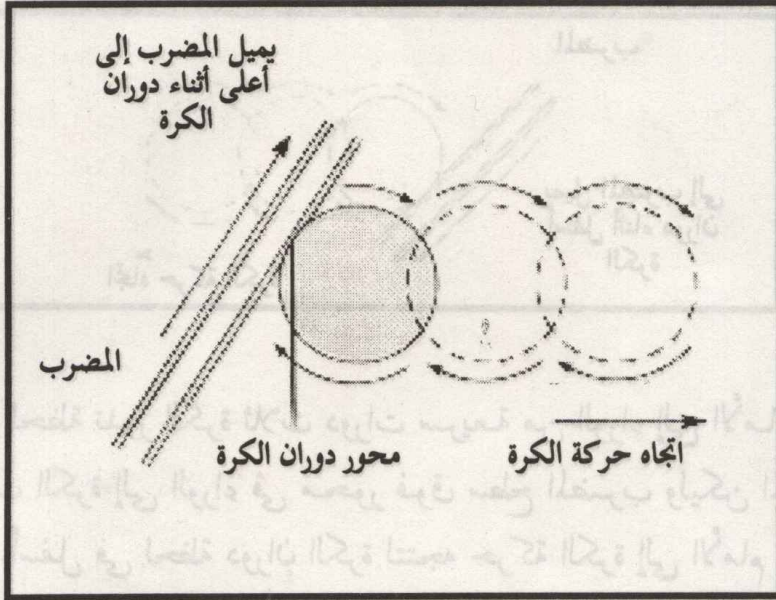
## دوران الكرة للوراء :



- في لحظة تدور الكرة ثلاث دورات سريعة من الورا إلى الأمام ، أي عند دورات الكرة إلى الورا في محور فوق سطح المضرب وليكن المضرب مائلاً إلى أسفل في لحظة دوران الكرة لتتجه حركة الكرة إلى الأمام لتسقط في ملعب المنافس . كما في «شكل رقم ١» .



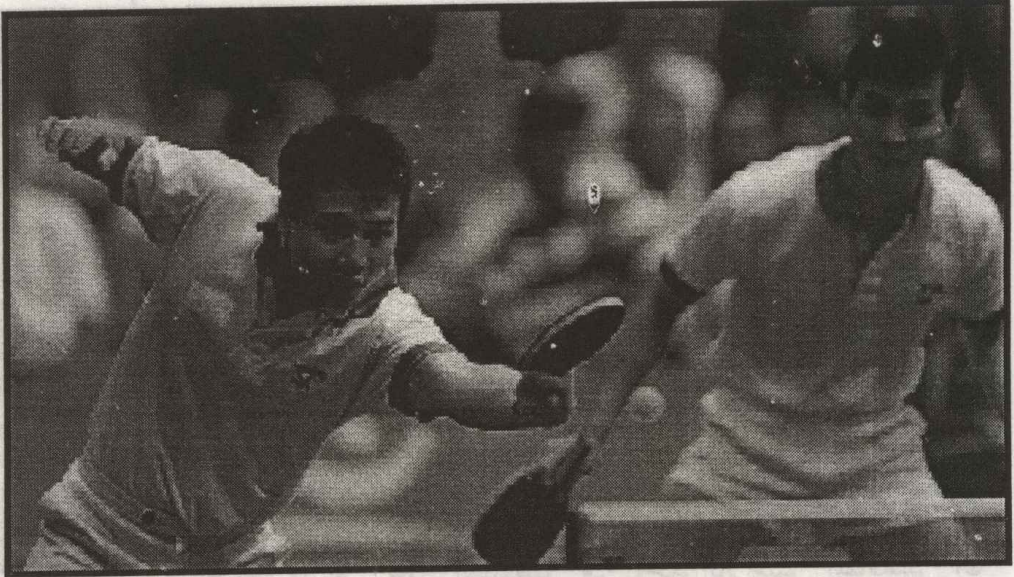
## دوران الكرة إلى أعلى :



- في لحظة تدور الكرة ثلاث دورات في محور إلى الأمام ، ويميل المضرب إلى أعلى أثناء دوران الكرة لتتجه حركة الكرة إلى أعلى وإلى الأمام لتسقط الكرة في جانب ملعب المنافس . «شكل رقم ٢» .

## الباب الرابع

### المباراة الزوجية فى تنس الطاولة



المباراة الزوجية فى رياضة تنس الطاولة «البنج بونج» تجرى بين لاعبين ضد لاعبين وفى مباراة تنس الطاولة ينقسم اللعب الزوجى إلى ثلاثة أقسام هما:

(١) زوجى الرجال .

(٢) زوجى السيدات .

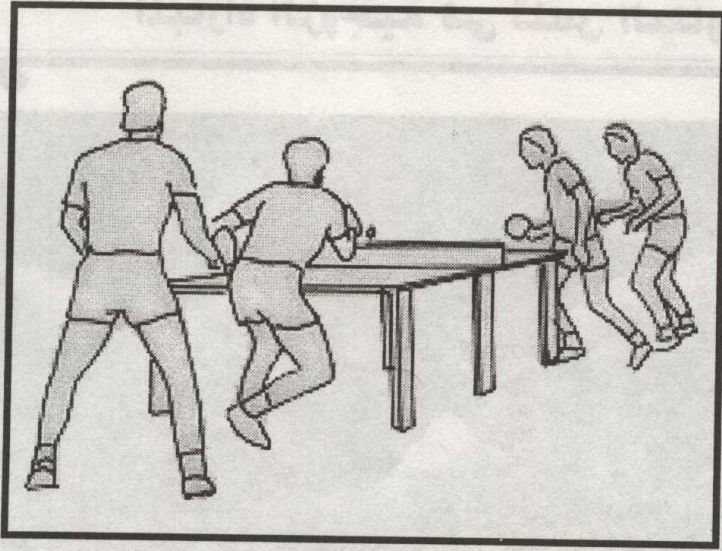
(٣) زوجى المختلط .

- الزوجى الرجال : تكون المباراة بين لاعبين من الرجال ضد لاعبين من الرجال .

- الزوجى السيدات : تجرى المباراة بين لاعبتين من السيدات مقابل لاعبتين من السيدات .

- والزوجى المختلط: تكون المباراة بين رجل وسيدة ضد رجل وسيدة .

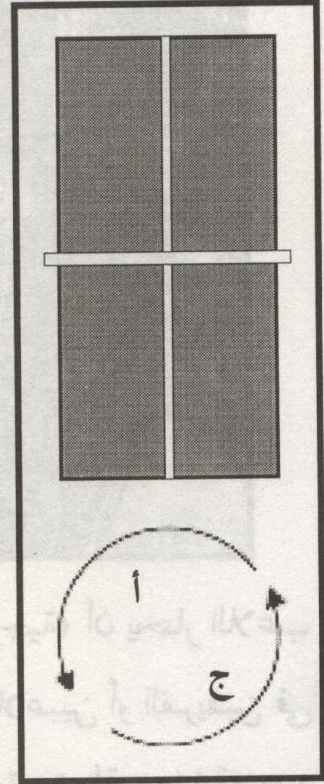
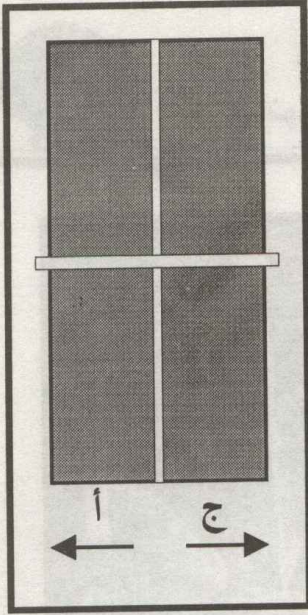
## الطريقة الصحيحة فى المباراة الزوجية :



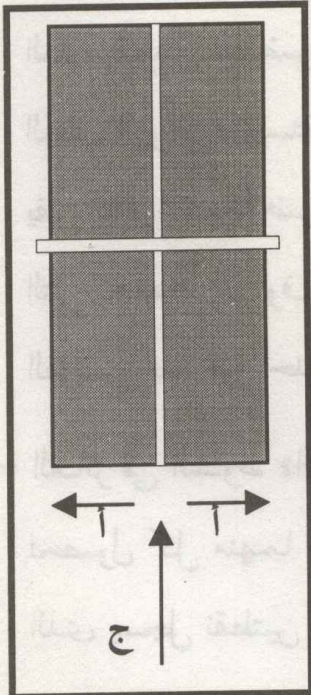
عند تنفيذ ضربة الإرسال للفريقين يجب على اللاعب المرسل أن يصنع ضربة إرسال صحيحة وينبغى على المستقبل من أحد اللاعبين المنافسين أن يصنع رداً صحيحاً ، وبعد ذلك يتبادل الفريقان ضربات الكرة بحيث يكون اللاعب «ا» الذى ضرب الإرسال أولاً ثم يصنع رداً سريعاً اللاعب «ب» ، بحيث يكون اللاعب «ج» واللاعب «د» من كلا الفريقين فى المؤخرة خلف المرسل والمستقبل . كما يوضح الرسم التخطيطى رقم « ١ » .

يتفق كل لاعبين على خطة مشتركة بينهما أثناء المباراة بحيث يمكن تغييرها بين كل شوط أو إذا كانت تناسبهما فى الحصول على أعلى النقط فيمكنها الاستمرار فى هذه الخطة دون تغييرها ، ويوجد فى رياضة تنس الطاولة ثلاث خطط فى اللعب الزوجى وهى كما يلى :

أولاً : يقف اللاعبان في كلا الجانبين من أمام الطاولة ويمكن للاعبين أن يتحرك أى منهما إلى الوراء الأمام . «شكل رقم ٢» .



ثانياً : يستطيع أن يتحرك كلا اللاعبين في حركة دائرية عكس اتجاه حركة عقارب الساعة أى من اليمين إلى الشمال «شكل رقم ٣» .



ثالثاً : يمكن للاعبين أن يتحرك أحدهما من أمام الطاولة للجهتين يميناً ويساراً ، ويكون اللاعب الآخر من الخلف «شكل رقم ٤» .

## الباب الخامس

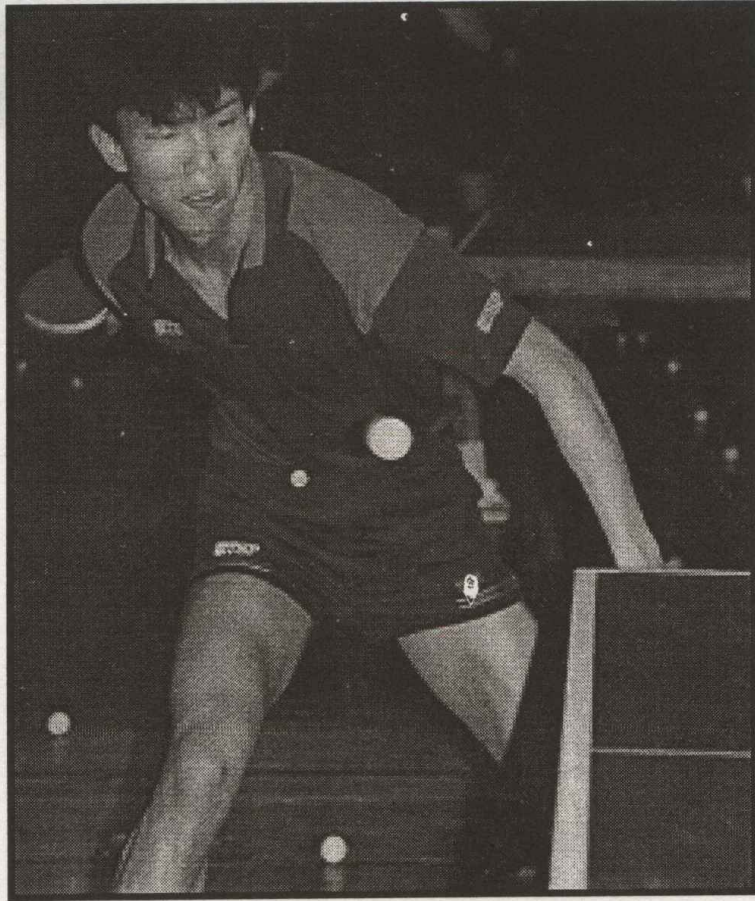
### قانون المباراة الصحيحة فى رياضة تنس الطاولة

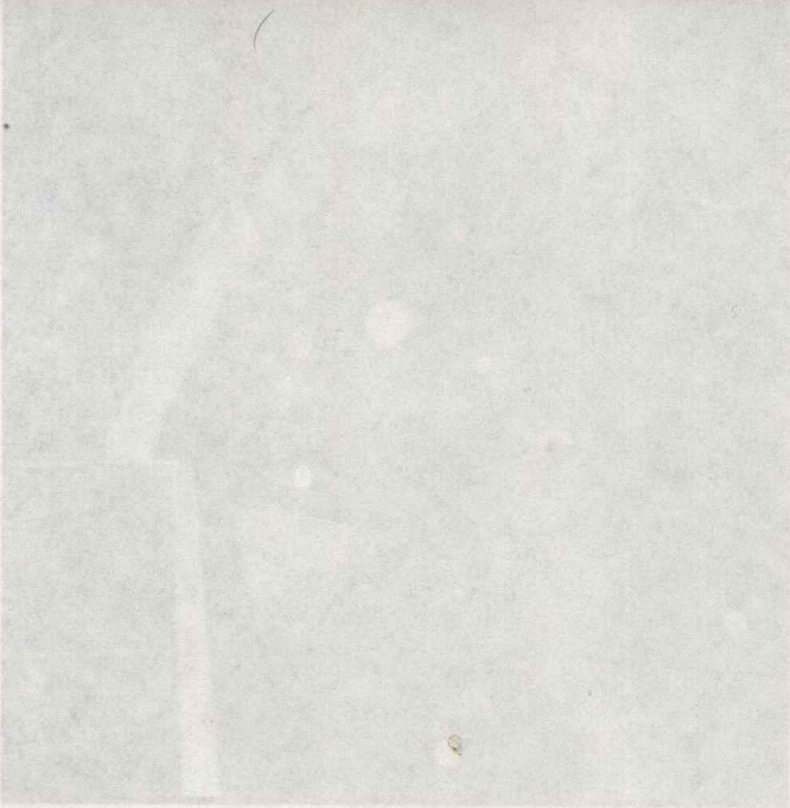


- يجب على الحكم قبل بدء المباراة «الفردية أو الزوجية» أن يختار اللاعب الذى يقوم ببدء ضربة الإرسال بالقرعة بين «اللاعبين أو الفريقين فى اللعب الزوجى» ويستخدم الحكم فى عملية القرعة «عملة معدنية» ومن يفوز بالقرعة يبدأ ضربة الإرسال ومن حق اللاعب الآخر أن يختار الجهة التى يحددها للوقوف بها ، ويتم تغيير ضربة الإرسال بين اللاعبين أو الفريقين بعد فوز أحدهما بخمس نقاط .
- الفائز فى الشوط «الفردى أو الزوجى» هو الذى يحصل على ٢١ نقطة لحصول كل منهما على ٢٠ نقطة وإذا تعادل اللاعبان فيستطيع اللاعب الذى يسجل نقطتين أولاً قبل اللاعب الآخر أن يفوز بالشوط ، لأنه ينبغي

على الفائز أن يكون متقدما عن خصمة بفارق نقطتين .

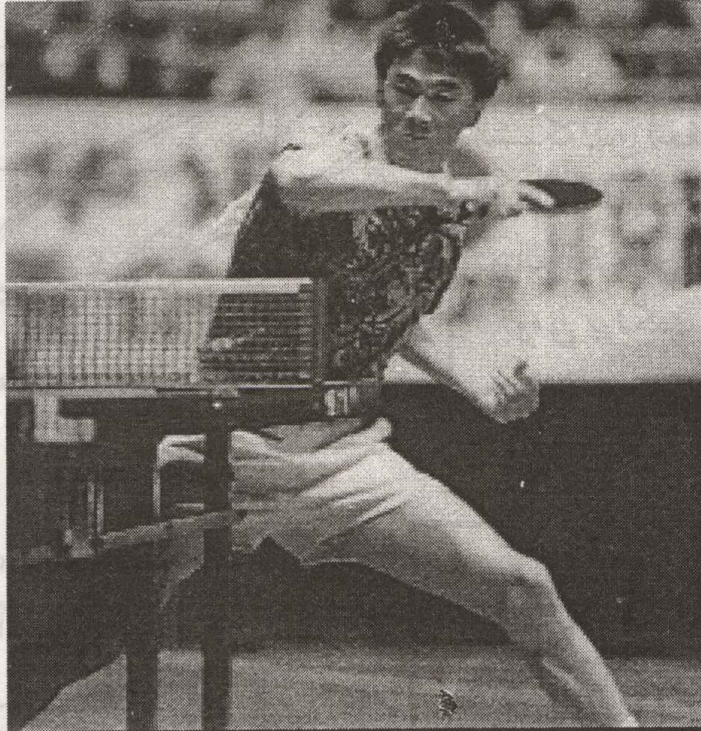
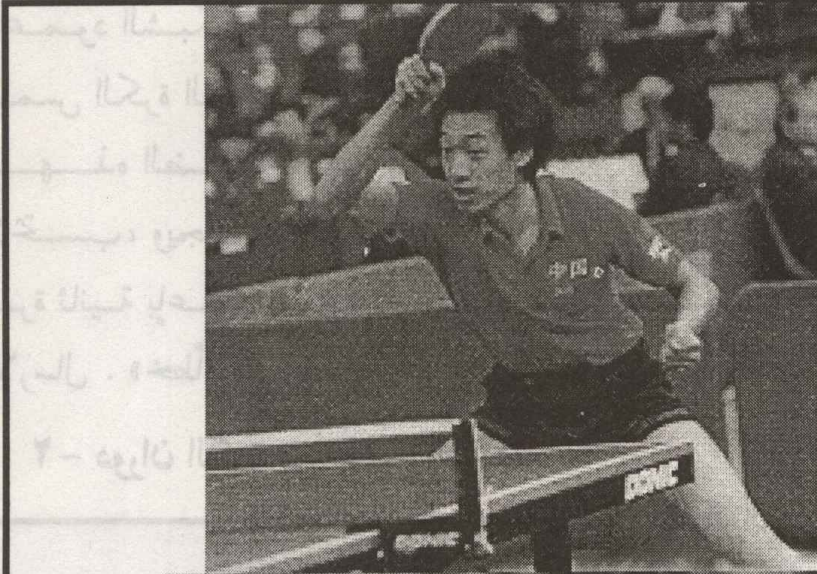
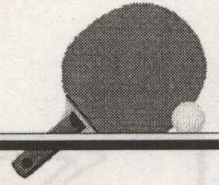
— والمباراة «الفردى أو الزوجى» تتكون من خمسة أشواط ومن يفوز بثلاثة أشواط من «أحد اللاعبين أو الفريقين فى اللعب الزوجى» يفوز بالمباراة ، ووقت الاستراحة فى المباراة لايزيد على دقيقة واحدة بين أى شوطين من المباراة ، ولكن فى الإمكان أن يطلب أحد اللاعبين فى اللعب «الفردى أو الزوجى» وقتا للراحة لايزيد على خمس دقائق فيما بين الشوطين الثالث والرابع من المباراة .





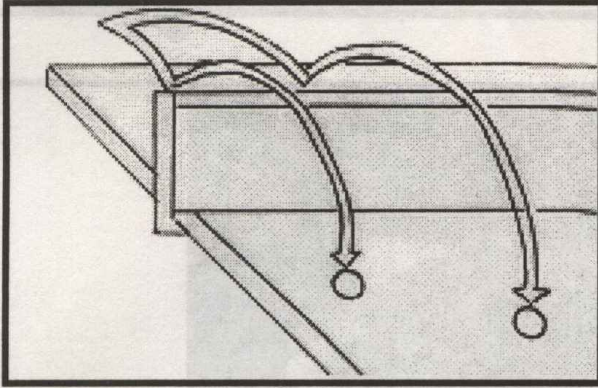
## الباب السادس

### الأخطاء الشائعة في رياضة تنس الطاولة



يجب التعرف على الأخطاء غير المقصودة التي يؤديها اللاعب بدون  
تعمد أثناء سير المباراة ، حتى يمكن تجنب حدوثها أثناء اللعب ، وسوف  
نعرضها عليك فيمايلي .

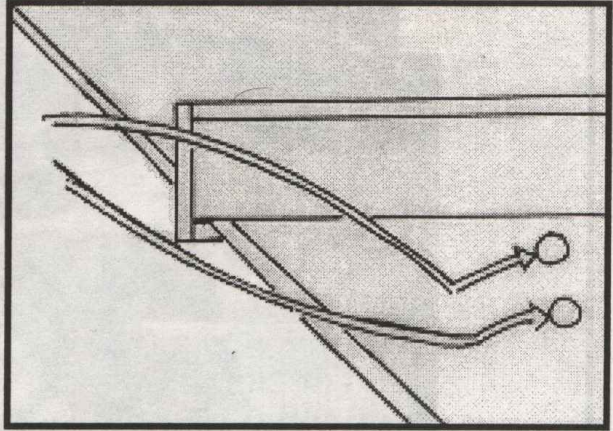
## ١ - اصطدام الكرة بالشبكة أو العمود القائم :



عند عملية التصويب بالكرة يجب ألا تلمس الكرة «عمود الشبكة وأيضاً لا تلمس الكرة الشبكة» ، فهذه الضربة للكرة لا تحسب، ويجب أن تعاد مرة ثانية بإعادة عملية الإرسال . «خطأ رقم ١» .

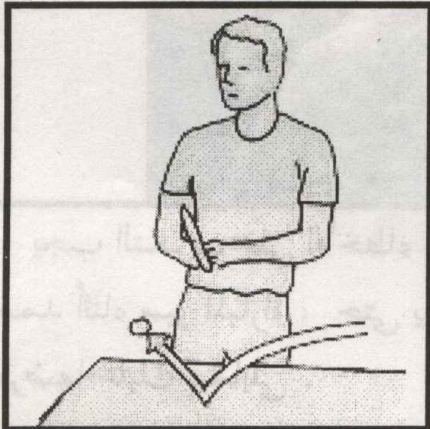
## ٢ - دوران الكرة من جانب الشبكة :

أثناء الضربات المتتالية للكرة في المباراة يجب ألا تعبر الكرة من «جانب الشبكة من أسفل العمود القائم» في شكل حركة دوران الكرة من الجانب . ومن يرتكب هذا الخطأ يخسر نقطة .



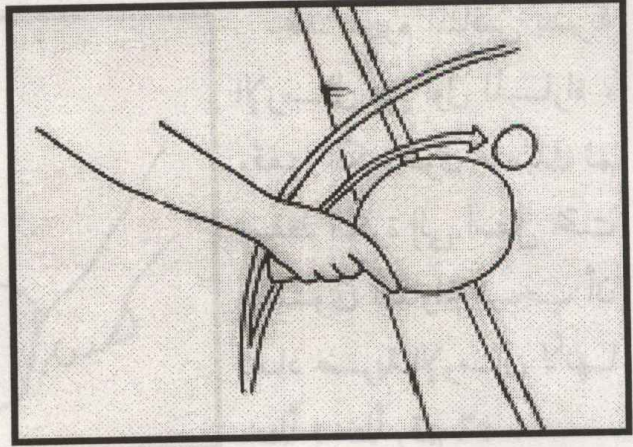
## ٣ - عدم الاستعداد الصحيح :

يجب أن يكون اللاعب في وضع الاستعداد أو الاستقبال الصحيح لرد محاولة تصويب المنافس للكرة ، ولعدم ارتكاب هذا الخطأ يجب أن يكون نظر اللاعب موجهاً لمتابعة الكرة . «الخطأ رقم ٣» .



#### ٤- لمس المضرب للشبكة :

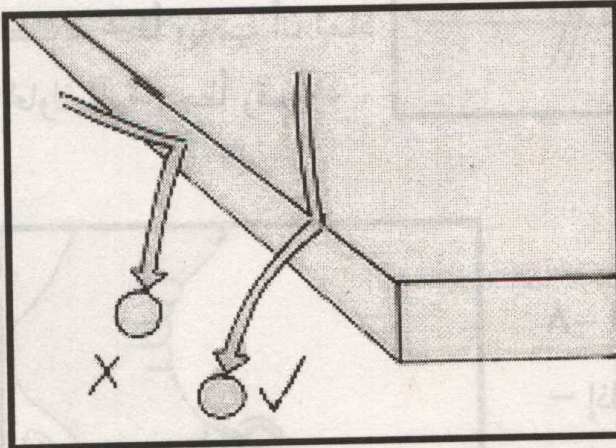
عند هجوم المنافس  
بتسديد ضربة للكرة ، يجب  
ألا تلمس الشبكة بالمضرب  
عند عملية التصويب للكرة.  
«الخطأ رقم ٤» .



#### ٥- قفزة الكرة فوق حافة الطاولة :

هناك طريقتان لقفزة الكرة فوق حافة الطاولة إحداهما صحيحة والثانية  
خطأ .

أولاً : الطريقة الصحيحة: عند عملية تصويب الكرة بقوة وسرعة وقفزة  
الكرة فوق حافة ملعب منافسك وبعد ذلك تسقط الكرة على الأرض ، تفوز  
بنقطة صحيحة .

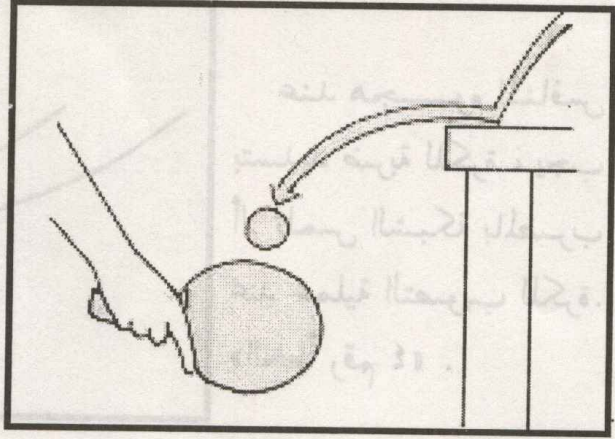


#### ثانياً : الطريقة الخطأ :

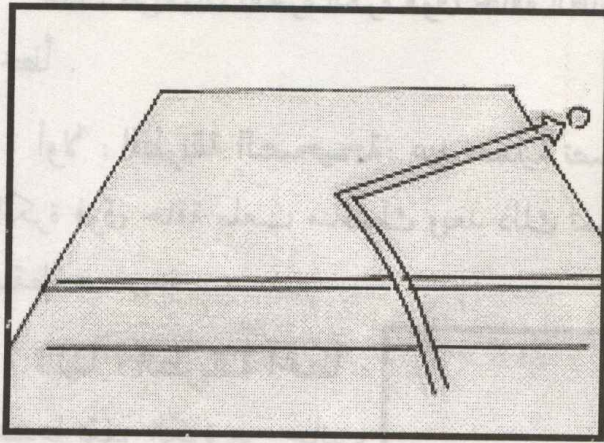
عندما تقفز الكرة من جانب  
حافة الطاولة للملعب منافسك  
وتسقط الكرة على الأرض ،  
فلا تحسب ضربة صحيحة .  
«خطأ رقم ٥» .

## ٦- قفزة الكرة إلى أسفل الطاولة :

عند هجوم المنافس بضربة الإرسال في أول المباراة ، وقفزة الكرة فوق ملعبك ثم تسقط الكرة إلى أسفل تحت مستوى الطاولة فيجب أن تعاد ضربة الإرسال لأنها خطأ «خطأ رقم ٦» .



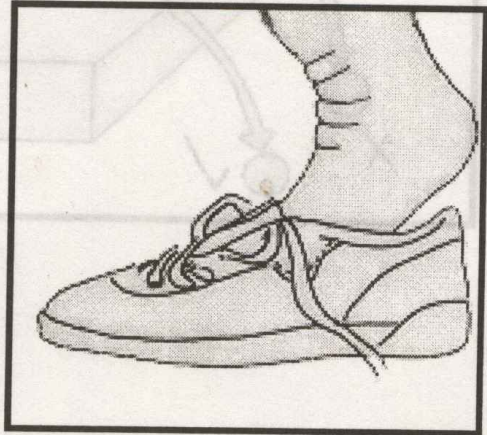
## ٧- قفزة الكرة إلى جانب الطاولة :



عند عملية تصويب الكرة في ضربة الإرسال إذا سقطت الكرة في ملعب منافسك وبعد ذلك قفزت إلى جانب الطاولة ، فهذه الضربة خطأ ويجب أن تعاد المحاولة ثانية «خطأ رقم ٧» .

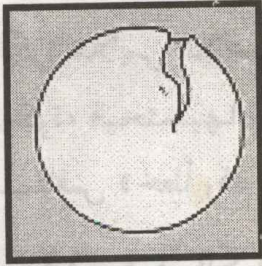
## ٨- قطع الأدوات :

إذا سقطت الشبكة أو انقطعت فمن الضروري أن توقف المباراة إلى أن يتم تثبيت الشبكة في حالة سقوطها ، ويتم تغيير الشبكة عند قطعها .



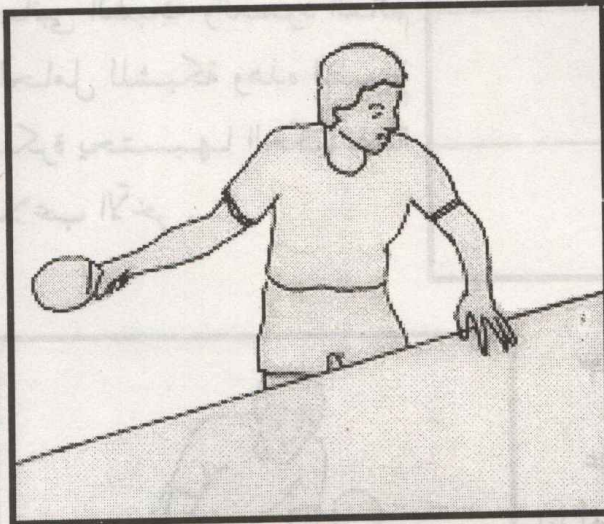
- وإذا كُسر المضرب أثناء المباراة يجب استبداله بمضرب آخر .  
-- كما يجب على اللاعب أن يرتدى حذاء يتحمل الحركة القوية أثناء  
المباراة، وإذا قطع أو انخلع الحذاء من القدم يجب أن توقف المباراة إلى حين  
استبدال الحذاء . «خطأ رقم ٨» .

#### ٩- كسر الكرة :



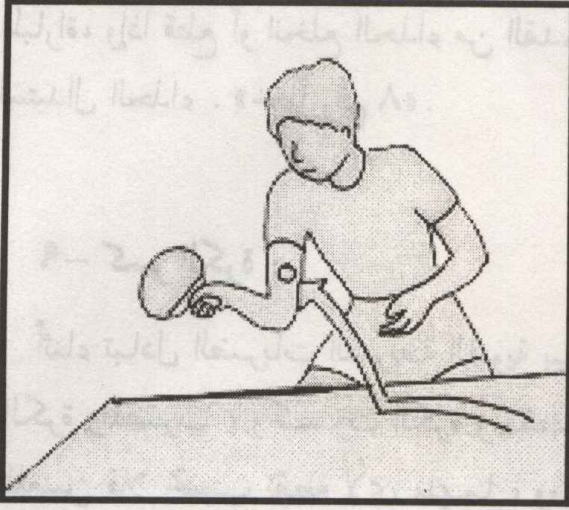
أثناء تبادل الضربات السريعة القوية بين اللاعبين  
بالكرة والمضرب ، وكسرت الكرة وسقطت في أحد  
الملعبين فلا تحسب نقطة لأى منهما ، ومن الضروري  
استبدال الكرة بأخرى . «خطأ رقم ٩» .

#### ١٠- لمس الطاولة بأصابع اليد :



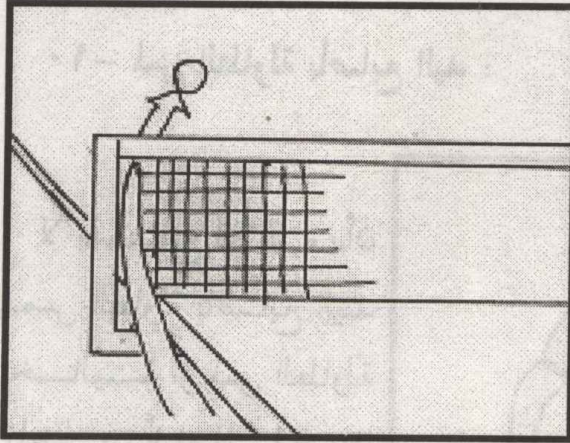
لا يسمح للاعب بأن  
يلمس الطاولة بأصابع اليد  
الخالية أو لمس الطاولة  
بالمضرب أثناء المباراة وإذا  
فعل اللاعب هذا الخطأ  
يخسر نقطة .

## ١١ - صد الكرة بالذراع :



عندما يسدد المنافس الكرة بسرعة وقوة ويصعب على اللاعب المستقبل للكرة ردها بالمضرب بالسرعة نفسها ولمست الكرة أى جزء من أجزاء الذراع الماسك للمضرب أو لمست الكرة ملابس اللاعب المستقبل للكرة، فيحتسبها الحكم نقطة للمنافس «خطأ رقم ١١» .

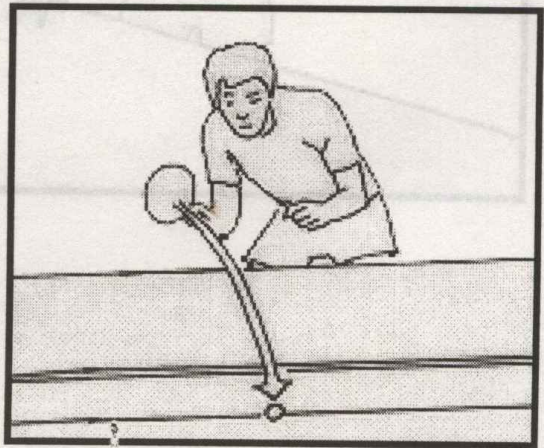
## ١٢ - مرور الكرة بين الشبكة والعمود القائم :



فى عملية التصويب يجب ألا تتحرك الكرة فى استدارة من جانبي الشبكة والعمود القائم الحامل للشبكة وهذه الضربة للكرة يحتسبها الحكم نقطة للاعب الآخر .

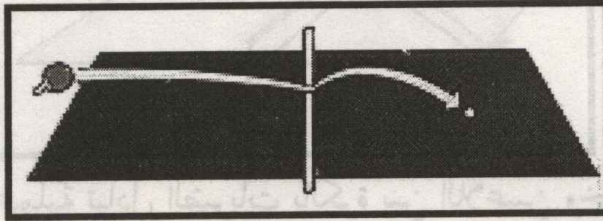
## ١٣ - الاستقبال اخطأ للكرة :

عند عملية الإرسال الصحيحة ، إذا أخطأ اللاعب المستقبل فى رد الكرة ثلاث عشرة مرة ، يفوز اللاعب الذى يقوم بعملية الإرسال بنقطة . «خطأ رقم ١٣» .

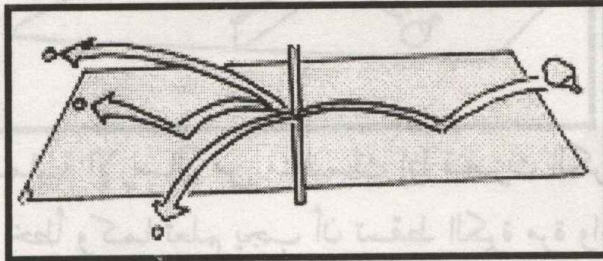


## ١٤- لمس الكرة للشبكة عند عملية الإرسال :

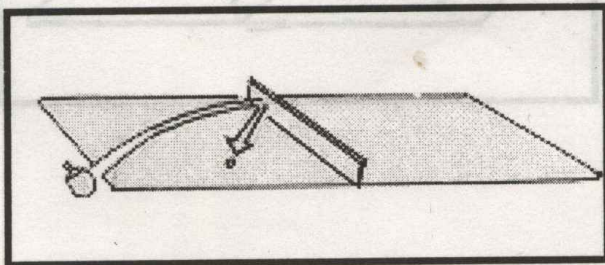
١- عند ضربة الإرسال يجب ألا تلمس الكرة الشبكة حتى ولو سقطت في ملعب المنافس فيجب أن تعاد مرة ثانية ، وعند سقوط الكرة فوق الشبكة أثناء تبادل الضرب ، فلا يحتسبها الحكم ويفوز المنافس بنقطة . « خطأ رقم ١ » .



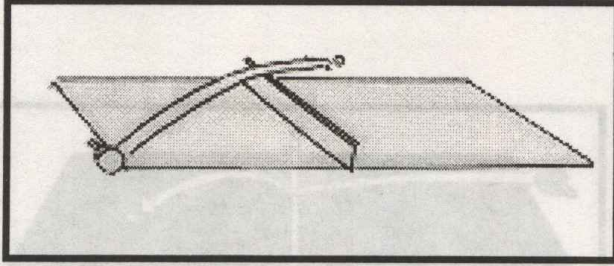
ب- عند ضرب الكرة في بدء المباراة أى ضربة الإرسال يجب ألا تلمس الكرة الشبكة ، ويوضح لك الرسم التخطيطي التالى ثلاث ضربات خطأ أثناء المباراة جميع الضربات الخطأ التى لا تحسب صحيحة ويجب أن تعاد مرة ثانية . « خطأ رقم ٢ » .



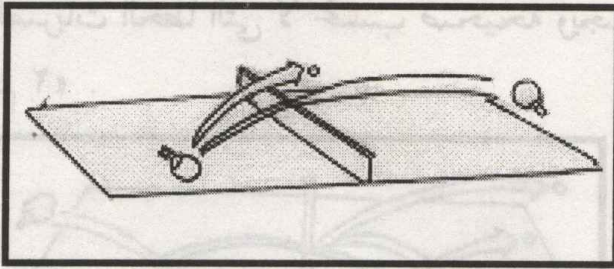
ج- أثناء تبادل ضربات الكرة بين اللاعبين إذا أخطأ أحد اللاعبين فى عملية التصويب بأن لمست الكرة الشبكة ورجعت إلى ملعبه مرة ثانية ، فذلك الخطأ يجعله يخسر نقطة . « خطأ رقم ٣ » .



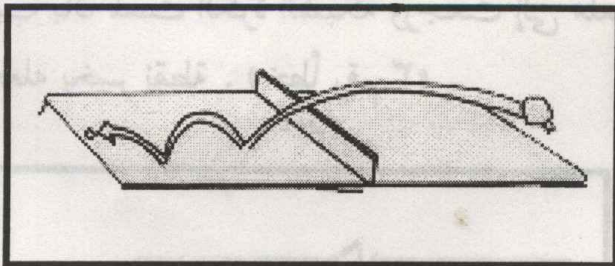
د- عند ضربة الإرسال وعبرت الكرة الشبكة ولكنها لم تسقط داخل ملعب المنافس وسقطت خارج الطاولة ، وأيضاً عند تبادل الضربات ولم يصنع اللاعب رداً صحيحاً للكرة ، فكلتا الضربتين للكرة تعد خطأ ويفوز المنافس بنقطة . « خطأ رقم ٤ » .



هـ - عند عملية تبادل الضربات بالكرة بين اللاعبين وخروج الكرة إلى خارج ملعب منافسك بحيث لم تلمس الكرة ملعب منافسك ، فذلك خطأ ويحتسبها الحكم نقطة للمنافس . « خطأ رقم ٥ » .

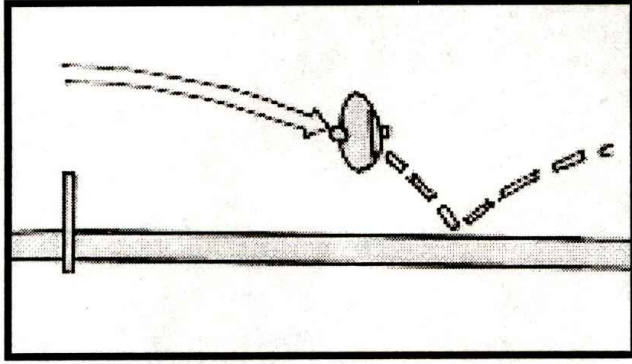


و - عند عملية الإرسال من منافسك إذا قفزت الكرة مرتين فوق ملعبك ، فذلك خطأ وكما تعلم يجب أن تسقط الكرة مرة واحدة فقط فوق ملعبك ثم رد الكرة بالمضرب إلى ملعب المنافس .

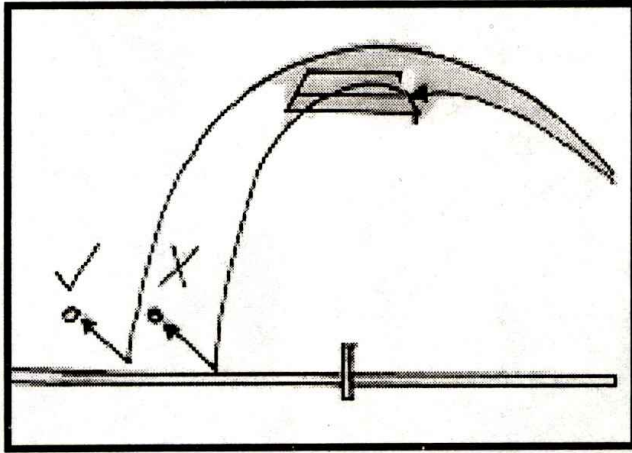


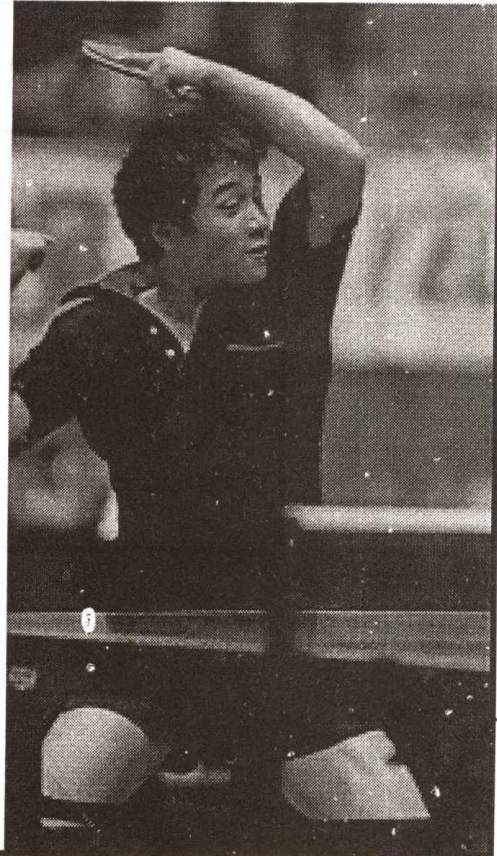
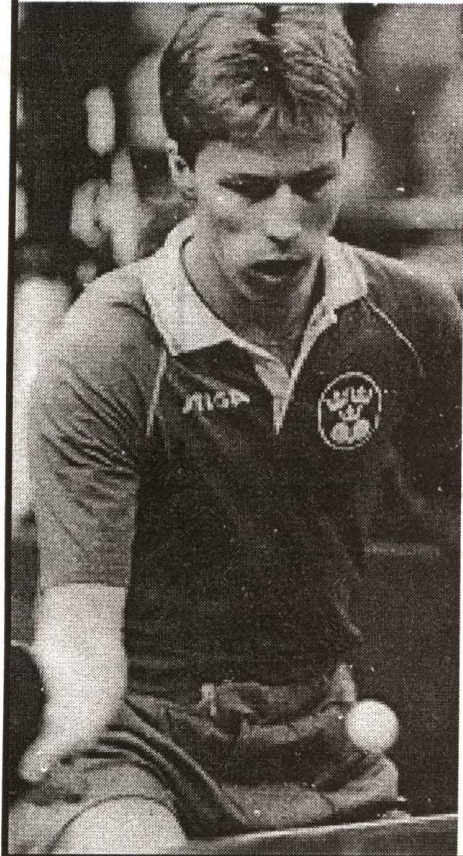
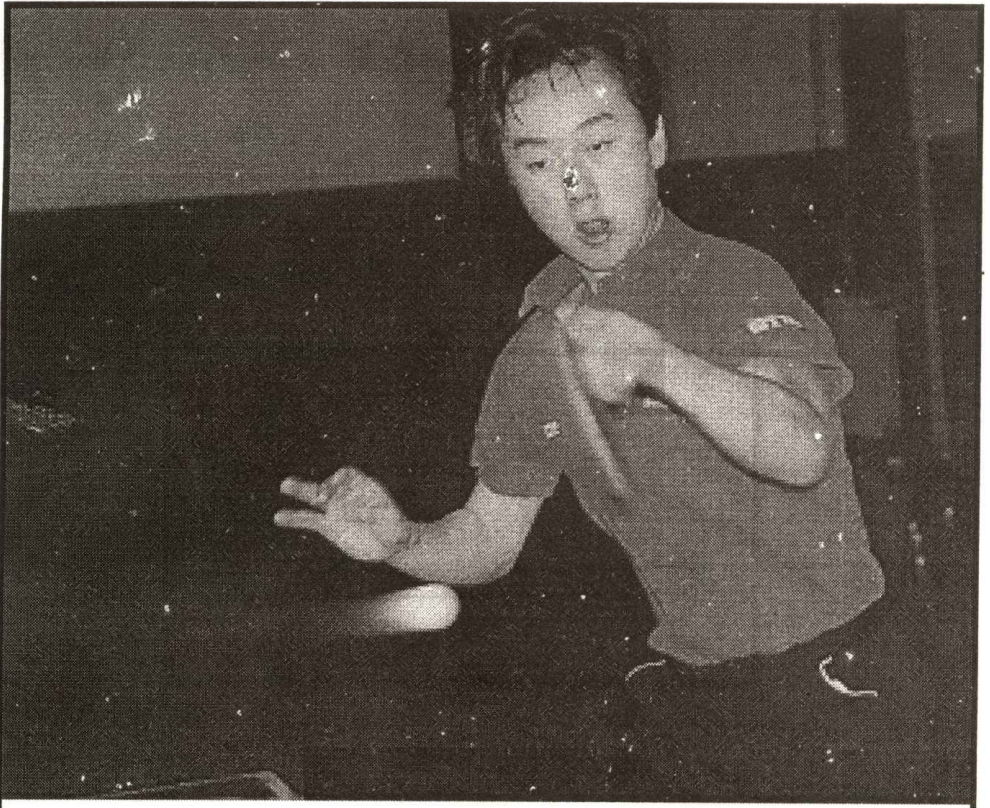
١٥- سقوط الكرة بعد لمسها بالمضرب في ملعبك :

١- عند تسديد الكرة من منافسك ، إذا قفزت بسرعة ولم تتمكن من ضرب الكرة بطريقة صحيحة وسقطت الكرة في ملعبك ، فهذه الطريقة الخطأ يحتسبها الحكم نقطة لمنافسك . «خطأ رقم ١» .



ب- عند عملية تبادل الضربات إذا ارتفعت الكرة إلى أعلى ولمست الكرة المصباح الكهربائي أو السقف وسقطت في ملعب منافسك ، فتحتسب ضربة خطأ ويفوز المنافس بنقطة «خطأ رقم ٢» .





## المراجع

- Know the game Table tennis .
- How to Coach Table Tennis .
- China, sports .
- How to play Table Tennis .



## الفهرس

٥	..... المقدمة
٧	..... الباب الأول : المعلومات الأساسية عن اللعبة
٧	..... الزى الرسمى
٨	..... الطاولة
٩	..... الشبكة
١٠	..... المضرب
١١	..... الكرة
١٢	..... الباب الثانى : التمرينات البدنية لرياضة تنس الطاولة
١٥	..... الباب الثالث : القواعد الأساسية لإجادة رياضة تنس الطاولة
١٥	..... ١ - طرق الإمساك بالمضرب
١٧	..... ٢ - يفة بدء المباراة
١٨	..... ٣ - الطريقة الصحيحة لضربه الإرسال
١٩	..... ٤ - أنواع ضربات الإرسال
٢٠	..... ٥ - مراحل ضربة الإرسال
٢٣	..... ٦ - الطريقة الصحيحة فى تبادل ضربات الكرة
٣١	..... ٧ - حركة الرجلين الصحيحة أثناء التصويب
٤٢	..... ٨ - دوران الكرة
٤٥	..... الباب الرابع : المباراة الزوجية فى تنس الطاولة
٤٨	..... الباب الخامس : قانون المباراة الصحيحة فى رياضة تنس الطاولة
٥١	..... الباب السادس : الأخطاء الشائعة فى رياضة تنس الطاولة
٦١	..... المراجع

٩٧ / ٣٦٩٨

رقم الإيداع :

977 - 270 - 333 - 5

## هذا الكتاب

تعتبر لعبة تنس الطاولة من الرياضات الممتعة والمفيدة في الوقت نفسه لاعتمادها على مهارات حركية وعقلية هامة كالسرعة ، وقوة الملاحظة ، إلى جانب أنها رياضة غير مكلفة ويمكن أن تمارس في حجرة صغيرة أو في شرفة المنزل ..

كما أنها رياضة شعبية واسعة الانتشار ، يمارسها الرجال والنساء من مختلف الأعمار ، وتقام لها بطولات عالمية .

وفي هذا الكتاب يتناول المؤلف لعبة تنس الطاولة ويقدمها للقارئ من خلال شرح مبسط يشمل أساسيات اللعبة والتمرينات المناسبة لرفع لياقتك البدنية ، أوزودك بزهم التكتيكات الحديثة في مجال اللعبة وقانون احتساب النقاط .

ويحتوى الكتاب على أخطاء اللاعبين الشائعة وكيف يمكن للمبتدئ أن يتجنب الوقوع فيها .

الناشر