



جامعة فلسطين التقنية خضوري

كلية التربية الرياضية

مهارات تنس طاولة

مدرس المساق

د. عوض بدير

2024

٢٦ الضربة الأمامية الساحقة
	خطط اللعب وطرائق التعليم والتدريب:
٢٨ الطريقة الأولى: التمرين على الطاولة
٢٨ الطريقة الثانية: سلة الكرات المتعددة
٢٩ اللعب الزوجي واللعب الفردي في المنافسات
٣١ قانون تنس الطاولة
٣٧ المراجع

المقدمة

تُعد لعبة تنس الطاولة أحد أكثر الألعاب الفردية انتشاراً وشهرةً في العصر الحديث. فقد زاد عدد الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي لتنس الطاولة عن ٢٠٠ دولة، وفاق عدد ممارسيها ٣٠٠ مليون لاعباً مسجلاً في مختلف دول العالم، فهي من الرياضات الأولمبية منذ عام ١٩٨٨م. وهي من أكثر الرياضات ملاءمةً للمدارس، لأسباب كثيرة منها، كلفتها المنخفضة، والمساحة الصغيرة التي تحتاجها، وقلة حدوث الإصابات عند ممارستها، لعدم وجود الاحتكاك الجسدي المباشر مع الخصوم، كما أنها رياضة تجمع بين نظامي الطاقة، الهوائي واللاهوائي، وتنمي التوافق العصبي العضلي بين العين واليدين والرجلين بشكل كبير، ويمكن أن يمارسها أي فرد بغض النظر عن حالته البدنية.

وفي ظل سياسة وزارة التربية والتعليم المستمرة لتطوير التعليم ومخرجاته، وخاصة في مجال التربية الرياضية التي تعد أحد الدعامات الأساسية في تكوين الفرد في مجتمعنا، سعت وحدة مناهج التربية الرياضية بإدارة المناهج إلى تطوير كل ما من شأنه رفع مستوى المعلم والطالب في المادة، وذلك بتطوير مناهجها في جميع الألعاب الجماعية والفردية في ظل نظام توحيد المسارات. فعُهد إلينا في هذا المجال تأليف كتاب مدرسي جديد لمساق تنس الطاولة للمرحلة الثانوية. (كتاب الطالب - الجزء النظري)

وقد قمنا بتأليف هذا الكتاب محاولين وضع أحدث المعلومات عن أهم المهارات الأساسية والقوانين المتعلقة بها، وشرحها بأسهل الطرائق المختصرة، وتزويده بالرسومات التوضيحية مستعينين بأحدث المراجع العربية والأجنبية.

والله ولي التوفيق

المؤلفان

لمحة تاريخية

الموطن الأصلي للعبة تنس الطاولة مجهولٌ. وقد ظهرت في إنجلترا في العام ١٨٩٠م كرياضة خاصة بطبقة النبلاء، ثم بدأت بالانتشار شيئاً فشيئاً في المجتمع الإنجليزي. وأطلق عليها اسم "بنج بونج Ping – Pong" من قبل شركة "J. Jacques & Son Ltd." نسبة إلى صوت ارتطام الكرة بالطاولة. وقد صنعت أول المضارب التي استخدمت للعب من الخشب بمقبض طويل، وغُلف سطحها بمادة الفلين. تأسس أول اتحاد لتنس الطاولة وأشهرَ للعالم في العام ١٩٢٠م، وفي العام ١٩٢٦م تم إشهار الاتحاد الدولي لتنس الطاولة في ألمانيا، وفي نفس العام أقيمت أول بطولة عالمية في لندن وفاز بها آنذاك اللاعب الهنجاري "الدكتور جاكوبي". في ذلك الوقت استخدم اللاعبون مضارب مغطاة بجلد خشن محبب، وكان ذلك أول تجميع بين الخشب والجلد، واستخدم حتى نهاية عام ١٩٤٠م.

في العام ١٩٥٢م ظهر اللاعب الياباني "هيروجي ساتوه" في بطولة العالم بمضرب جديد من حيث التركيب، حيث كان المضرب مغطى بطبقة من الإسفنج بين الخشب والجلد، وسمي "الجلد الساندويتش" آنذاك. أحدث هذا النوع من الجلد ثورة في عالم تنس الطاولة حيث أضاف السرعة والدوران للكرة. وفي الأعوام التالية استخدم كل ممارسي هذه اللعبة النوع الجديد من الجلد وكيفوا أساليب لعبهم مع هذه المادة. واكتشفت مهارات جديدة باستخدام السرعة والدوران لتعطي هذه الرياضة إثارة وشهرة أكثر.

سيطر اليابانيون على هذه اللعبة منذ الخمسينيات وطورا مسكة جديدة، طورت فيما بعد من جانب الصينيين الذين تسيدوا اللعبة حتى الثمانينيات من ذلك القرن. ومع نهاية الثمانينيات برز الفريق السويدي في التصنيف العالمي ليفوز على الفريق الصيني في بطولات العالم في الأعوام ١٩٨٩، ١٩٩١، ١٩٩٣. بعدها عاد الصينيون وفازوا بالبطولة في الأعوام ١٩٩٥، ١٩٩٧، واستعادوا سيادتهم على اللعبة مرة ثانية إلى يومنا هذا.

خلال السنوات القليلة الماضية تم تطوير لعبة تنس الطاولة كثيراً، فتم تغيير الكثير من القوانين المنظمة للعبة لجعلها أكثر جذباً، كما ساهم الإعلام بشكل كبير في زيادة شعبيتها، فدخلت اللعبة كرياضة أولمبية منذ العام ١٩٨٨م، وأصبحت من أشهر الألعاب حيث انضم أكثر من ١٥٠ اتحاد لعضوية الاتحاد الدولي لتنس الطاولة "I.T.T.F".

وقد تغير مسار هذه الرياضة بشكل كامل، فتنس الطاولة الحديثة تعتمد على السرعة والقوة ومتطلبات المهارات والضربات الجديدة من حيث المعرفة المهارية العميقة والشاملة. كما تم تنفيذ المقترحات وأدخلت على القانون تعديلات كثيرة، مثل زيادة ارتفاع الشبكة، وتقليل زمن الشوط الواحد من ٢١ إلى ١١ نقطة، وزيادة قطر الكرة إلى ٤٠ ملم، وتغيير لونها من الأبيض إلى البرتقالي، وساهم ذلك في جعل رياضة تنس الطاولة أكثر إثارة وجاذبية.

الإحماء الخاص

- الإحماء:** هو عبارة عن عملية تهيئة الجسم من النواحي الفسيولوجية والنفسية، لاستقبال النشاط الحركي المقبل؛ وذلك للإقلال من حدوث الإصابات.
- وهناك أربعة أجزاء يجب مراعاتها بشكل خاص عند الإحماء في لعبة تنس الطاولة وهي:
- ١- إحماء العضلات: من خلال الهرولة والمشي برشاقة لتهيئة العضلات للنشاط المقبل، ويمكن بعد ذلك إطالة هذه العضلات.
 - ٢- الإطالة: يجب إطالة العضلات التي ستستخدم بنسبة كبيرة في لعبة تنس الطاولة، ويجب إطالتها تدريجياً، مع البقاء في وضع الإطالة من ٦-٨ ثوان؛ وذلك للوقاية من التمزقات، مع مراعاة عدم استخدام الإطالة الارتدادية أو إطالة العضلات الفاترة.
 - ٣- الإحماء باستخدام طاولة التنس: أداء المهارات الأساسية باستخدام المضرب وبدون كرة ١٥-٣٠ مرة. كل مهارة في موقعها على الطاولة.
 - ٤- التهدئة: بعد انتهاء الحصة تكون العضلات ساخنة ومرنة، وهو أفضل وقت يجب فيه تهدئة العضلات من خلال تمارين الإطالة التي من شأنها رفع مستوى المرونة العامة.

الإعداد البدني الخاص

- نظراً لكون تنس الطاولة من الألعاب المركبة، فهي تستدعي أن يكون برنامج الإعداد البدني الخاص مبنياً بشكل جيد وذلك لتطوير قدرات التلميذ الأساسية وهي:
- قدرات الجهاز الدوري التنفسي (السعة الهوائية، السعة اللاهوائية) كالمشي، والجري، وتمارين الرشاقة.
 - قدرات الجهاز العضلي (تمارين القوة العضلية، وتمارين التحمل العضلي، وتمارين المرونة)
 - قدرات الجهاز العضلي العصبي (تمارين السرعة للرجلين واليدين، وتمارين التوافق العضلي العصبي للرجلين واليدين، وتمارين الاتزان الثابت والمتحرك).

المهارات الأساسية:

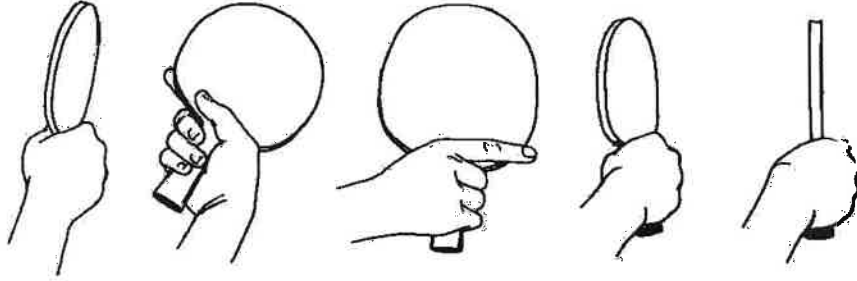
مسك المضرب، والتحكم والسيطرة على المضرب والكرة:

أولاً: مسك المضرب:

أ- مسكة المصافحة Shake Hand Grip

طريقة الأداء:

يوضع مقبض المضرب بين الإبهام والسبابة، وتلف الأصابع الثلاث الباقيات على مقبض المضرب باسترخاء وثبات. بينما تضغط الإبهام والسبابة على المضرب قليلاً. كما بالشكل (1)

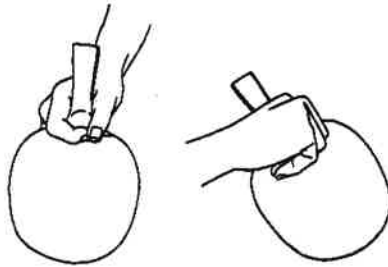


" شكل ١ "

ب- مسكة القلم Pen Hold Grip

طريقة الأداء:

يوضع مقبض المضرب بين الإبهام والسبابة اللتان تلتقيان على راحة المقبض الأمامية، وتلف الأصابع الباقية على كف اليد ليستند عليها الوجه الخلفي للمضرب. كما بالشكل (٢)



" شكل ٢ "

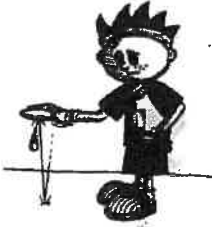
ثانيا: التحكم والسيطرة على المضرب والكرة:

يجب على التلميذ أن يتمكن من السيطرة والتحكم بالمضرب والكرة من خلال بعض الأنشطة التعليمية التالية:



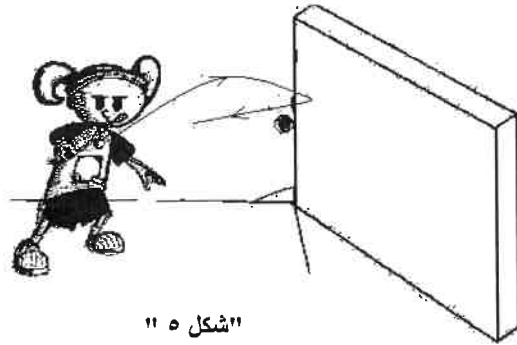
"شكل ٣"

١. (وقوف. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة بالمضرب باستخدام الوجه الأمامي للمضرب.
٢. (وقوف. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة بالمضرب باستخدام الوجه الخلفي للمضرب. كما بالشكل (٣)
٣. (وقوف. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة بالمضرب باستخدام حافة المضرب الجانبية.



"شكل ٤"

٤. (وقوف. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة بالمضرب على الأرض بالوجه الأمامي للمضرب. كما بالشكل (٤).
٥. (وقوف. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة بالمضرب على الأرض بالوجه الخلفي للمضرب.
٦. (وقوف مواجه الحائط. المضرب والكرة باليد. المسافة متر واحد) تنطيط الكرة بالمضرب على الحائط بالوجه الأمامي للمضرب. كما بالشكل (٥).
٧. (وقوف مواجه الحائط. المضرب والكرة باليد. المسافة متر واحد) تنطيط الكرة بالمضرب على الحائط بالوجه الخلفي للمضرب.



"شكل ٥"

وقفة الاستعداد Ready Stance

هو الوضع الابتدائي الذي يتخذه اللاعب لإرسال أو استقبال أو ضرب الكرة مع سرعة التحرك في مختلف الاتجاهات. وتختلف وقفة الاستعداد باختلاف أسلوب اللاعب في اللعب (أسلوب دفاعي، أسلوب هجومي)
طريقة الأداء:

- يقف التلميذ فاتحا رجليه أكثر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، وتشير أمشاط القدمين للأمام والخارج. كما هو بالشكل (٦)
- ثني الركبتين قليلا مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط، وينحني الجذع للأسفل قليلا.
- ثني مرفق الذراع الحاملة للمضرب بزاوية قائمة، والساعد مواز للأرض، ويشير المضرب بشكل عمودي تقريبا إلى منتصف الطاولة.
- تكون الذراع الحرة (غير الحاملة للمضرب) متوازية مع الذراع الحاملة للمضرب وذلك لحفظ التوازن، ويكون النظر دائما مع حركة الكرة.
- الوقوف على امتداد منتصف الطاولة والابتعاد عنها بمسافة يستطيع اللاعب منها أن يلمس حافتها بمضربه.



" شكل ٦ "

حركات القدمين Footwork:

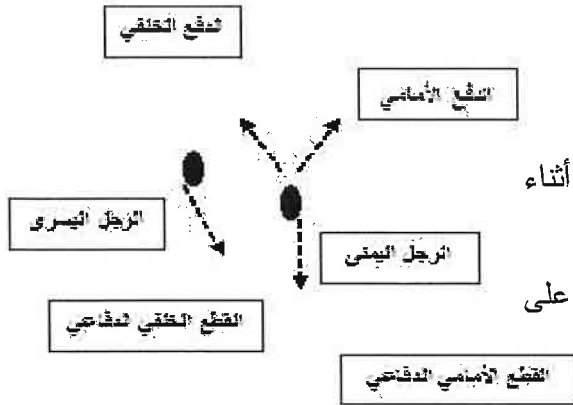
التوافق والترابط في حركة الرجلين هو مفتاح الحركة الصحيحة للاعب. فمهما كان اللاعب متمكنا من المهارات فلن يستطيع تنفيذ ضرباته بدقة ومهارة عالية بدون حركات الرجلين الصحيحة للوصول للكرة في المكان وفي الوقت المناسب. وتبدأ حركات القدمين من وضع الاستعداد السابق شرحة.

طرائق التحرك بالرجلين في تنس الطاولة:

١- التحرك بخطوة واحدة:

- تستخدم للوصول للكرات القريبة من الشبكة في أثناء اللعب، أو لدفع الكرة، وذلك من خلال:
- تحريك رجل واحدة وثثبيت الأخرى على الأرض للمحافظة على الاتزان.
 - نقل ثقل الجسم على الرجل المتحركة.

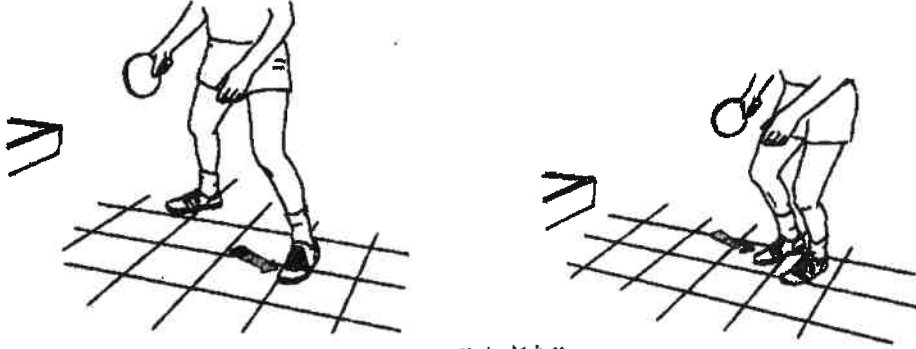
كما بالشكل (٧)



" شكل ٧ "

٢- التحرك بخطوات جانبية:

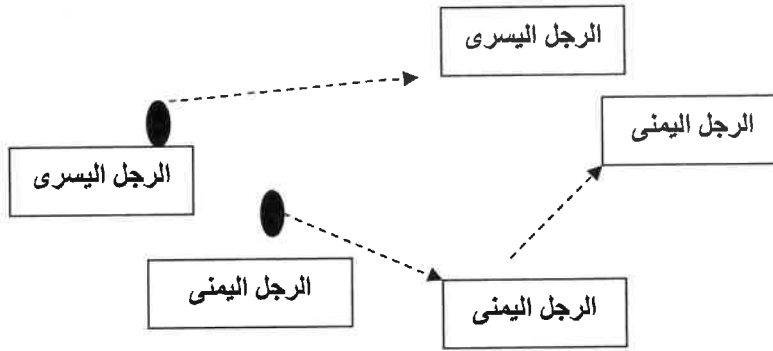
تتحرك رجل الارتكاز نصف خطوة جانبية سريعة في اتجاه الرجل الأخرى، التي تتحرك للخارج بمجرد وصول رجل الارتكاز للأرض.



شکل ٨ "

٣- التحرك بخطوات متقاطعة:

تتحرك الرجل الحرة قليلا في اتجاه الكرة ثم تتحرك رجل الارتكاز بخطوة واسعة لتتقاطع مع الرجل الحرة، التي تتابع الحركة بعد نزول رجل الارتكاز على الأرض، وفي المثال المرسوم رجل الارتكاز هي الرجل اليسرى. وتستخدم لتغطية مساحة أكبر من حيز اللعب وللحاق بالكرات البعيدة.




شکل ٩ "

الضربة الأمامية والضربة الخلفية Forehand And Backhand Drives

وهما أكثر الضربات شيوعاً في هذه اللعبة من حيث كثرة استخدامها. كما تعتبران هما الأساس الذي اشتقت منهما الضربات الهجومية المتقدمة:
طريقة الأداء:

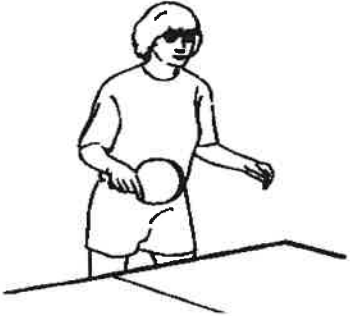
المرحلة التمهيديّة

الضربة الأمامية



" شكل ١١ "

الضربة الخلفية

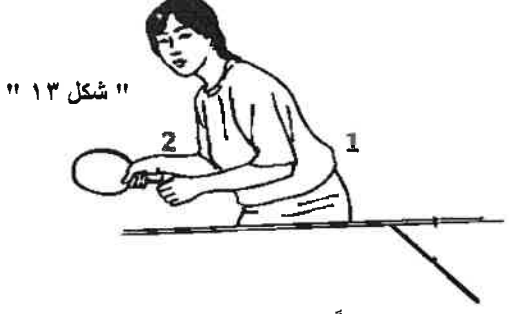


" شكل ١٠ "

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد
- ٢- ارتخاء الذراعين
- ٣- ميل المضرب للأسفل قليلاً
- ٤- تدليّ الرسغ للأسفل قليلاً
- ٥- الوقوف جهة ضرب الكرة،
الرجل خلفاً


مرحلة المرجحة الخلفية

الضربة الأمامية



" شكل ١٣ "

الضربة الخلفية



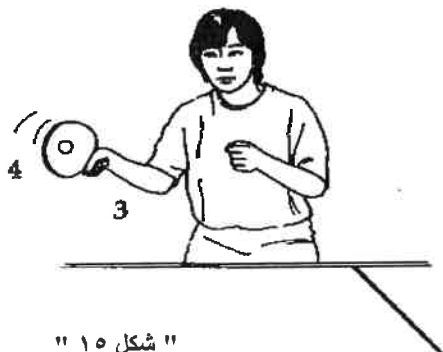
" شكل ١٢ "

- ١- لف الجذع خلفاً من الخصر والفخذ.
- ٢- لف الذراع الضاربة خلفاً من المرفق
- ٣- نقل ثقل الجسم خلفاً
- ٤- ميل وجه المضرب الأمامي للأسفل قليلاً

- ١- تحريك المضرب باتجاه الخصر
- ٢- ميل وجه المضرب الخلفي للأسفل قليلاً
- ٣- تدليّ الرسغ خلفاً

مرحلة المرجحة الأمامية

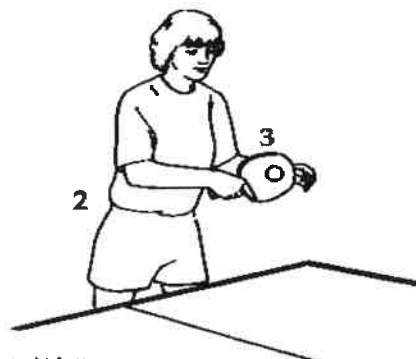
الضربة الأمامية



" شكل ١٥ "

- ١- نقل ثقل الجسم إلى الرجل الأمامية
- ٢- لف الجذع للأمام من الخصر والفخذ.
- ٣- لف الذراع للأمام من المرفق
- ٤- ضرب الكرة للأمام جهة وجه المضرب الأمامي.

الضربة الخلفية



" شكل ١٤ "

- ١- تحريك المضرب للأمام في خط مستقيم
- ٢- تحريك المرفق للأمام قليلاً
- ٣- ضرب الكرة للأمام وقليلاً جهة وجه المضرب الخلفي
- ٤- تدوير أعلى الرسغ للأسفل لحظة الضرب ليشير إلى الطاولة مع غلق المضرب

مرحلة المتابعة

الضربة الأمامية



" شكل ١٧ "

- ١- يتحرك المضرب أماماً عالياً قليلاً
- ٢- العودة لوضع الاستعداد

الضربة الخلفية



" شكل ١٦ "

- ١- يتحرك المضرب باتجاه ضرب الكرة
- ٢- العودة لوضع الاستعداد

الإرسال Service

يعتبر الإرسال أحد أهم الضربات في تنس الطاولة، وهي الضربة الوحيدة التي تكون السيطرة فيها تامة على الكرة من قبل المرسل.

❖ العوامل المؤثرة إيجابياً أو سلبياً في الإرسال:

١. مسكة المضرب، فمثلا مسكة القلم تسمح بحرية الحركة للرسغ أي إنتاج دوران أكثر.
٢. مكان وقوف المرسل عند الطاولة.
٣. درجة ميل المضرب قبل وأثناء اتصاله مع الكرة.
٤. التزامن والدقة عند رمي الكرة للأعلى.
٥. سرعة حركة الذراع المرسل.
٦. الجزء الملموس من الكرة بالمضرب.
٧. نقطة سقوط الكرة على طاولة المرسل ثم طاولة الخصم.
٨. قوة وسرعة حركة الرسغ.

طريقة الأداء الفنية والقانونية للإرسال:

- يقف اللاعب في وضع الاستعداد والكرة مستقرة على راحة اليد الحرة.
- يقوم اللاعب بقذف الكرة عموديا إلى مسافة لا تقل عن ١٦ سم.
- عند نزول الكرة للارتفاع المناسب يقوم اللاعب بضرب الكرة بحيث تلمس ملعبه أولا وتعتبر فوق الشبكة لتلمس طاولة المستقبل.

❖ أنواع الإرسال:

يمكن تقسيم الإرسال من حيث:

١. السرعة:

- إرسال عادي
- إرسال سريع

٢. دوران الكرة المنتج:

- إرسال دوران علوي
- إرسال دوران خلفي
- إرسال دوران جانبي
- إرسال دوران خلفي جانبي

٢. مكانه على طاولة المستقبل:

- إرسال طويل في الزاوية اليمنى
- إرسال قصير خلف الشبكة مباشرة في الزاوية اليمنى
- إرسال طويل في الزاوية اليسرى
- إرسال قصير خلف الشبكة مباشرة في الزاوية اليسرى
- إرسال طويل في وسط الطاولة
- إرسال قصير خلف الشبكة مباشرة في وسط الطاولة.

٣. وجه المضرب المستخدم لأداء الإرسال:

- إرسال بالوجه الأمامي للمضرب
- إرسال بالوجه الخلفي للمضرب

٤. مساره:

- إرسال مستقيم
- إرسال قطري

ويمكن للمتقدمين في تنس الطاولة أداء إرسالات تتميز بأكثر من صفة من الصفات المذكورة ، مثل: إرسال بالوجه الأمامي للمضرب، سريع بدوران خلفي جانبي في أقصى الزاوية اليسرى لطاولة المستقبل في مسار قطري.

وسنقتصر في هذا الكتاب على أنواع الإرسال من حيث الدوران ووجه المضرب المستخدم لأداء الإرسال وهي الإرسالات الأساسية في لعبة تنس الطاولة.

❖ أنواع الدوران:

تنس الطاولة هي لعبة فن دوران الكرة، فكل ضربة أو إرسال يستخدم في هذه

اللعبة ينتج عنه نوع من أنواع الدوران. كما توجد ضربات لا تنتج أي نوع من الدوران.

١- الدوران العلوي: ينتج هذا الدوران إذا تم احتكاك الكرة من الخلف في النصف العلوي لها في الاتجاه الأمامي المائل للأعلى.

٢- الدوران الخلفي: ينتج هذا الدوران إذا تم احتكاك الكرة من النصف الأسفل لها في الاتجاه الأمامي المائل للأسفل.

٣- الدوران الجانبي: ينتج هذا الدوران إذا تم احتكاك الكرة من أحد الجانبين لخارج أو لداخل الجسم في الاتجاه الأمامي.



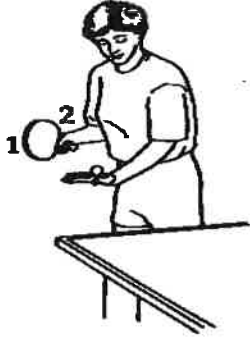
" شكل ١٨ "

الإرسالات الأساسية في لعبة تنس الطاولة

أولاً: إرسالات الدوران العلوي :Topspin Services

المرحلة التمهيديّة

إرسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي



" شكل ٢٠ "

إرسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي



" شكل ١٩ "

- ١- مسك المضرب بشكل عمودي على الأرض تقريباً
- ٢- تدليّ الرسغ باسترخاء إلى الأرض
- ٣- إرخاء الذراع المرسلّة

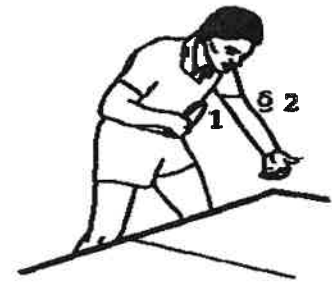
مرحلة المرجحة الخلفية

إرسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي



" شكل ٢٢ "

إرسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي



" شكل ٢١ "

- ١- يسحب المضرب خلفاً لمسافة قدم واحد تقريباً
- ٢- رفع الكرة عالياً لمسافة ١٦ سم تقريباً

مرحلة المرجحة الأمامية

إرسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي



" شكل ٢٤ "

إرسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي

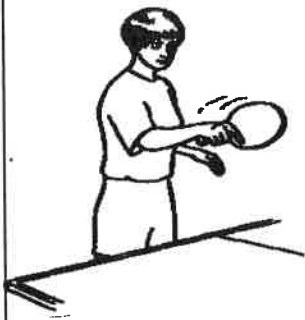


" شكل ٢٣ "

- ١- مرجحة المضرب للأمام
- ٢- حك (كشط) خلف الكرة بالمضرب للأعلى لزيادة الدوران
- ٣- لمس الكرة من الخلف بسلاسة لزيادة السرعة

مرحلة المتابعة

إرسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي



" شكل ٢٦ "

إرسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي



" شكل ٢٥ "

- ١- يتابع المضرب الكرة بشكل طبيعي
- ٢- متابعة حركة المضرب للأعلى تزيد من الدوران العلوي للكرة
- ٣- متابعة حركة المضرب باستقامة للأمام تزيد من سرعة الكرة

إرسالات الدوران الخلفي (القطع) Backspin Services:

المرحلة التمهيديّة

إرسال الدوران الخلفي بالوجه الأمامي



" شكل ٢٨ "

إرسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي



" شكل ٢٧ "

- ١- فتح المضرب أفقياً ١٨٠ درجة
- ٢- تدلّي الرسغ للخلف وقليلاً للأعلى
- ٣- ارتخاء الذراع الضاربة

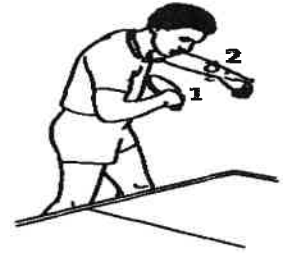
المرجحة الخلفية

إرسال الدوران الخلفي بالوجه الأمامي



" شكل ٣٠ "

إرسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي



" شكل ٢٩ "

- ١- سحب المضرب للخلف وقليلاً للأعلى
- ٢- رفع الكرة عمودياً للأعلى لمسافة ١٦ سم تقريباً، أي أعلى من ارتفاع الشبكة

مرحلة المرجحة الأمامية

إرسال الدوران الخلفي بالوجه الأمامي

إرسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي



" شكل ٣٢ "

١- حك (كشط) أسفل الكرة بالمضرب للأسفل مع دفعها

قليلا للأمام والأسفل

٢- لمس الكرة باحتكاك سلس للحصول على

دوران خلفي أكثر

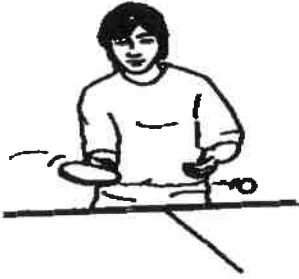


" شكل ٣١ "

مرحلة المتابعة

إرسال الدوران الخلفي بالوجه الأمامي

إرسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي



" شكل ٣٤ "

١- متابعة الكرة بشكل طبيعي

٢- محاولة إنزال الكرة في منتصف طاولة

المرسل لتصل لمنتصف طاولة المستقبل



" شكل ٣٣ "

الدفع الأمامي والدفع الخلفي :Forehand and Backhand Pushing

من الضربات الدفاعية البسيطة التي ينتج عنها دوران خلفي بسيط بسبب حرك الكرة من الأسفل. وتستخدم هذه الضربات عند استقبال الكرة المرسله باستخدام إرسال الدوران الخلفي بوجه المضرب الأمامي أو بوجه المضرب الخلفي.

طريقة أداء الدفع الأمامي والدفع الخلفي:

المرحلة التمهيديّة

الدفع الأمامي



" شكل ٣٦ "

الدفع الخلفي

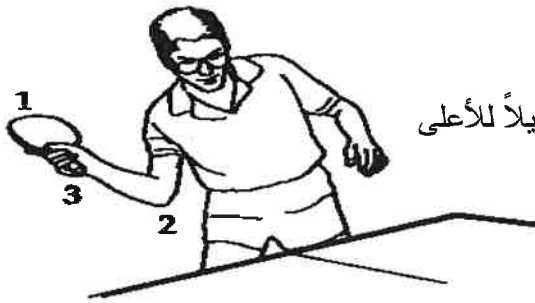


" شكل ٣٥ "

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد
- ٢- اتخاذ الوضع مكان دفع الكرة

مرحلة المرجحة الخلفية

الدفع الأمامي



" شكل ٣٨ "

الدفع الخلفي



" شكل ٣٧ "

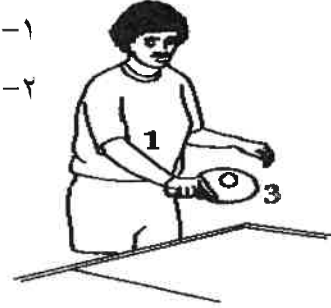
- ١- فتح المضرب
- ٢- سحب الذراع الدافعة خلفاً و قليلاً للأعلى مع تثبيت المرفق
- ٣- ثني الرسغ خلفاً

مرحلة المرجحة الأمامية ودفع الكرة

الدفع الأمامي

الدفع الخلفي

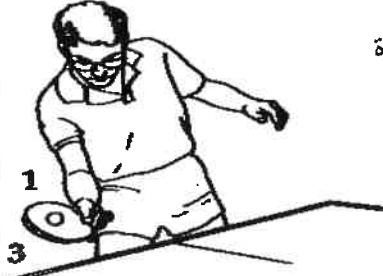
- 1- تحريك المضرب أماماً من المرفق
- 2- ثني الرسغ بسرعة وخفة أماماً أثناء لمس الكرة



" شكل ٣٩ "

- 3- دفع الكرة مباشرة من أمام الجسم

- 4- حك (كشط) الكرة من الأسفل باتجاه الطاولة



" شكل ٤٠ "

- 3- دفع الكرة من أمام الجسم
وبالقرب من الرجل الأمامية

مرحلة المتابعة

الدفع الأمامي

الدفع الخلفي

- 1- متابعة الكرة بالمضرب أماماً أسفل
- 2- العودة لوضع الاستعداد



" شكل ٤١ "



" شكل ٤٢ "

المهارات المتقدمة

ضربات اللف العلوي بوجه المضرب الأمامي، اللف العلوي بوجه المضرب الخلفي

Forehand and Backhand loops

تعتبر ضربات اللف العلوي من أهم الضربات الهجومية التي تنتج دوراناً علوياً سريعاً، والتي تستخدم ضد الضربات الهجومية والدفاعية. وتنفذ هذه الضربات من خلال احتكاك الكرة للأعلى وللأمام. وتنقسم ضربات اللف العلوي إلى ثلاث أنواع وهي:

■ اللف العلوي العالي (High Loop) (سرعة بطيئة، دوران سريع).

■ اللف العلوي المتوسط (Normal Loop) (سرعة متوسطة، دوران متوسط).

■ اللف العلوي المنخفض (Low Loop) (سريع جداً ، دوران بطيء).

أولاً: اللف العلوي بوجه المضرب الأمامي:

طريقة الأداء:

المرحلة التمهيدية

١- في وضع الاستعداد لأداء هذه الضربة يتم الارتكاز أكثر على الرجل الخلفية كما في

الشكل (٤٣).



" شكل ٤٣ "

مرحلة المرجحة الخلفية

ضد الدوران الخلفي

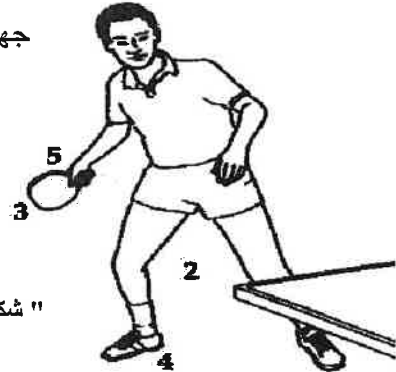
ضد الدوران العلوي

١- لف الجسم خلفاً من الخصر والفخذين والكتفين

جهة اليد الحاملة للمضرب



" شكل ٤٥ "



" شكل ٤٤ "

٢- ثني الركبتين، مع زيادة ثني الركبة الخلفية.

٢- ثني الركبتين قليلاً

٣- تشير قمة المضرب والذراع الحاملة للمضرب للأسفل

٣- تشير قمة المضرب والذراع الحاملة للمضرب للخلف والأسفل قليلاً

٤- نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية

٥- يتدلى الرسغ للأسفل قليلاً

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة

ضد الدوران الخلفي

١- الدفع بالرجلين للأعلى والأمام

٢- لف الخصر والفخذين والكتفين للأمام

٣- فرد الذراع بسرعة وخفة من المرفق

٤- نقل وزن الجسم للرجل الأمامية



٥- ثني الرسغ خلفا بسرعة وخفة

٦- لمس الكرة بعد ارتدادها من الطاولة

مباشرة

٧- حك (كشط) خلف الكرة بالمضرب

للأعلى مع دفعها للأمام

ضد الدوران العلوي

١- الدفع بالرجلين للأمام



٥- ثني الرسغ خلفا بسرعة وخفة

٦- لمس الكرة في أقصى ارتفاع لها بعد

ارتدادها من الطاولة

٧- حك (كشط) خلف الكرة بالمضرب

للأعلى مع دفعها للأمام

مرحلة المتابعة

ضد الدوران الخلفي



١- متابعة الكرة بالمضرب بشكل طبيعي مع الحركة، عالياً وأماماً

٢- العودة لوضع الاستعداد

ضد الدوران العلوي



اللف العلوي بوجه المضرب الخلفي:

طريقة الأداء:

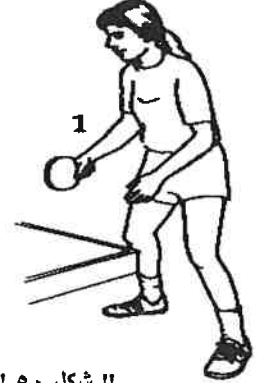
المرحلة التمهيديّة

ضد الدوران الخلفي



" شكل ٥١ "

ضد الدوران العلوي

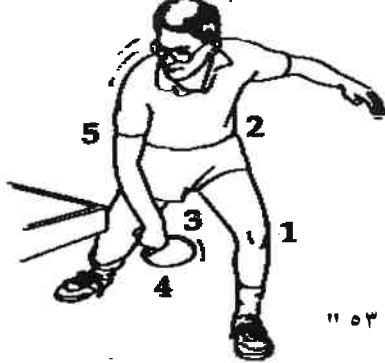


" شكل ٥٠ "

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد
- ٢- ارتخاء الذراع الحاملة للمضرب
- ٣- التحرك لمكان الكرة

مرحلة المرجحة الخلفية

ضد الدوران الخلفي



" شكل ٥٣ "

ضد الدوران العلوي



" شكل ٥٢ "

- ١- ثني الركبتين
 - ٢- لف الخصر جهة الرجل المقابلة
 - ٣- تدليّ الذراع الحاملة للمضرب بين الرجلين
 - ٤- تشير قمة المضرب للأسفل.
 - ٥- تدليّ كتف الذراع الحاملة للمضرب قليلاً للأمام والأسفل
- ١- لف الخصر جهة الرجل المقابلة
 - ٢- مرجحة المضرب خلفاً للخذ المقابل
 - ٣- يشير المضرب للخلف والأسفل
 - ٤- تدليّ كتف الذراع الحاملة للمضرب قليلاً للأمام والأسفل

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة

ضد الدوران الخلفي



" شكل ٥٥ "

ضد الدوران العلوي



" شكل ٥٤ "

- ١- لف الخصر للأمام
- ٢- مرجحة الذراع والكتف الحامل للمضرب أماماً
- ٣- لمس الكرة في أقصى ارتفاع لها بعد ارتدادها
- ٤- حك الكرة عند لمسها أطول مدة ممكنة
- ٥- توجيه القوة إلى الأمام
- ٦- ثني الرسغ بسرعة وخفة للأسفل قبل لمس الكرة مباشرة
- ٧- محاولة زيادة سرعة حركة المضرب لحظة ضرب الكرة

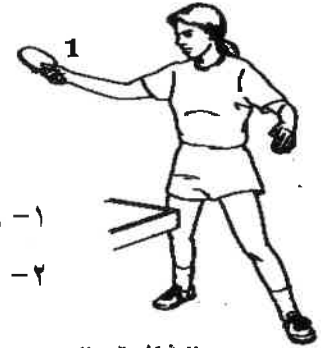
مرحلة المتابعة

ضد الدوران الخلفي



" شكل ٥٧ "

ضد الدوران العلوي



" شكل ٥٦ "

- ١- متابعة الكرة بالمضرب بشكل طبيعي عالياً وأماماً
- ٢- العودة للوضع الابتدائي

الصد الأمامي والخلفي Blocking:

تعتبر مهارة الصد من المهارات المتقدمة والمهمة، ويستخدم هذا النوع من الضربات لرد الضربات الهجومية كضربات اللف العلوي بأنواعه، والضربات الساحقة بأنواعها.

طريقة أداء الصد:



المرحلة التنفيذية (صد الكرة):

- ١- لمس الكرة بسرعة بمجرد ارتدادها من الطاولة
- ٢- لمس الكرة بسلاسة
- ٣- ضرب الكرة بوسط المضرب

مرحلة المتابعة:

- ١- متابعة الكرة بالمضرب متابعة قصيرة مع التأكد من غلق المضرب على الطاولة لتصل الكرة لطاولة الخصم.
- ٢- العودة لوضع الاستعداد.

الضربة الأمامية الساحقة Forehand Smashing:

من الضربات الهجومية المتقدمة، وغالباً ما تستخدم هذه الضربة ضد الكرة المرفوعة
عالياً Lob من الخصم، بحيث تقل فرصة ردها بنسبة كبيرة.

طريقة الأداء:

المرحلة التمهيديّة



" شكل ٦٠ "

١. الوقوف في وضع الاستعداد
٢. ارتخاء الذراع الحاملة للمضرب
٣. التحرك لمكان الكرة
٤. الارتكاز على الرجل الخلفية
٥. تدلي الذراع الضاربة للأسفل

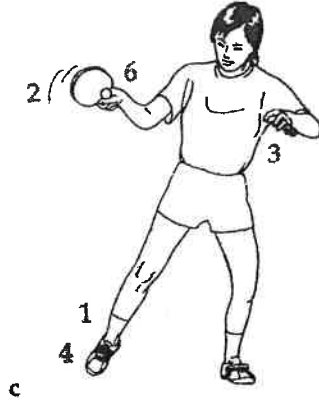
مرحلة المرجحة الخلفية



" ٦١ "

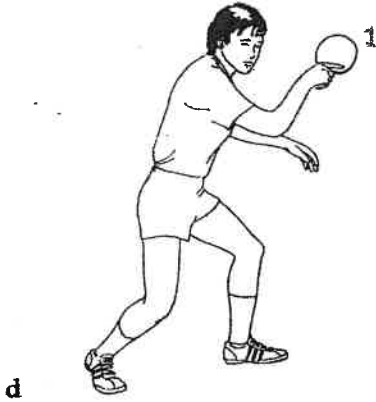
- لف الجذع خلفاً

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة



" شكل ٦٢ "

١. فرد الرجل الخلفية
٢. رفع الذراع الضاربة جانباً
٣. لف الجذع خلفاً
٤. رفع الرجل الخلفية
٥. توجيه الذراع إلى الكرة مباشرة
٦. ضرب الكرة عند أقصى ارتفاع تحت مستوى النظر بعد ارتدادها من الطاولة



" شكل ٦٣ "

مرحلة المتابعة

١. متابعة الحركة في المسار الطبيعي أماماً
٢. العودة لوضع الاستعداد

خطط اللعب وطرائق التعليم والتدريب

خطط اللعب هي الطرائق التي تنفذ بها جملة مهارات خلال نقطة واحدة، أو شوط أو مباراة واحدة، حيث يقوم المؤدي بتنفيذ عدد مختلف أو متكرر من الضربات باختياره أو كرد فعل للضربات القادمة، من خلال التدريب عليها. وتُعلّم المهارات بعدة طرائق مثل شرح المهارة، وعرض النموذج، ثم التدريب على الأداء، وتصحيح الأخطاء. ومن الطرائق المتبعة في تعليم وتدريب تنس الطاولة، استخدام سلة الكرات المتعددة من خلال المعلم أو التلميذ المدرب على استخدامها، وهي من أفضل الطرائق للربط بين المهارات أو الضربات المتكررة في اللعب، وذلك لإكساب التلميذ الإحساس اللازم بمسار الحركة والتوقيت والمكان والقوة والسرعة اللازمة.

١. الطريقة الأولى: التمرين على الطاولة On Table Exercises:

هي الطريقة المعتادة للتعليم والتدريب، حيث يقوم المعلم بتوزيع التلاميذ إلى أزواج على الطاولات، وإذا لم يكن عدد الطاولات كافياً، يتم توزيع التلاميذ إلى ٤ لكل طاولة، بحيث يقف كل تلميذ مقابل زميله قطرياً على الطاولة الواحدة. ويقوم بعد ذلك المعلم بعرض النموذج على إحدى الطاولات، وبعدها يطبق التلاميذ مع بعضهم، حيث يمر المعلم لتصحيح الأخطاء. ويبدأ كل تمرين بأن يقوم التلميذ بوضع الكرة في اللعب عن طريق رميها على الطاولة وبعد ارتدادها يتم ضربها إلى طاولة الزميل بحسب المهارة المطلوب تنفيذها، ويقوم الزميل برد الكرة حسب المطلوب وتستمر الكرة بين الزميلين.

٢. الطريقة الثانية: سلة الكرات المتعددة Multiball:

هي طريقة تستخدم للتعليم والتدريب في جميع الدول المتقدمة في تنس الطاولة، وهي أن يقوم المعلم باستخدام سلة بها عدد من الكرات (٢٠ - ٥٠)، لإرسالها لتلميذ أو مجموعة من التلاميذ كل حسب دوره بسرعات وإيقاعات بطيئة، وأماكن مختلفة على الطاولة، تتغير وتتسارع مع تقدم التلميذ في المستوى. ولهذه الطريقة عدة استخدامات وفوائد:

١. تطوير الضربات الأساسية لكل فرد.
٢. تطوير نوعية التعليم والتدريب
٣. زيادة كثافة التعليم والتدريب
٤. العمل على مواقف لعب محددة.
٥. تطوير السرعة والرشاقة في الأداء.
٦. تطوير التحمل العام.

اللعب الزوجي، واللعب الفردي في المنافسات

اللعب الزوجي:

يتكون الفريق الزوجي من لاعبين اثنين، بحيث يقوم كل لاعب بأداء ضربة واحدة ويترك الضربة التالية لزميله الذي يأخذ مكانه عند ارتداد الكرة من الفريق الخصم. ومباراة الزوجي لها بعض القوانين الخاصة، سوف تذكر في الجزء القانوني من هذا الكتاب. والمنافسات في تنس الطاولة تنفذ بأربعة أشكال، تنظم حسب الجهة المنفذة للمسابقة، حيث تختار المسابقة والطريقة التي تناسبها، فهناك مسابقة الفرق، ومسابقة الفردي، ومسابقة الزوجي، ومسابقة الزوجي المختلط، وهو زوجي مكون من لاعب ولاعبة.

أولاً: مسابقة الفرق: وتلعب أما بطريقة خروج الفريق المغلوب، أو بطريقة المجموعات، أو بالطريقتين معاً.

❖ توزيع مباريات الفرق:

تتخذ مباريات مسابقة الفرق بأحد التوزيعين التاليين:-

١. مباريات فردية:

- حيث يمثل كل فريق ٣ لاعبين يلعبون بطريقة متفق عليها دولياً وهي:
- الفريق (س) المكون من اللاعبين (أ، ب، ج) ضد الفريق (ص) المكون من اللاعبين (هـ، و، ي).
 - تلعب المباريات حسب التوزيع التالي:

المباراة	الفريق (س)	ضد	الفريق (ص)
الأولى	أ	ضد	هـ
الثانية	ب	ضد	و
الثالثة	ج	ضد	د
الرابعة	أ	ضد	و
الخامسة	ب	ضد	هـ

" جدول ١ "

٢. مباراتان فرديتان ثم مباراة زوجية ثم مباراتان فرديتان:
وهي الطريقة التي تسمى بطريقة "كوريوليون" ولها عدة خيارات:

- يمكن أن يتكون زوجي الفريق (س) من اللاعبين (أ، ب)، أو (أ، ج)، أو (ب، ج) حسب اختيار المدرب المسئول عن الفريق.
- يمكن أن يتكون زوجي الفريق (ص) من اللاعبين (هـ، و)، أو (هـ، ي)، أو (و، ي) حسب اختيار المدرب المسئول عن الفريق.
- ويمكن أن تلعب المباراة في مسابقة الفرق بلاعبين ٢ فقط، بحيث يلعبان مباريات الفردي، ويلعبان نفسهما مباراة الزوجي.
- تلعب المباريات حسب التوزيع التالي:

المباراة	الفريق (س)	ضد	الفريق (ص)
الأولى	أ	ضد	هـ
الثانية	ب	ضد	و
الثالثة	زوجي	ضد	زوجي
الرابعة	أ	ضد	و
الخامسة	ب	ضد	هـ

" جدول ٢ "

ثانيا: مسابقة الفردي، ومسابقة الزوجي، ومسابقة الزوجي المختلط:

وتلعب بإحدى الطرائق التالية:

١. طريقة خروج المغلوب من البداية حتى تحديد المراكز الأولى.
٢. طريقة الدوري في مجموعات، بحيث يقسم عدد المشاركين إلى مجموعات تمهيدية، ثم إلى مجموعات حسب التأهل للدور الثاني، ثم إلى مجموعة واحدة للدور النهائي.
٣. الطريقتان معاً، تلعب الأدوار التمهيدية بطريقة المجموعات، ثم تلعب الأدوار النهائية بطريقة خروج المغلوب.

قانون تنس الطاولة

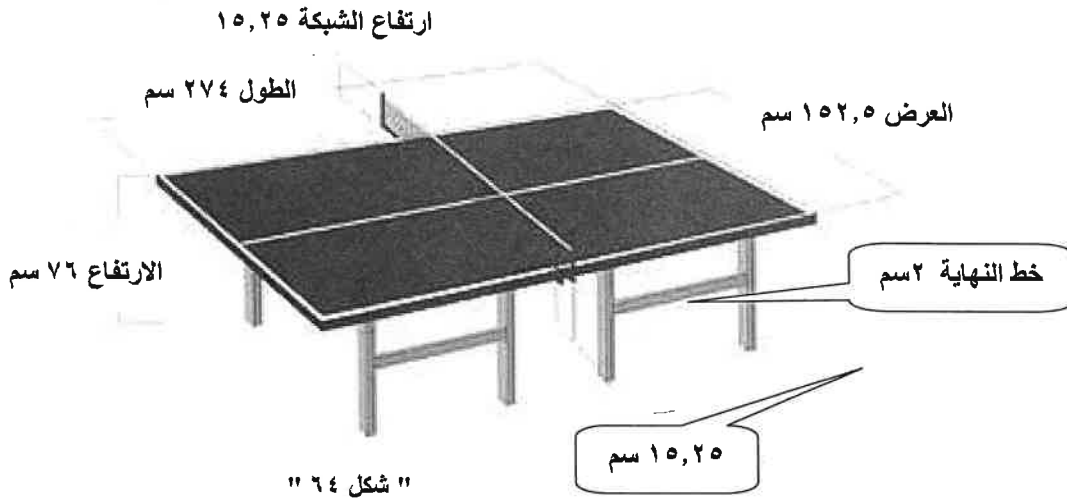
ظروف اللعب Playing Conditions

أولاً : الملعب : THE COURT

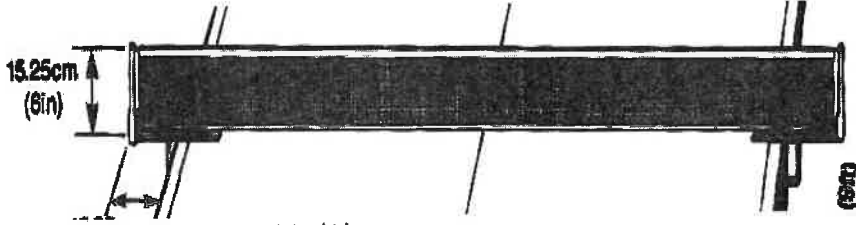
١. يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلاً وألا يقل عن ١٤ طولاً و٧م عرضاً و٥م ارتفاعاً.
٢. يجب أن لا تكون المنطقة الخلفية لمكان اللعب معتمة، وأن لا تحتوي على أي مصادر إضاءة قوية، أو ضوء نهار من خلال النوافذ.
٣. يجب أن لا تكون أرضية الملعب فاتحة اللون أو عاكسة للضوء أو زلقة، وأن لا يكون سطحها من الطوب أو الخرسانة أو الحجارة.

ثانياً : الطاولة : THE TABLE

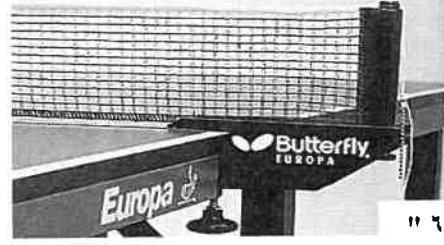
١. يجب أن يكون سطح الطاولة العلوي والمعروف بـ " سطح اللعب " مستطيلاً طوله ٢٧٤ سم وعرضه ١٥٢,٥ سم، على ارتفاع ٧٦ سم عن الأرض.
٢. لا يشمل سطح اللعب الجوانب العمودية لأعلى الطاولة.
٣. يجب أن يكون سطح اللعب موحد اللون، داكناً، ومطفياً، غير لامع.
٤. يجوز أن يكون سطح اللعب من أي مادة تحقق ارتداداً منتظماً مقداره حوالي ٢٣ سم عند إسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع ٣٠ سم. ال
٥. في الزوجي يقسم كل ملعب إلى نصفين متساويين بخط وسط أبيض يبلغ عرضه ٣ مم ويمتد موازياً لخطي الجانبين ويعتبر خط الوسط.



ثالثاً : مجموعة الشبكة: THE NET ASSEMBLY



" شكل ٦٦ "



" شكل ٦٥ "

١. تتألف مجموعة الشبكة من الشبكة ورباطها والأعمدة الساندة (العمودي والأفقي) بما فيها الملازم المثبتة لهما بالطاولة.
٢. تعلق الشبكة بحبل متصل من كل طرف بقائم عمودي ارتفاعه ١٥,٢٥ سم، وحدوده الخارجية عن العمود تبلغ ١٥,٢٥ سم خارج الخط الجانبي.



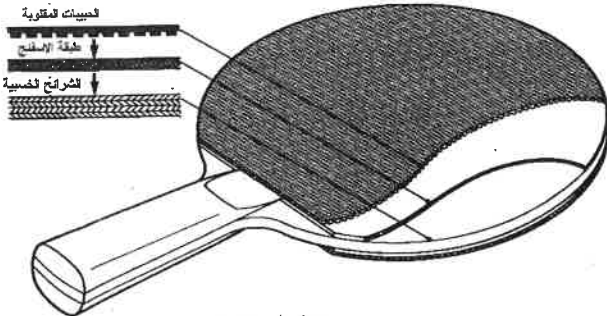
" شكل ٦٧ "

رابعاً : الكرة: THE BALL

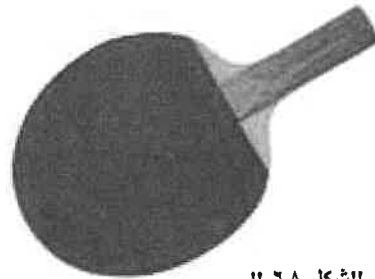
١. يجب أن تكون الكرة كروية ذات قطر طوله ٤٠ ملميمتر ووزن قدرة ٢,٧ جرام.
١. تصنع الكرة من مادة " السليولوز " أو مادة بلاستيكية شبيهه ، ويكون لونها أبيض أو برتقالي، ومطفياً غير عاكس للضوء.

خامساً : المضرب: THE RACKET

١. يجوز ان يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن ، أما جسم المضرب فيجب أن يكون مسطحاً وصلباً.
٢. يجب ان يكون ٨٥% من سماكة جسم المضرب على الأقل مصنوعة من الخشب الطبيعي، ويجوز تقوية الطبقة اللاصقة التي يتضمنها جسم المضرب بمادة ليفية مثل الألياف الكربونية أو الألياف الزجاجية أو الورق المضغوط.
٣. يجب أن تمتد المادة الغطائية لجانب جسم المضرب، وألا تتعداه باستثناء ذلك الجزء القريب إلى المقبض.
٤. يجب أن يكون سطح المادة الغطائية لجانب جسم المضرب مطفياً وذا لون أحمر زاهٍ على أحد جانبيه، وأسود على الجانب الآخر.



" شكل ٦٩ "



" شكل ٦٨ "

سادسا: الملابس: CLOTHING

١. تتكون ملابس اللعب عادة من قميص ذي أكمام قصيرة، وشورت أو "تنورة"، وجوارب وحذاء اللعب. ولا يسمح بارتداء بدلة التدريب للعب بها إلا بتصريح من الحكم العام.
٢. يجب أن يكون اللون الرئيسي لقميص اللعب والشورت أو "التنورة" مختلفاً بوضوح عن لون الكرة بخلاف الأكمام والياقات.
٣. يجب أن يرتدي اللاعب أو التثنائيان المتقابلان قمصاناً ذات ألوان متباينة بما يمكن المتفرجين من التمييز بينهما بسهولة.

نظام اللعب Playing system

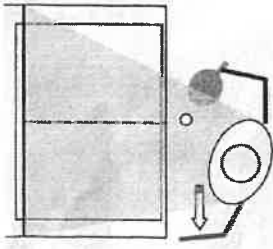
حق اختيار الإرسال والاستقبال وطرفي الطاولة

THE CHOICE OF SERVING RECEIVING AND END

١. حق الاختيار المبدئي للإرسال والاستقبال وطرفي الطاولة يتقرر بواسطة القرعة، ويمكن للفائز اختيار الإرسال أو الاستقبال أولاً، أو البدء من طرف محدد من الطاولة، فيعطى اللاعب أو الزوج الآخر الاختيار الآخر.
٢. في مباراة الزوجي: وعند كل تغير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح مرسلًا فيما يصبح شريك المرسل السابق مستقبلاً.

ضربة الإرسال السليمة A Good Service

١. يبدأ الإرسال بالكرة المستندة بحرية على راحة يد المرسل الحرة المفتوحة المستقرة.
٢. يقوم المرسل عندئذ بقذف الكرة باتجاه رأسي تقريباً دون اعطائها دوراناً بحيث ترتفع ١٦ سم على الأقل بعد تركها لراحة اليد الحرة، ثم تسقط دون أن تلمس أي شيء قبل ضربها.
٣. أثناء سقوط الكرة يجب على المرسل ضربها لتلمس ملعبه أولاً ثم تعبر فوق أو حول مجموعة الشبكة لتلمس مباشرة ملعب المستقبل.
٤. الإرسال في الزوجي: يجب أن تلمس الكرة أولاً النصف الأيمن من ملعب المرسل ثم النصف الأيمن من ملعب المستقبل.
٥. منذ بداية الإرسال حتى ضرب الكرة، يجب أن تكون الكرة فوق مستوى سطح اللعب وخلف خط النهاية لملاعب المرسل، وألا تكون محجوبة عن المستقبل من المرسل أو شريكه في الزوجي، أو بأي شيء يلبسه أو يحملة.
٦. بمجرد قذف الكرة في ضربة الإرسال، فإن على المرسل أن يزيح ذراعه الحرة من المنطقة الواقعة بين جسمه والشبكة.



" شكل ٧٠ "

الرد السليم: A GOOD RETURN

الكرة التي تم إرسالها أو ردها، يجب ضربها بحيث تمر فوق أو حول مجموعة الشبكة لتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمسها لمجموعة الشبكة.

الإعادة: A LET

يعتبر تداول الكرة معاداً:

١. إذا لمست الكرة في الإرسال مجموعة الشبكة أثناء عبورها فوقها أو حولها سواء كان الإرسال صحيحاً أو إذا اعترضت الكرة من قبل المستقبل أو شريكه.
٢. إذا أوقف اللعب من قبل الحكم أو مساعده.

إيقاف اللعب: INTERRUPTION OF PLAY

يجوز إيقاف اللعب في الحالات التالية:

١. لتصحيح خطأ في نظام الإرسال أو الاستقبال، أو طرفي الطاولة.
٢. لتطبيق الطريقة البديلة.
٣. لتحذير أو معاقبة لاعب أو ناصح.
٤. إذا حدث خلل (بظروف اللعب) بطريقة تؤثر في اللعب.

النقطة: A POINT

تحتسب النقطة في الحالات التالية:

١. إذا لم يكن تداول الكرة معاداً فإن اللعب يكسب نقطة.
٢. إذا فشل المرسل في أداء إرسال صحيح.
٣. إذا فشل منافسه في أداء رد صحيح.
٤. إذا أعترض منافسه الكرة.
٥. إذا ضرب منافسه الكرة مرتين متعاقبتين.
٦. إذا لمس منافسه أو أي شيء يرتديه أو يحملة سطح اللعب.
٧. إذا لمست يد منافسه الحرة سطح اللعب.
٨. إذا ضرب منافسه الكرة في الزوجي خارج نظام الدور المتعاقب لأول مرسل وأول مستقبل.



" شكل ٧١ "

الشوط والمباراة: A GAME AND A MATCH

١. يفوز بالشوط اللاعب أو الزوجي الذي يسجل (١١) نقطة أولاً، إلا إذا سجل كلا اللاعبين أو الثنائيين (١٠) نقاط، عندئذ يفوز بالشوط اللاعب أو الزوج الذي يسبق في تسجيل نقطتين متتاليتين قبل اللاعب أو الزوج الخصم.
٢. تتكون المباراة من أفضل عددٍ فردي من الأشواط.

أطراف اللعبة Parts of The Game

حقوق وواجبات اللاعبين: RIGHTS AND DUTIES OF PLAYERS

اختيار كرة المباراة: CHOICE OF THE BALL

١. لا يسمح للاعبين باختيار الكرات داخل منطقة اللعب.
٢. إذا لم يتم اختيار كرة قبل دخول اللاعبين إلى منطقة اللعب، فتلعب المباراة بكرة يتناولها الحكم بطريقة عشوائية من صندوق الكرات المخصص للبطولة.

التمرين: PRACTICE

للاعبين الحق في التمرين على طاولة المباراة لمدة دقيقتين مباشرة قبل بدء المباراة، ولكن ليس أثناء وقت الراحة في المباراة.

فترة الراحة أو التوقف: INTERVALS

- يجب أن يستمر اللعب خلال المباراة عدا الحالات التي يحق لأي لاعب التوقف فيها وهي:
١. توقف لمدة (١) دقيقة واحدة بين الأشواط المتتالية للمباراة.
 ٢. توقف بسيط للتشيف بعد كل (٦) نقاط من بداية كل شوط، وكذلك عند تغيير جهتي اللعب في الشوط الفاصل للمباراة.
 ٣. إذا تعرض أي شخص لنزيف في منطقة اللعب.

النصح: ADVICE

١. في مباريات الفرق يمكن تقديم النصح من قبل أي شخص.
٢. في مسابقة الفردي أو الزوجي يجوز للاعب أو الزوج أن يتلقى نصائح من شخص واحد يتم تحديده للحكم قبل المباراة.
٣. يجوز للاعبين تلقي النصح - فقط - في أثناء توقف اللعب بين الأشواط، وأثناء تعليق اللعب المصرح به، ولكن ليس بين نهاية فترة التمرين وبداية اللعب في المباراة.

الوقت المستقطع: TIME-OUT

١. يمكن للاعب أو الزوج المطالبة بوقت مستقطع ولمدة (١) دقيقة واحدة ، ولمرة واحدة خلال المباراة.
٢. يمكن المطالبة بالوقت المستقطع في مسابقة الفردي بواسطة اللاعب أو الزوج أو الناصح المعتمد.
٣. يمكن المطالبة بالوقت المستقطع فقط بين تداول اللعب خلال الشوط عندما تكون الكرة خارج اللعب.

سوء السلوك: MISBEHAVIOUR

على اللاعبين والمدربين أن يمتنعوا عن كل سلوك قد يكون له أثر سيئ على المنافس أو المتفرجين مثل:

١. التلظظ بألفاظ غير مهذبة.
 ٢. كسر الكرة عمدًا.
 ٣. تعطيل سير اللعب، أو ركل الطاولة أو الحواجز.
 ٤. عدم احترام حكام المباراة.
- وهنا يحصل المخالف على عقوبة وذلك برفع البطاقة الصفراء، لينذر المخالف بأن أي تكرار لذلك سوف يعرضه للجزاء.

حكام المباراة: UMPIRE & ASSISTANT UMPIRE

يعين لكل مباراة حكم وحكم مساعد، والحكم هو الشخص المعين لقيادة المباراة، والحكم المساعد هو الشخص المعين لمساعدة الحكم بقرارات معينة.

المراجع

- ١ - قانون تنس الطاولة، ٢٠٠٤ الاتحاد الدولي لتنس الطاولة، كندا.
- ٢ - قانون تنس الطاولة، ٢٠٠٤ الاتحاد الدولي لتنس الطاولة، كندا.
- ٣ - آخر التعديلات الصادرة من الاتحاد الدولي لتنس الطاولة ٢٠٠٤، الاتحاد البحريني لتنس الطاولة
- 4- **Bruecker. Steve, 1995**, Table Tennis Education Program, Kendall/Hunt Publishin Company, Dubuque, Iowa, Ussa
- 5- **Demosthenes E. Messinis, 2000**, .Table Tennis From A to Z, Athens, Greece.
- 6- **Hodges. Larry, 1993**, Table Tennis Step to Success, Human Kinetics Publishers, Inc, Usa
- 7- **McCulloch. Gail, 1995**, Ping Pong, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, Hong Kong.
- 8- **Molodzoff. Philippe, 2008**, Advanced Coaching Manual, International Table Tennis Federation, France
- 9- **Parker. Donald & Hewit. David, 1993**, Play The Game Table Tennis, Branford, London, England
- 10- **Seemiller. Dan, 1997**, Winning Table Tennis, Human Kinetics Publishers. Inc, Usa
- 11- **Tepper. Glenn, 2003**, Table Tennis Level 1 Coaching Manual, International Tble Tennis Federation, Canada.

