

السنة الرابعة
الفصل الثاني

الجمهورية العربية السورية
جامعة حماه
كلية التربية الرياضية

مقرر تنس الطاولة



اعداد الانسة : رماح الجرعتلي

محتويات الوحدة

الصفحة	الموضوع
339	المقدمة
339	تمهيد
340	أهداف الوحدة
341	1. التعريف برياضة تنس الطاولة
341	1.1 نبذة تاريخية
341	2.1 المواصفات القانونية لمعب تنس الطاولة
344	2. المهارات الحركية الأساسية
344	1.2 مسك المضرب
345	2.2 وضع الاستعداد
346	3.2 ضربات الإرسال
349	4.2 الضربات الهجومية
356	5.2 الضربات الدفاعية
361	الخلاصة
362	لمحة سابقة عن الوحدة التالية
363	إجابات التدريبات
364	المصادر والمراجع

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس ،،،،،

نرحّب بك في الوحدة الحادية عشرة من مقرّر أساسيات التّربية البدنيّة والرياضة، وهي تحت عنوان: رياضة تنس الطاولة.

تحتوي هذه الوحدة على قسمين رئيسيّين هما:

القسم الأول: التعريف برياضة تنس الطاولة، وفيه تجد نبذة عن تاريخ نشأة رياضة تنس الطاولة بالإضافة إلى المواصفات القانونيّة لملاعب تنس الطاولة. وتمتاز هذه الرياضة بشعبيّتها وذلك نظراً لقلّة تكاليفها ومتعتها وتنميتها للصفّات البدنيّة.

القسم الثاني: ويشتمل هذا القسم على المهارات الحركيّة الأساسيّة لرياضة تنس الطاولة، ويناقش موضوعات مسك المضرب ووضع الاستعداد باعتباره الوضع الابتدائيّ الذي يتّخذه لاعب تنس الطاولة عند الاستقبال وعقب ضرب الكرة، بجانب ضربات الإرسال مع الدّوران للكرة عموماً ودورانها العلويّ والخلفيّ، ومن ثمّ يتناول هذا القسم الضّربات الهجوميّة والضّربات الدّفاعيّة والضّربات القاطعة الأماميّة والخلفيّة.

عزيزي الدارس تجد في هذه الوحدة مجموعة من أسئلة التّقويم الذاتيّ والتّدريبات والأشكال التّوضيحيّة والغرض منها جميعاً هو تعزيز فهمك لمحتويات الوحدة، فاحرص عليها.

ونتمنّى لك التوفيق والسداد،،،

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة نرجو أن تكون قادراً على أن:

- ❖ تكتب فكرة موجزة عن لعبة تنس الطاولة .
- ❖ تعطي أمثلة للمهارات الحركية الأساسية للعبة تنس الطاولة .
- ❖ تشرح طريقة المسكة التقليدية لمضرب تنس الطاولة .
- ❖ تصف كيفية وقفة الاستعداد للعبة تنس الطاولة .
- ❖ تميز بين ضربات الإرسال في لعبة تنس الطاولة .
- ❖ تبرّر استخدام الضربات الهجومية إذا ما هيئت لك ممارسة لعبة تنس الطاولة وتعلمها لتلاميذك .
- ❖ تشرح الحالات التي تستخدم فيها ضربة نصف الطائرة .
- ❖ تنفذ الضربات القاطعة في لعبة تنس الطاولة .

1. التعريف برياضة تنس الطاولة

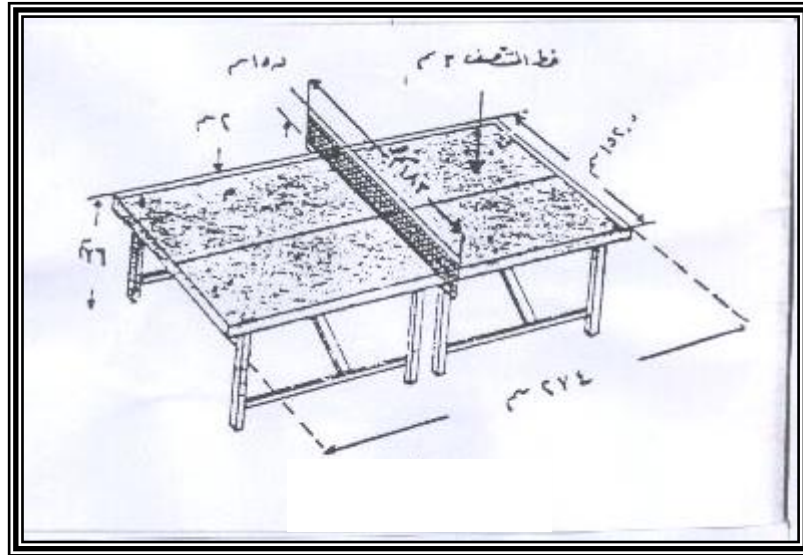
1.1 نبذة تاريخية

لعبة تنس الطاولة ويطلق عليها (لعبة البنج بنج) لعبة فردية، حيث يعتمد فيها الفرد على نفسه، وتعتبر من أكثر الألعاب الرياضية شعبية نسبة لأنها لعبة غير مكلفة، يمكن ممارستها في البداية على أي منضدة وباستخدام مضارب رخيصة بديلة في حالة عدم وجود الطاولة والمضارب بالمواصفات القانونية، وهي لعبة ممتعة تساعد على تنمية الصفات البدنية والحركية.

2.1 المواصفات القانونية لملاعب تنس الطاولة

شكل (1)

الطاولة وأبعادها



- يجب أن يكون سطح الطاولة العلوي (سطح الملعب) مستطيلاً
أبعاده 274سم طولاً و 152.2سم عرضاً ويكون في وضع أفقي

- يكون ارتفاع القائمين 15.25 سم.
- يكون طول الشبكة من القائم للقائم 183 سم.
- ينبغي أن تكون الحافة السفلي للشبكة ملامسة للسطح العلوي للمنضدة وإذا لزم الأمر يستخدم حبل لتثبيتها بحيث يكون أقل شداً من الحبل العلوي.
- تصنع الشبكة من خيوط تتقاطع عمودياً وأفقياً بحيث تكون مربعات لا يقل طول ضلعها عن 7.5 مم ولا يزيد سمكه عن 15 مم .

الكرة

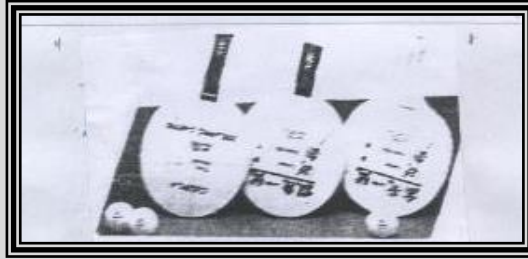
- يجب أن تكون تامة الاستدارة وأن تصنع من السيليولويد الفاتح.
- ينبغي ألا يقل محيطها عن 11.43 سم ولا يزيد عن 12.06 سم.
- يتراوح وزنها بين (3.4 . 2.53 جم).

المضرب

- يصنع من أي مادة وعلى أي حجم أو شكل أو وزن مناسب.
- المادة الشائعة التي يصنع منها المضرب هي الخشب المكسو بالمطاط أو الإسفنج أو الفلين.
- يجب ألا يزيد سمك المضرب عن 2 مم المضرب الساندويتش لا يزيد فيه سمك الغطاء بعد لصقه عن 4 سم.

شكل (3)

مضرب تنس الطاولة





1. اذكر مواصفات كرة رياضة تنس الطاولة؟
2. لماذا تُعتبر رياضة تنس الطاولة لعبة فردية؟
3. هل من الممكن أن يتكوّن فريق رياضة تنس الطاولة من أكثر من شخص؟
4. ما هي مقاييس ومواصفات شبكة رياضة تنس الطاولة؟

2. المهارات الحركية الأساسية

1.2 مسك المضرب

يجب أن يجيد اللاعب مسك المضرب لأنه الأداة الأساسية في اللعب، والمسكة الجيدة هي التي تجعله يتحكم في أداء مختلف الضربات دون الشعور بالتعب أو التوتر.

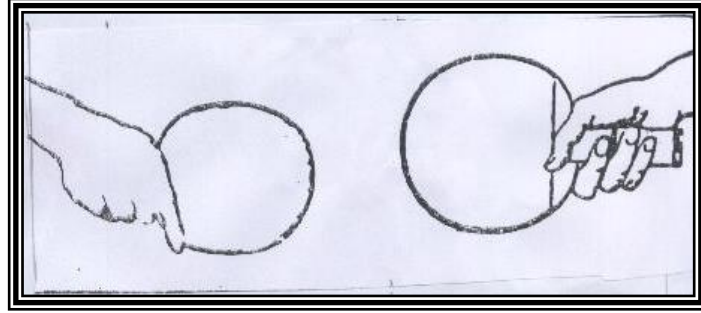
وهناك طريقتان لمسك المضرب:

1. المسكة التقليدية (مسكة المصافحة).
2. مسكة القلم.

أولاً: المسكة التقليدية (مسكة المصافحة)

وسميت بذلك لأنها تشبه طريقة المصافحة باليد فكأنك (تسلم) على المضرب بيدك وهي الطريقة الأسهل للمبتدئين ومن أهم مميزات (المسكة التقليدية) أنها تسمح للاعب باستخدام الوجه الأمامي للمضرب (صدر المضرب) لضرب الكرات التي تأتي في اتجاه الجانب الأيمن للاعب كما تسمح أيضاً بضرب الكرات التي تأتي في الجانب الأيسر للاعب باستخدام الوجه الخلفي للمضرب (ظهر المضرب) مما يسهل على اللاعب تغطية جوانب الطاولة بأكملها، كما تسمح هذه المسكة بالامتداد الطبيعي لليد والذراع مما يسهم في أداء الضربات المختلفة بطريقة مريحة.

شكل (4)
المسكة التقليدية (المصافحة)



ثانياً: مسكة القلم

سميت بذلك لأنها تشبه طريقة مسك القلم، إذ يقوم اللاعب بالقبض على المضرب كما يمسك القلم أثناء الكتابة، ويقال أن أصلها صيني / ياباني.

شكل (5)

مسكة القلم



2.2 وضع الاستعداد

وضع الاستعداد هو الوضع الابتدائي الذي يتخذه لاعب تنس الطاولة في الحالات التالية:

1. عند استقبال الكرة.
2. عقب قيامه بضرب الكرة.

ووقفه الاستعداد وضع مناسب للعب دفاعاً وهجوماً خلال ظروف المباراة المختلفة بأقل جهد ممكن.

تساعد أيضاً على سرعة العودة لمواجهة منتصف الملعب استعداداً لرد فعل المنافس ويتم ذلك :

- بالوقوف على بعد 30 سم من حافة الطاولة مواجهاً الشبكة مع وجود انثناء مناسب في كل زوايا الساق حتى ينتقل وزن الجسم إلى الأمام ويقع على الأمشاط (الأمامية للقدمين، وذلك لأداء الحركة بسرعة في اتجاه الكرة مع ثني اليد الضاربة من المرفق وممسك المضرب بدون توتر بحيث يكون عمودياً على سطح الطاولة.

- توجيه النظر إلى الأمام لمتابعة الكرة بشكل أساسي.

شكل (6)



3.2 ضربات الإرسال

يمكن تقسيم الضربات في لعبة تنس الطاولة إلى ما يلي :

I. ضربات الإرسال .

ب. الضربات الهجومية.

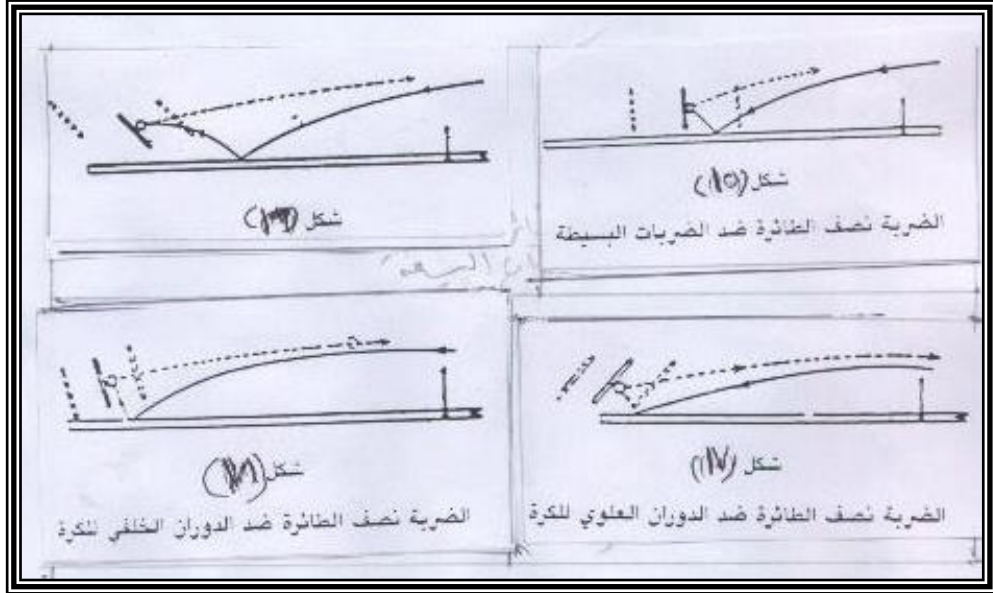
ج. الضربات الدفاعية.

الوضع الصحيح للإرسال : اشترطت قواعد اللعب أوضاعاً معينة يجب الالتزام بها عند ضربات الإرسال وإلا احتسبها الحكم خطأ:

- يضع المرسل الكرة في راحة اليد الحرة وهي مفرودة.
- يمسك المضرب باليد الأخرى (اليد الضاربة).
- يبسط أصابع الكف الحاملة للكرة ولا يثنيها نحو الكرة.
- يضم الأصابع الأربعة المتجاورة وتتلاصق مع بقاء الإبهام حراً.
- ترفع الكرة عمودياً بالكف التي تحملها بحيث يراها الحكم.
- يجب أن لا تميل الكرة وهي ترتفع إلى أحد الجانبين بأكثر من 45 درجة.
- يجب دفع الكرة عالياً من خلف خط النهاية وفوق مستوى سطح الطاولة ولا تضرب الكرة إلا من فوق هذا المستوى.

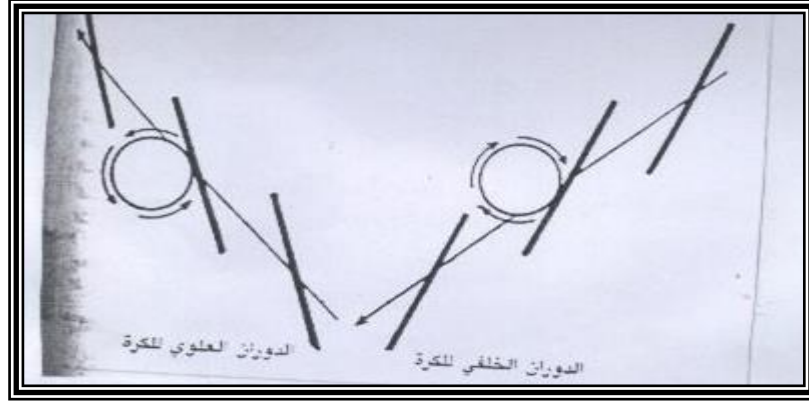
شكل (7)

ضربات الإرسال



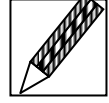
شكل (9)

الدوران الخلفي والعلوي للكرة



تدريب (1)

عزيزي الدّارس، اشترطت قواعد اللعب أوضاعاً معينة يجب الالتزام بها عند ضربات الإرسال . من خلال دراستك لضربات الإرسال، استخلص أهم الشروط لضربة الإرسال.



4.2 الضربات الهجومية

إن جوهر الضربات الحديثة هو التحكم في (دوران الكرة) ويعتبر الدوران العلوي هو أساس معظم الضربات الهجومية ويمكن تلخيص أهم الأهداف التي تسعى إليها الضربات الهجومية فيما يلي:-

1. ضرب الكرة بحيث تبتعد كلية عن متناول المنافس، وبالتالي عدم قدرته على إرجاعها أو اللحاق بها.
2. محاولة رفع ضربات المنافس بحيث تمر فوق الشبكة مباشرة بطريقة سريعة مع ارتدادها بصورة تسهم في إجباره على إرجاع الكرة عالية.
3. إرغام المنافس على دوام التقهقر والاستسلام للدفاع.
4. التحكم في قيادة المباراة.

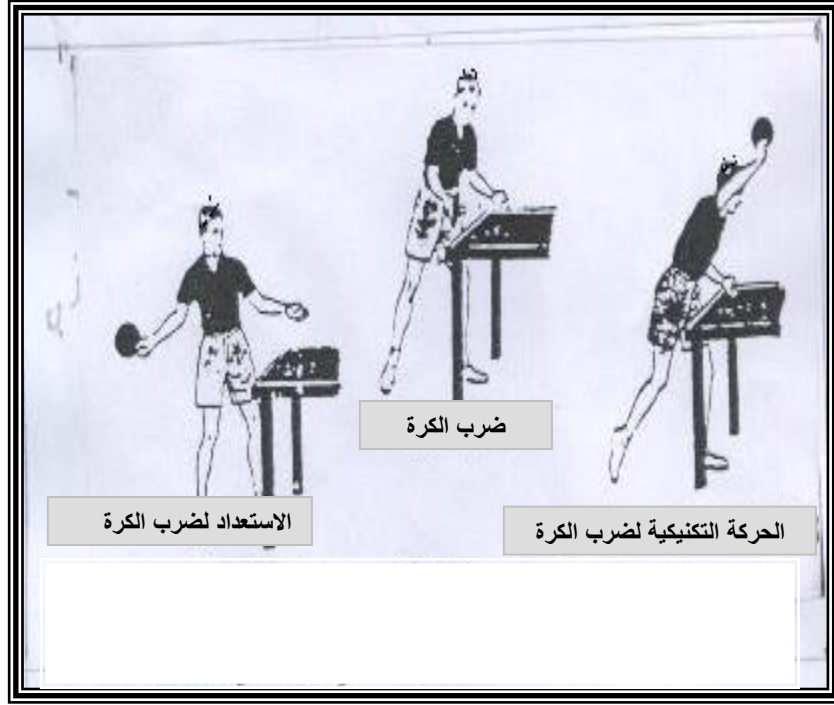
ويمكن تقسيم الضربات الهجومية إلى ما يلي:-

أولاً: الضربة الرافعة الأمامية

تعتبر الضربة الرافعة الأمامية من أهم الضربات الشائعة كما تعتبر أنسب سلاح هجومي ضد الضربات الدفاعية القاطعة ويطلق عليها (الضربة الطبيعية)

شكل (10)

خطوات الضربة الرافعة الأمامية



والضربة الرافعة الأمامية تعتبر ضربة هجومية طويلة تؤدي بوجه المضرب.

- وقوف وضع الاستعداد، الكتف الأيسر مواجه للشبكة.
- التمهيد بلف الجذع للخلف والمضرب في مستوى أقل من الحوض.
- يستغل اللاعب مرجحة الذراع وهي عائدة للأمام لمواجهة الطاولة لضرب الكرة عند أقصى ارتفاع لها لتمر فوق الشبكة مباشرة.
- تستكمل حركة الذراع الضاربة لأعلى ولجهة اليسار.

ثانياً: الضربة الرافعة الخلفية

يسود الاعتقاد بأن الضربة الرافعة الخلفية تتميز بالصعوبة على اللاعب لأن عضلاته تعمل في ظروف غير معتادة مما يسهم في عدم إعطاء الانسيابية والقوة الكامنة لتلك الضربات ولكن ثبت أنه بالإمكان إتقان هذه الضربة من خلال عملية التعلم والتدريب المقننة التي تتميز بالشمول والانتزان. والضربة الرافعة الخلفية هي ضربة هجومية طويلة تؤدي بظهر المضرب.

شكل (11)

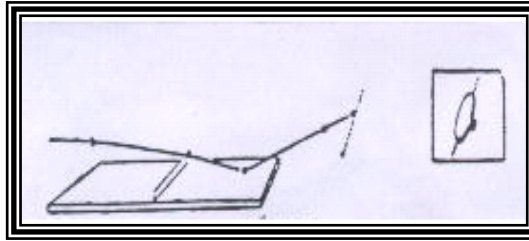
الضربة الرافعة الخلفية



- من وقفة الاستعداد القدم اليمنى أماماً والكتف الأيمن مواجه للشبكة.
- المضرب ممسوك بعيداً عن الجسم بنحو 15سم ويمهد بمرجحته لليسر.
- تضرب الكرة في مرحلة عودة المضرب من الخلف للأمام قبل أقصى ارتفاع للخارج.
- فرد الذراع في نهاية الحركة مع متابعة الكرة بالنظر.

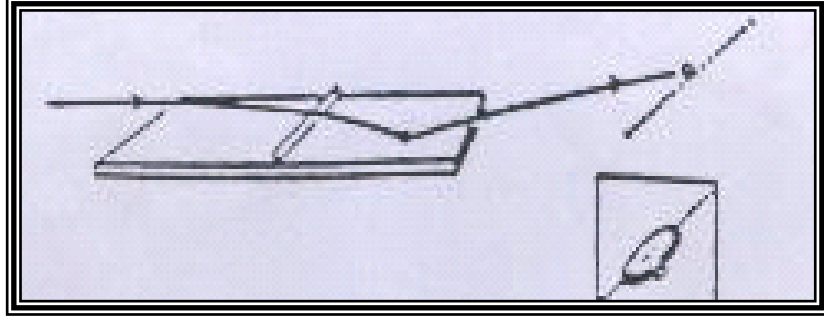
شكل (12)

الضربة القاطعة الأمامية بالقرب من الطاولة



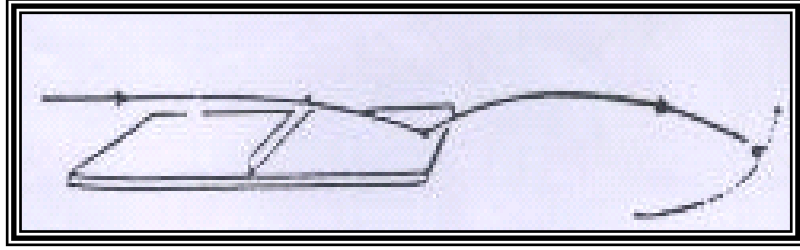
شكل (13)

الضربة القاطعة الأمامية بعيداً عن الطاولة



شكل (14)

الضربة القاطعة الأمامية لكرة أقل من مستوى سطح الطاولة



نشاط



1. ارجع إلى مصادر المعرفة الرياضية المتوفرة لديك، ومن خلالها استخرج قوانين رياضة تنس الطاولة وأهم الأخطاء التي تحدث فيها ومن ثمّ قدّم درساً بهذا الخصوص إلى تلاميذك؟
2. من خلال تدريبك العملي لتلاميذك على هذه الرياضة وضح أهميّة السرعة والتركيز لأدائها.

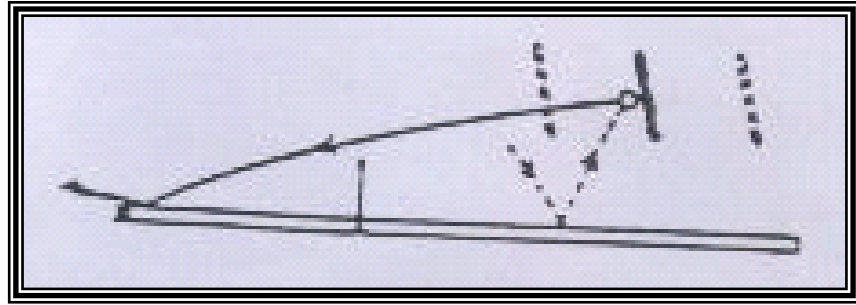
ثالثاً: الضربة الساحقة

هي ضربة هجومية سريعة وقوية واحتمال ردها ضعيف وتستخدم عندما يضطر المنافس إلى رفع الكرة عالياً أثناء رده لها.

- حتى يتعلم اللاعب هذه الضربة بسهولة يجب أن يتقن الضربة الرافعة الأمامية أو الخلفية.
- يمكن استخدام أي وجه للمضرب لأدائها وإن كان الأداء بوجه المضرب (الضربة الأمامية) أسهل كثيراً .
- من وضع الاستعداد القدم اليسرى أماماً والمضرب فوق مستوى الطاولة.
- التمهيد بخطوة مناسبة بالقدم اليمنى من الخلف مع مرجحة اليد الضاربة (اليمنى) للخلف لعمل تمهيد ملائم للضرب بقوة .
- عودة القدم اليمنى من الخلف للأمام مع لف الجذع بقوة وفرد الذراع الضاربة تدريجياً للأمام مع فرد الركبتين ونقل وزن الجسم للأمام في اتجاه الحركة مع ضرب الكرة من أعلى نقطة لها.
- المتابعة مستمرة بالذراع الضاربة حتى مستوى الكتف الأيسر.
- استخدام الضرب لأن السرعة والقوة أساس هذه الضربة وليس دوران الكرة.

شكل (15)

الضربة الساحقة



أسئلة تقويم ذاتي

1. ما هي الضربة الساحقة ؟
2. ماذا يشترط لتعلمها ؟
3. كيف تؤدي ؟



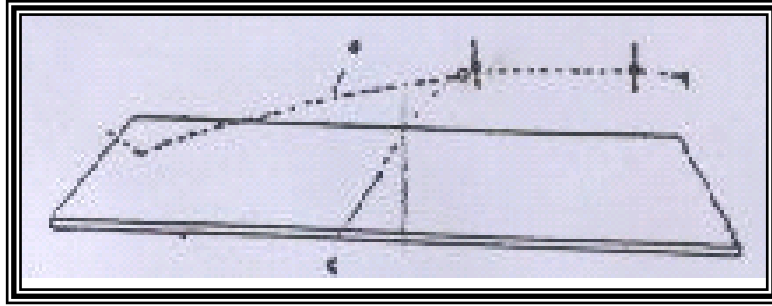
رابعاً: الضربة المسقطة

الضربة المسقطة عبارة عن ضربة خداعية تعتمد على حسن التوقيت والمباغطة، وتؤدي غالباً عند ما يقوم المنافس بإرجاع كرة عالية ، ففي هذه الحالة يوهم اللاعب منافسه بأنه يقوم بضربة ساحقة (وذلك بإرجاع المضرب للخلف) ولكن عند قرب ملامسة المضرب للكرة يقوم اللاعب فجأة بإيقاف حركة الأرجحة ويلمس الكرة خفيفاً لإرجاعها قصيرة مما يجعلها تعبر الشبكة وتسقط خلفها مباشرة.

- تعتمد الضربة المسقطة على لمس الكرة لإسقاطها خلف الشبكة مباشرة بأقل جهد وبحيث تسكن الكرة دون ارتداد يذكر.
- من وضع الاستعداد تمتد الذراع الضاربة من مفصل المرفق لتلمس الكرة إلى مسافة محددة تساعد على وصول الكرة عبر الشبكة مباشرة.
- المضرب يكاد يكون مائلاً للخلف بزاوية مفتوحة.
- تعود الذراع الضاربة بسرعة لوضع الاستعداد بعد لمس الكرة.

شكل (16)

الضربة المسقطة



خامساً: الضربة المنطوقة

تستخدم الضربة المنطوقة (الناثرة) عند ضرب الكرات المنخفضة القصيرة التي تسقط بجوار الشبكة في نصف الملعب ولا تمنح فرصة أداء الأرجحة الخلفية للمضرب التي تمهد للقيام بضرب الكرة.

أولاً: الضربة نصف الطائرة

- من أهم مميزات هذه الضربة أنها تسمح بسرعة إرجاع الكرة مما يسهم في إرباك المنافس، كما تستخدم الضربة نصف الطائرة للتغيير للضربات الهجومية والدفاعية أثناء المباراة.
- وتؤدي الضربة نصف الطائرة بوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها على سطح الطاولة في نصف ملعب الضارب مباشرة.
- وفي بعض الأحيان يكتفي الضارب بمقابلة المضرب للكرة مع عدم القيام بحركة دفع للكرة.
- ويجب مراعاة أن زاوية المضرب بالنسبة للطاولة هي التي تحدد سرعة واتجاه الكرة، ففي محاولة إرجاع الضربات السهلة البسيطة يكون المضرب عمودياً تقريباً. ويسير في الطريق الأفقي مع ضرورة الإسراع بمقابلة الكرة بعد ارتدادها مباشرة.
- أما إذا لم يتمكن اللاعب من سرعة مقابلة الكرة بعد ارتدادها مباشرة فيجب عليه إحالة مضربه للخلف قليلاً.
- عند متابعة منافسك إذا لاحظت أن الحركة التكميلية لذراعه تتجه إلى أعلى فإن دورانها يكون علوياً لذا عليك في هذه الحالة الميل بزاوية مضربك قليلاً إلى الأمام .
- وعلى العكس إذا لاحظت أن الحركة التكميلية لذراع الضارب تتجه إلى أسفل فإن دوران الكرة يكون خلفياً وعليه يجب أن تميل بمضربك إلى الخلف قليلاً عند مقابلة الكرة.

أسئلة تقويم ذاتي



أكمل ما يأتي:

1. الضربة الرافعة الخلفية هي
2. الضربة الساقطة هي
3. الضربة المسقطة هي
4. الضربة المنطوية هي

ثانياً: الضربات القاطعة

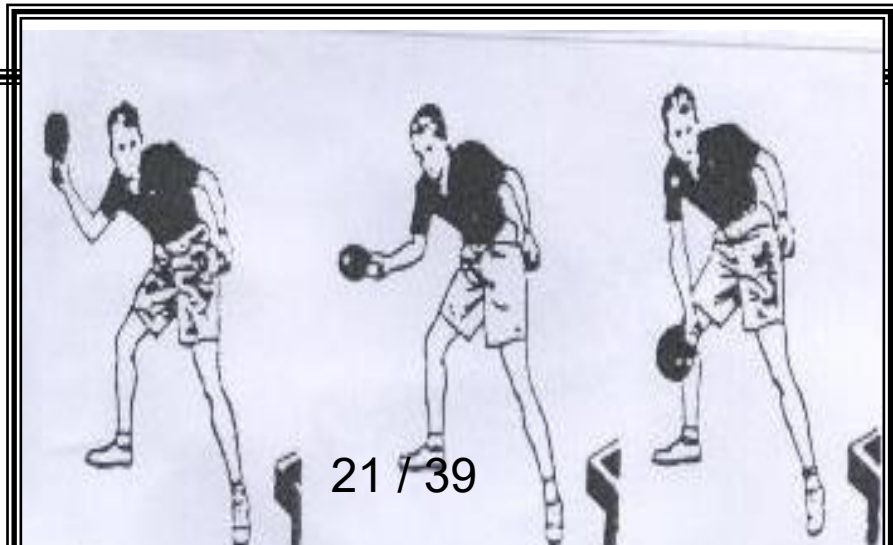
تعتبر الضربات القاطعة من أهم الضربات الدفاعية الرئيسية، وأحسن وسيلة لإرجاع الكرات التي يستخدم فيها المنافس الضربات الهجومية المكتسبة للدوران العلوي. ويجب ملاحظة أن الضربة القاطعة يقتصر استخدامها على اللاعب الذي يستخدم (القبضة التقليدية للمضرب) غير أن اللاعب الذي يستخدم (قبضة القلم) لا يتمكن من القيام بأداء هذه الضربة. وتنقسم الضربات القاطعة إلى:

أ. الضربة القاطعة الأمامية (بصدر المضرب)

تشبه وقفة الاستعداد لأداء الضربة القاطعة الأمامية، وقفة الاستعداد لأداء الضربة الرافعة الأمامية ، غير أن المسافة بين القدمين تكون أكثر اتساعاً مع ثني الركبتين قليلاً والقبض على المضرب بحيث تنثني الذراع عند المرفق ويكون ارتفاع المضرب لحوالي ارتفاع الكتف، وعند ضرب الكرة قم بأرجحة المضرب لأعلى وللخلف قليلاً ثم أضرب الكرة في نقطة أسفلها قليلاً مع اتجاه حركة المضرب أماماً أسفل، ثم تتابع اليد الحركة التكميلية إلى أسفل.

شكل (18)

الضربة القاطعة الامامية



وتتميز الضربة القاطعة الأمامية أنه بالإمكان القيام بها في أي لحظة من لحظات الطيران كما يلي:-

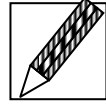
1. بالقرب من الطاولة مع ملاحظة ميل المضرب قليلاً للخلف.
 2. بعيداً عن الطاولة مع مراعاة زيادة ميل المضرب خلفاً.
 3. قبل سقوط الكرة على الأرض أي في مستوى أقل قليلاً من سطح الطاولة
- ويلاحظ هنا الحركة الدائرية للمضرب.

ب. الضربة القاطعة الخلفية (بظهر المضرب)

يفضل استخدام الضربة القاطعة الخلفية في إرجاع الكرات التي تتميز بالدوران العلوي والتي ترتد أمام جسم اللاعب أو على يساره وتكون وقفة الاستعداد للضربة القاطعة الأمامية، أي أن القدم اليمنى متقدمة عن اليسرى قليلاً مع مواجهة الكتف الأيمن للشبكة وملاحظة أن الرسغ يقبض على المضرب بقوة تزيد عن الضربة القاطعة الأمامية ، مع الاحتفاظ بساعد الذراع والرسغ بالقرب من الجسم.

جميع ما سبق من نقاط بالنسبة للضربة القاطعة الأمامية يسري أيضاً على هذه الضربة .

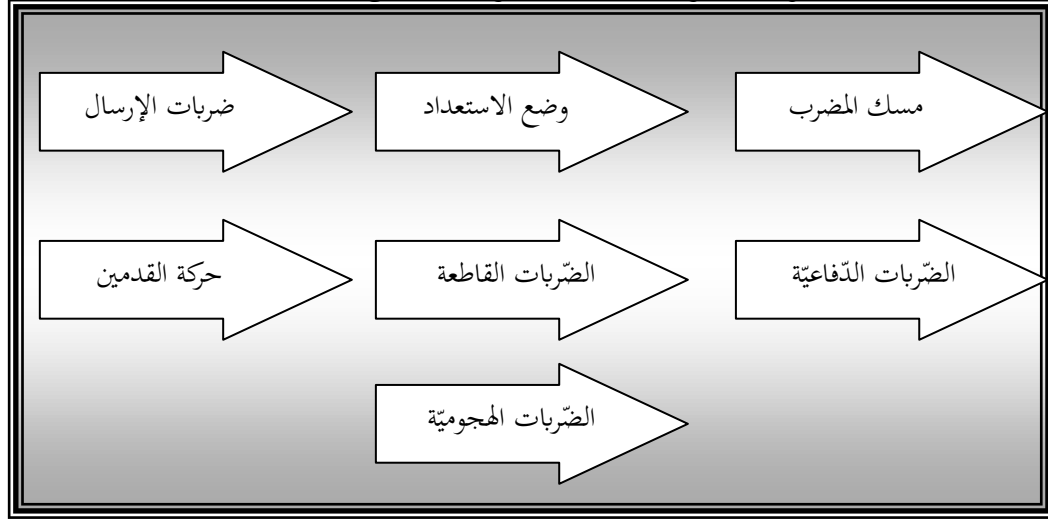
تدريب (2)



علّل لما يأتي:

تعمل حركات القدمين في رياضة لعبة تنس الطاولة على حفظ التوازن والتحرك لمختلف الجهات.

المهارات الحركية الأساسية لرياضة تنس الطاولة



ملحوظة

بعد تطبيق المهارات الحركية الأساسية عملياً يمكن تطبيق قانون اللعبة بالرجوع لأحدث اللوائح الصادرة من الاتحاد العام لتنس الطاولة والتي تحوي القواعد والمواد القانونية للعبة.

أسئلة تقويم ذاتي



1. هل تستطيع أن تعلم أحد زملائك أو تلاميذك وضع الاستعداد للعبة تنس الطاولة ؟
2. يقسم البعض أهم ضربات الإرسال الرئيسة طبقاً لنوع الدوران الذي تكتسبه الكرة . وضح هذه العبارة
3. اختر أياً من الضربات الرافعة الأمامية والضربة الرافعة الخلفية وتحدث عنها .

الخلاصة

نقترب عزيزنا الدارس من نهاية هذه الوحدة ، وقد حاولنا أن نساعدك في ثناياها على تفهم وتعلم المهارات المختلفة التي تحقق لك الفاعلية والنجاح في دراسة ومتابعة محتوياتها الدراسية المختلفة .

اشتملت الوحدة على نبذة تاريخية عن لعبة تنس الطاولة حيث بصّرتك بنشأة هذه اللعبة والفوائد التي يمكن أن تجني منها .

وقد تعرّفنا بعد ذلك إلى المهارات الحركية ومنها مسك المضرب بالطريقة الصحيحة وحددنا تلك الطرق التي تمكنك من السيطرة على الكرة .

وحتى تستطيع أن تسيطر على الكرة بالمسكة المناسبة للمضرب حسب وضع الكرة عند الضرب ، فقد عرضنا عليك وضع الاستعداد الذي يمكنك من استقبال الكرة وضربها دفاعاً وهجوماً ، ومن ثمّ فقد استعرضنا معك ضربات الإرسال ودوران الكرة بأنواعه ، بالإضافة إلى الضربات الهجومية المختلفة ، كما تناولنا معك الضربات الدفاعية والضربات القاطعة.

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

الوحدة التالية هي آخر وحدات مقرّر أساسيات التّربية البدنيّة والرياضة وهي تتعلق بالنظرة الإسلامية للقوانين الدولية من حيث فلسفتها ، والقوانين الدولية المنظمة للنشاط

الرياضي والبدني، والجوانب الايجابية والسلبية منها ، ونظرة الإسلام لكل ذلك من وجهة تأصيلية.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

اشتُرطت قواعد اللعب أوضاعاً معينة يجب الالتزام بها عند ضربات الإرسال وهي :

1. يضع المرسل الكرة في راحة اليد الحرة وهي مفرودة.

2. يمسك المضرب باليد الأخرى (اليد الضاربة)
3. يبسط أصابع الكف الحاملة للكرة ولا يثنىها نحو الكرة.
4. يضم الأصابع الأربعة المتجاورة وتتلاصق مع بقاء الإبهام حراً.
5. ترفع الكرة عمودياً بالكف التي تحملها بحيث يراها الحكم.
6. يجب أن لا تميل الكرة وهي ترتفع إلى أحد الجانبين بأكثر من 45 درجة.
7. يجب دفع الكرة عالياً من خلف خط النهاية وفوق مستوى سطح الطاولة ولا تضرب الكرة إلا من فوق هذا المستوى.

تدريب (2)

- لحركة القدمين في لعبة تنس الطاولة دور كبير في حفظ توازن اللاعب وتحركه في جميع الاتجاهات وذلك لأنها تعمل على:
- أ. حفظ توازن الجسم.
 - ب. تساعد اليدين على أداء مختلف الحركات.
 - ت. سرعة الاستجابة للتحرك في مختلف الجهات.
- كما أن أي تحرك خاطئ للقدمين أو تقاطعهما معاً يؤدي إلى عرقلة الأداء الصحيح لمختلف الضربات الهجومية والدفاعية.

المصادر والمراجع

1. الاتحاد العربي السعودي ، تنس الطاولة وإرشادات أساسية للاعبين.
2. أمين أنور الخولي ، سلسلة المعرفة الرياضية للبراعم ، تنس الطاولة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

3. روحية أمين عبد الله ، الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب ، مطبعة الاستقلال الكبرى - القاهرة - الطبعة الأولى 1980م.
4. عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات
5. عصام عبد الخالق ، مجلة التنس والمنضدة ، ص 76.
6. عصام عبد الخالق ، محاضرات الدورة التدريبية ، الاتحاد العراقي للتنس والمنضدة .
7. عواطف محمد خير ، ألعاب المضرب ، سلطنة عمان وزارة التربية والتعليم - الكليات المتوسطة للمعلمين والمعلمات ، الطبعة الثانية 1993م.
8. محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة 1986.
9. مفتي إبراهيم ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي القاهرة .
10. مفتي إبراهيم ، التربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال ، مؤسسة النجار .
11. نجم الدين عبد محمد ، كرة الطاولة الحديثة ، نادي عمان الرياضي براس الخيمة ، دولة الإمارات العربية المتحدة .

القانون الدولي لتنس الطاولة

الطاولة ١

سطح الطاولة العلوي يعرف بأنه سطح اللعب يجب أن يكون مستطيلا بطول (٢٧٤ سم) وعرض (١٥٢,٥ سم) بوضع أفقي مستويا بارتفاع سطحه العلوي (٧٦ سم) عن الأرض .

2/1/2 الجوانب الرأسية المحيطة بسطح الطاولة لا تشمل سطح الطاولة .

2/1/3 يمكن أن يصنع سطح الطاولة من أي مادة تحقق ارتداد منتظما مقداره (٢٣ سم) عند اسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع (٣٠ سم) .

2/1/4 يجب أن يكون سطح الطاولة موحد اللون داكنا ومطفيا "غير لامع" يحيط به خط أبيض بعرض (٢ سم) وطول (٢٧٤ سم) لكلا الحافتين وكذلك خطي النهاية بعرض (٢ سم) وطول كل منهما 152.5 سم .

2/1/5 يقسم سطح الطاولة إلى قسمين متساويين في المساحة بواسطة شبكة عمودية تمتد موازية لخطي النهاية ، بحيث تكون متصلة وممتدة لكامل المسافة لكلا القسمين .

2/1/6 في المباريات الزوجية يتم تقسيم كل ملعب إلى نصفين متساويين يفصلهما خط أبيض عرضه (٣ سم) في المنتصف ، يمتد موازيا لخطي الجانبين ويعتبر خط الوسط جزء من الجانب الأيمن لكل نصف ملعب .

2/2 مجموعة الشبكة .

2/2/1 تتألف مجموعة الشبكة من الشبكة ورباطها والقائمين الذين يحملونها بها فيها الملزمتين المثبتتين لها على الطاولة .

2/2/2 تعلق الشبكة من طرفيها بحبل متصل بقائمين عمودين ارتفاع كل منهما 15.25 سم) وحدودهما الخارجية (١٥,٢٥ سم) خارج الخط الجانبي .

2/2/3 الطرف العلوي للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون بارتفاع قدره (١٥,٢٥ سم) فرق سطح

اللعب .

2/2/4 الطرف السفلي للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون ملاصقا قدر الإمكان لسطح الطاولة كذلك طرفا الشبكة يجب أن يلاصقا بقدر الإمكان القائمين .

2/3 الكرة

2/3/1 يجب أن تكون الكرة كروية الشكل ذات قطر مقداره (٤٠ ملم) .

2/3/2 يجب أن يكون وزن الكرة (٢,٧ جرام) .

2/3/3 يجب أن تصنع الكرة من مادة السلولوز أو أي مادة بلاستيكية مشابهة وأن تكون ذات لون أبيض أو برتقالي مطفي .

2/4 المضرب

2/4/1 يمكن أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن ، إلا أن جسم الطبيعي ،

ويجوز تقوية الطبقة اللاصقة يتضمنها جسم المضرب بمادة ليفية مثل الألياف الكربونية أو الألياف الزجاجية أو الورق المضغوط ، على ألا يزيد سمكها عن

(7.5%) من السمك الإجمالي أو (٣,٥ ملم) أيها أقل .

2/4/3 يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطى بطبقة من المطاط

المحبب العادي ذا حبيبات بارزة إلى الخارج لا يزيد سمكها الإجمالي " بما في ذلك المادة

اللاصقة " عن (٢ ملم) أو أن تكون هذه الطبقة من المطاط الساندويتش ذا حبيبات

متجهة إلى الداخل أو بارزة إلى الخارج ، ولا يتجاوز عن (٤ ملم) بما في ذلك

المادة اللاصقة .

2/4/3/1 المطاط المحبب العادي هو طبقة واحدة مصنوعة من مطاط يمكن أن يكون طبيعياً أو صناعياً ذا حبيبات موزعة بانتظام على سطحه وبكثافة لا تقل عن (١٠) حبيبات في السنتيمتر المربع ولا تزيد عن (٣٠) حبة لكل سنتيمتر مربع .

2/4/3/2 طبقة المطاط الداخلي " الساندويتش " هي طبقة مفردة مصنوعة من مطاط مغطاة بطبقة خارجية من مطاط محبب عادي بحيث لا يزيد السمك الإجمالي للمطاط المحبب عن

(2) ملم .

2/4/4 يغطي سطح المضرب بالكامل ما عدا الجزء الأقرب على المقبض والذي تقبض عليه الأصابع فيمكن تركه عادياً أو يغطي بأي مادة .

2/4/5 جسم المضرب وأية طبقة تدخل في تكوينه أو أية طبقة من الغطاء أو مادة اللصق ، يجب أن تكون متصلة وذات سمك متساوي .

2/4/6 سواء تم تغطي جانب من سطح المضرب بمادة أو ترك جانب بدون تغطية ، فيلزم أن تكون تلك المادة غير عاكسة للضوء ذات لون أحمر زاهي والجانب الآخر أسود .

2/4/7 التغيرات الطفيفة التي قد تطرأ على وحدة اللون و تؤثر على امتداد أو بهتان اللون قد يمسح شريطة ألا يتسبب ذلك في إحداث تغير جوهري في خصائص سطح المضرب .

2/5 تعريف بالمصطلحات

2/5/1 تداول الكرة : هي فترة تداول الكرة بين المتنافسين .

2/5/2 الكرة في اللعب : تكون منذ اللحظة الأخيرة التي تستقر على راحة اليد الطليقة قبيل الشروع "يقذفها لأعلى" في الإرسال حتى يتم تقرير نتيجة لعب الكرة إما كرة معادة أو محسوبة نقطة .

2/5/3 كرة معادة : هي الكرة التي أصبحت في اللعب بدون احتساب نتيجتها .

2/5/4 النقطة : هي اللعبة المنتهية باحتساب نتيجتها .

2/5/5 اليد الحاملة للمضرب : هي اليد التي تحمل المضرب .

2/5/6 اليد الطليقة : هي اليد التي لا تحمل المضرب .

2/5/7 اللاعب الضارب للكرة : تعتبر الكرة في اللعب إذا لمسها اللاعب أثناء اللعب

جزء من مضربه الممسوك باليد أو بنفس اليد الماسكة بالمضرب تحت المعصم .

2/5/8 الكرة المعترضة : إذا لامست الكرة أثناء اللعب اللاعب أو أي شيء يرتديه أو يحمله وهي متجهة نحو سطح طاولته ولم تلامسها ، ولم تعبر خط نهاية طاولته دون أن تلمس ملعبه بعد آخر ضربة من اللاعب

المنافس .

2/5/9 المرسل : هو اللاعب الذي ينفذ اللعبة الأولى في تداول الكرة .

2/5/10 المستقبل : هو اللاعب عليه أن يصد الكرة في اللعبة الثانية عند تداول الكرة .

2/5/11 الحكم : هو الشخص المعين لإدارة المباراة .

2/5/12 الحكم المساعد : هو الشخص الذي يعين لمساعدة الحكم باختصاصات محددة .

2/5/13 أي شيء يرتديه اللاعب أو يحمله : يشمل أي شيء كان اللاعب يحمله أو

يرتديه عند بداية تداول

الكرة .

2/5/14 يعتبر الكرة فوق أو حول مجموعة الشبكة : إذا عبرت الكرة من أي جهة حول أو تحت أو فوق الشبكة لتصل إلى سطح الطاولة .

2/5/15 يعتبر النهاية ممتدا بلا حدود من كلا الجهتين .

2/6 الإرسال السليم .

2/6/1 عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الطليقة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة .

2/6/2 يقوم المرسل بقذف الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (١٦) بعد تركها اليد الطليقة ، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها .

2/6/3 أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس سطح طاولته أولا ثم بعد مرورها من فوق مجموعة الشبكة يقوم اللاعب المستقل بعد أن تلمس سطح ملعبه بصدرها ، وفي مباراة الزوجي يجب أن تلمس الكرة سطح نصف الملعب الأيمن لكل من المرسل والمستقبل بشكل قطري .

2/6/4 يجب أن تكون الكرة فوق مستوى سطح الملعب منذ آخر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبيل قذفها حتى يتم ضربها من قبل المرسل. ولا تحجب عن الملتقى بأي جزء من جسم الرامي أو ملابس أو من جسم زميله في الزوجي أو ملابسه .

2/6/5 تقع على اللاعب مسؤولية القيام بإرسال بصورة تمكن الحكم أو الحكم المساعد من الرؤية للتأكد من تطبيق الإرسال السليم .

2/6/5/1 إذا لم يكن هناك حكما مساعدا فيجوز للحكم عند أول شك له في صحة أداء الإرسال أو يوجه إنذار للمرسل في أول حالة خلال المباراة دون احتساب نقطة ضده .

2/6/5/2 إذا تعرض نفس اللاعب لشك في قانونية الإرسال مرة أخرى في المباراة سواء كان سبب الشك هو من نفس اللاعب أو من زميله في الزوجي لنفس السبب آخر فإن اللاعب لا يستفيد من الاستثناء وتحتسب نقطة للمستقبل .

2/6/5/3 في حالة عدم تطبيق متطلبات الإرسال السليم لا يتم إعطاء إنذار ويجب أن تحتسب نقطة للمستقبل من المرة الأولى وكذلك بأي مرات أخرى مماثلة .

2/6/6 بصفة استثنائية يجوز للحلم أن يتغاضى عن الالتزام الدقيق بمتطلبات الإرسال السليم عندما يتم إخطار الحكم قبل بدء اللعب بأن هناك عجز جسماني يعوق الأداء المطلوب للإرسال السليم .

2/7 الرد السليم

2/1/1 الكرة المرسل أو العائدة من المنافس يتم ضربها بحيث تمر فوق أو حول مجموعة الشبكة وتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمس مجموعة الشبكة.

2/8 نظام اللعب

2/8/1 في الفردي : يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولا ، ثم يقوم المستقبل برد الكرة ردا سليما، وبعدها يتناول المرسل والمستقبل في أداء رد سليم للكرة .

2/8/2 في الزوجي : لا بد أن يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولا ثم يقوم المستقبل برد الكرة ردا سليما ، ثم يقوم زميل المرسل بالرد السليم وبعد ذلك يقوم زميل المستقبل بالرد السليم للكرة وهكذا في كل مرة يتناوبا الرد السليم .

2/9 الإعادة

2/9/1 تعاد اللعبة في الأحوال الآتية . 31 / 39

2/9/1/1 إذا لمست الكرة عند الإرسال مجموعة الشبكة أثناء مرور الكرة فرقتها أو حلوها بشرط أداء ضربة الإرسال بصورة صحيحة ، أو اعترضت الكرة وهي طائرة من قبل المستقبل أو زميله .

2/9/1/2 في حالة عدم استعداد المستقبل أو زميله أثناء توجيه ضربة الإرسال لهما بشرط إلا يحاول المستقبل أو زميله رد الكرة .

3 2/9/1/3 إذا كان الإخفاق سواء في أداء ضربة الإرسال أو في رد الكرة أو في تطبيق القوانين يرجع إلى ظروف اضطرارية خارجة عن إرادة وسيطرة اللاعب .

4 2/9/1/4 في حالة إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعده .

2/9/2 يمكن إيقاف اللعب في الأحوال الآتية .

1 2/9/2/1 لتصحيح خطأ في نظام الإرسال أو الاستقبال أو تغيير جهتي الطاولة .

2 2/9/2/2 لتطبيق نظام الطريقة التعجيلية .

3 2/9/2/3 لإنذار أو توقيع عقوبة على أحد اللاعبين .

4 2/9/2/4 إذا اضطربت ظروف اللعب بشكل الذي قد يؤثر على طبيعة اللعب .

2/10 النقطة

1 2/10/1 إذا لم تكن فترة اللعب معادة ، فإن اللاعب يكسب النقطة في الأحوال الآتية .

1 2/10/1/1 إذا فشل المنافس (المرسل) في أداء ضربة الإرسال .

2 2/10/1/2 إذا فشل المنافس (المستقبل) في رد الكرة ردا صحيحا .

3 2/10/1/3 إذا لمست الكرة أي شي عدا مجموعة الشبكة بعد أداء الإرسال أو الرد

بصورة سليمة قبل ضربها من قبل منافسة .

4 2/10/1/4 إذا عبرت الكرة خط النهاية ملعبه دون أن تلامس نصف سطح الطاولة بعد

ضربها من منافسة .

5 2/10/1/5 إذا اعترض اللاعب (المنافس) الكرة .

6 2/10/1/6 إذا ضرب اللاعب (المنافس) الكرة مرتين متتاليتين .

7 2/10/1/7 إذا ضرب منافسة الكرة بسطح المضرب غير مستوى في الشروط المنصوص

عليها في البنود (٣/٤/٢) ، (٤/٤/٢) ، (٥/٤/٢) .

8 2/10/1/8 إذا حرك المنافسة سطح الطاولة بأي شيء يلبسه أو يحمله .

9 2/10/1/9 إذا لمس منافسة أو أي شيء يرتديه أو يحمله مجموعة الشبكة .

10 2/10/1/10 إذا لمس منافسة سطح الطاولة بيده الطليقة .

11 2/10/1/11 إذا الزوجي المنافس ضرب الكرة خارج نظام الدور المتعاقب عليه .

12 2/10/1/12 في حالة اشتراط نظام التعجيل في المادة (٢/١٥/٢)

2/11 الشوط

1 2/11/1 يفوز اللاعب أو الثنائي بالشوط إذا سجل إحدى عشرة (١١ نقطة) وإذا سجل

اللاعبان المتنافسان أو الثنائي في الزوجي عشر (١٠ نقاط) لكل منهما فإن الفائز هو

اللاعب أو الثنائي الذي يفرق في تسجيل نقطتين عن منافسة .

2/12 المباراة

1 2/12/1 يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي أعداد مفردة من الأشواط .

كما في الأحوال الآتية (٢ من ٣٣) ، (٥ من ٥) ، (٤ من ٧) .

2 2/12/2 يجب أن يضل اللعب مستمرا طوال المباراة باستثناء الوقفات المصرح بها .

3 2/12/3 نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة 32

2/13/1 يتقرر حق بداية نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة بواسطة القرعة والفائز بالقرعة يمكنه أن يختار بين أن يرسل أولاً أو أن يستقبل وبين أن يبدأ من أي جهة من جهتي الطاولة .

2/13/2 عندما يختار اللاعب أو الثنائي الزوجي الإرسال أولاً أو الاستقبال ، أو البداية من إحدى جهتي الطاولة ، فاللاعب أو الثنائي المنافس سيكون له أولهما الاختيار الآخر .

2/13/3 بعد تسجيل نقطتين فإن اللاعب أو الثنائي الزوجي المستقبل يصبح مرسلاً وهكذا حتى نهاية الشوط إلا إذا كلا اللاعبين أو الثنائي الزوجي سجلاً أو سجلوا عشرة (١٠ نقاط) أو تم استخدام التعجيل حيث يتم فيها نفس نظام الإرسال والاستقبال ولكن يكون الإرسال لنقطة واحدة لكل لاعب أو الثنائي الزوجي حسب الدور .

2/13/4 في كل شوط من مباراة الزوجي يحق للاعبين الذين لهما حق الإرسال أولاً الحق في تقرير أي منهما يقوم بأداء الإرسال ، وفي أول شوط من المباراة فإن الثنائي الزوجي المستقبل لهما أن يقرر من منهما سوف يستقبل أولاً ، وبالنسبة للأشواط الآتية من المباراة فإن المرسل الأول يكون هو المستقبل الأول عندما يكون المستقبل الأول هو اللاعب الذي يقوم بالإرسال .

2/13/5 في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل .

2/13/6 اللاعب أو الثنائي الزوجي الذي أو اللذان قاما بالإرسال أولاً سوف يكون أو يكونان المستقبلين أولاً في الشوط التالي من المباراة ، وفي آخر شوط ممكن من مباراة الزوجي يقوم الفريق الذي عليه الاستقبال التالي بتغيير ترتيب دورهما في الاستقبال ، عندما يصل أي من الثنائي الزوجي على خمس (٥ نقاط) .

2/13/7 اللاعب أو الزوجي الذي يبدأ اللعب من إحدى جهتي الطاولة في أحد الأشواط يجب أن يبدأ اللعب في الجهة الأخرى في الشوط التالي مباشرة من المباراة وفي آخر شوط ممكن من المباراة يقوم اللاعبان أو الأزواج بتغيير الملاعب يحرز أي من اللاعبين أو الثنائي الزوجي خمس (٥ نقاط) .

2/14 الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهتي الطاولة

2/14/1 إذا أرسل أو استقبل لاعب في غير دوراه المحدد يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنف اللعب ، بعد ترتيب اللاعبين. الذي ينبغي أن يلعب الإرسال والذي ينبغي أن يستقبل الإرسال عند النتيجة التي وصلوا عليها، وحسب ترتيب الدول الذي وضع في بداية المباراة ، وفي حالة الزوجي حسب ترتيب الإرسال الذي يختاره الفريق الذي لهما حق الإرسال أولاً في الشوط الذي اكتشف فيه الخطأ .

2/14/2 إذا لم يغير اللاعبون جهتي الطاولة عندما يجب عليهم أن يفعلوا ذلك، يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنف اللعب بعد اتخاذ اللاعبين للجهات التي ينبغي أن يتخذوها عند النتيجة التي وصلوا إليها وحسب الدور الذي وضع في بداية المباراة .

2/14/3 في جميع الأحوال فإن جميع النقاط التي تم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة .

2/15 نظام التسجيل

2/15/1 إذا لم يسجل كلا اللاعبين أو الثنائي الزوجي تسع (٩ نقاط) على الأقل ، فإن نظام التعجيل يتم تطبيقه في حالة عدم انتهاء الشوط بعد عشر (١٠ دقائق) من اللعب أو

في أي وقت قبل ذلك بناء على طلب من كلا اللاعبين أو كلا الأزواج .

2/15/1/1 إذا كانت الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط ، يجب على الحكم إيقاف اللعب ثم استئنافه بضربة إرسال يقوم بتنفيذها اللاعب صاحب الإرسال في فترة اللعب التي تم إيقاف اللعب أثناءها .

2/15/1/2 إذا لم تكن الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط يجب استئناف اللعب بضربة إرسال يقوم بأدائها اللاعب المستقبل لآخر تداول مباشرة ، في هذا الشوط .

2/15/2 بعد ذلك يجب على كل لاعب أداء الإرسال لنقطة واحدة طبقا لدوره حتى نهاية الشوط ، وإذا حقق اللاعب أو الثنائي المستقبل ثلاثة عشر (١٣) ردا سليما فإن اللاعب المستقبل يفوز بنقطة .

2/15/3 إذا تم تطبيق نظام الطريقة التعجيلية فإن كل الأشواط التالية يجب أن تلعب بنظام التعجيل .

قواعد المنافسات الدولية

3/1 مجال القوانين والقواعد

3/1/1 أمثلة على المنافسات

3/1/1/1 المنافسة الدولية : هي التي يمكن أن تشتمل على لاعبين لأكثر من اتحاد واحد .

3/1/1/2 المباراة الدولية : هي مباراة بين فرق تمثل عدد من الاتحادات .

3/1/1/3 البطولة المفتوحة : هي التي تكون متاحة لجميع اللاعبين من كل الاتحادات .

3/1/1/4 البطولة المقيدة : هي التي تقتصر على لاعبين معينين يدعون إليها بخلاف

فئات العمر .

3/1/1/5 البطولة المرتبطة بدعوة : وهي المخصصة للاعبين معينين بناءا على دعوات

خاصة .

3/1/2 تطبيقات

3/1/2/1 عدا ما هو محدد في المادة رقم (٢/٢/١/٣) فإن قواعد المنافسات (الباب

الثاني) سوف تطبق للمنافسات العالمية والقارية والأولمبية والبطولات المفتوحة ، إلا إذا تم الاتفاق على غير ذلك بين الاتحادات المشاركة في المباريات .

3/1/2/2 مجلس الإدارة له صلاحية تفويض منظم البطولة المفتوحة لتطبيق القوانين التجريبية محددة من قبل اللجنة التنفيذية .

3/1/2/3 تطبق قواعد المنافسات الدولية على ما يلي .

3/1/2/3/1 المنافسات على الألقاب العالمية والأولمبية إخطار الاتحادات المشاركة بها مقدما فيما عدا ما يقرره مجلس الإدارة .

3/1/2/3/2 البطولات الرسمية القارية يتم إخطار جميع الاتحادات المشاركة بها مقدما عدا ما يقرره مجلس إدارة الاتحاد القاري .

3/1/2/3/3 المنافسات الدولية المفتوحة طبقا لنص المادة (٢/١/٧/٣) فيما عدا ما

تقرره اللجنة التنفيذية وتشعر المشاركين به مقدما بما ينسجم مع المادة (٤/٢/١/٣) .

3/1/2/3/4 المنافسات المفتوحة عدا ما تضمنه المادة (٤/٢/١/٣) .

3/1/2/4 المنافسات المفتوحة التي لا تخضع لأي قاعدة من هذه القواعد فإن طبيعة

ومدى الاختلاف سوف يحدد في استمارة المشاركة ، وأن استكمال وتسليم الاستمارة سوف يعتبر موافقة ضمنية من المشارك على شروط المنافسة مشتملة تلك التغيرات .
3/1/2/5 يوصى باتباع القواعد والقوانين فيء كافة المنافسات الدولية ولكن بشرط مراعاة النظام الأساسي كما أن المباريات الدولية والمنافسات المحصورة بالدعوات الدولية موجهة لهيئات غير منتسبة يمكن أن تقام تحت القوانين المناطة بالسلطة المنظمة .

3/1/2/6 القواعد المنظمة للمنافسات الدولية يفترض أن تطبق ، إلا إذا تم الموافقة عليها مقدما ، أو تم توضيح تلك القواعد المنظمة للمنافسات في المطبوعات .

3/1/2/7 نفسير وتوضيح للقواعد متضمنة مواصفات المعدات يجب أن تنشر كورقة فنية بتفويض من مجلس الإدارة في دليل المباريات الرسمية وحكام البطولة .
3/2 الأجهزة وظروف اللعب

3/2/1 الأجهزة المعتمدة .

3/2/1/1 إن اعتماد وإجازة أدوات اللعب سوف تحدد من قبل مجلس الإدارة بواسطة لجنة الأجهزة ، وأن الاعتماد أو الإجازة قد تسحب بواسطة مجلس الإدارة في أي وقت إذا وجد استمرارها بضر باللعبة .

3/2/1/2 في أي منافسات مفتوحة يجب أن تحدد صنف وألوان الطاولة ومجموعة الشبكة والكرة المستخدمة ، وذلك من خلال استمارة المشاركة ، وعند اختيار المعدات يجب أن تكون ضمن الأصناف والأنواع المعتمدة حاليا من الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (I.T.T.F) .

3/2/1/3 المادة المغطاة على جانب المضرب والتي تستعمل لضرب الكرة يجب أن تكون من الصنف والنوع المصدق عليه حاليا بواسطة الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (I.T.T.F) ، ويجب أن تظهر بوضوح النوع والشعار على طرف المضرب بالقرب من حافة قبضة المضرب .

3/2/1/4 قائمة المواد اللاصقة المرخص لها والتي تغطي سطح المضرب حتى المقبض يمكن الحصول عليها من السكرتارية الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (I.T.T.F) .

3/2/2 الملابس

3/2/2/1 ملابس اللاعبين عادة تتكون من قميص ذي أكمام قصيرة وسروال قصير أو تنورة وجوارب وأحذية رياضية ، وأي جزء أو كل من بدلة التدريب يجب أن لا ترتدي خلال اللعبة إلا بموافقة الحكم العام .

3/2/2/2 اللون الرئيسي يجب أن تكون مختلفة بوضوح عن لون الكرة المستعملة .

3/2/2/3 الملابس قد تحمل أرقاما أو حروفا على ظهر القميص للتعرف على اللاعب واتحاده أو ناديه في المباريات ، وكذلك الإعلانات طبقا للشروط الواردة بالمادة (٣/٢/٩) إذا كان ظهر القميص يحمل اسم اللاعب فسيوضع تحت الياقة .

3/2/2/4 إن أي أرقام مطلوبة من قبل المنظمين للتعريف باللاعب سوف تكون لها الأولوية على الإعلانات في الجزء الأوسط من ظهر القميص وتلك الأرقام سوف تكون داخل إطار مساحته لا تزيد عن ٦٠٠ سم ٢ . (٣٠ × ٢٠) سم .

3/2/2/5 أي علامات أو زركشة على الجزء الأمامي أو الجانبي من ملابس اللاعب وأي شيء مثل الجواهر التي يتحلى بها يجب ألا تكون بارزة أو لامعة أو عاكسة للضوء لكي لا تؤثر على رؤية المنافس .

3/2/2/6 يجب ألا تحمل الملابس تصميمات أو كتابات تسمى لسمعه اللعبة .

3/2/2/7 أي استفسار لقانونية أو قبول ملابس اللعب سوف تقرر بواسطة الحكم العام .

3/2/2/8 لاعبو الفريق المشارك في مباراة للفريق واللاعبان من نفس الاتحاد الذين يكونان الثنائي الزوجي يجب أن يرتديا ملابس متماثلة مع إمكانية استثناء الجوارب والأحذية ، ومن حيث تصميم الإعلان ومقاس الرقم ولون الملابس .

3/2/2/9 اللاعبون المتنافسون والثنائي الزوجي يجب أن يرتدوا قمصان مختلفة الألوان والتي تمكن المشاهد من التمييز بينهم بسهولة .

3/2/2/10 إذا لم يتفق اللاعبون الذين تتشابه ملابسهم على أي منهما يتم التغيير فإن القرار الذي سيؤخذ به يتم عن طريق القرعة .

3/2/2/11 اللاعبون المتنافسون في المنافسات الدولية أو الأولمبية أو البطولات الدولية المفتوحة يجب أن يرتدوا قمصان وسراويل أو تنورات من الأنواع المعتمدة من اتحاداتهم .

3/2/3 ظروف اللعب

3/2/3/1 مساحة يجب أن تكون أقل من (١٤ مترا) طولاً و (٧ أمتار) عرضاً و (٥ أمتار) ارتفاعاً .

3/2/3/2 مساحة اللعب يجب أن تحاط بحواجز ارتفاعها (٧٥ سم) وجميعها من الألوان الداكنة وموحدو تفصل مناطق اللعب المجاورة عن المشاهدين .

3/2/3/3 في المنافسات الدولية والأولمبية فإن شدة الضوء المقاس عند ارتفاع سطح الطاولة يجب أن تكون على الأقل (١٠٠٠) وحدة إضاءة منتظمة على جميع سطح الطاولة وعلى الأقل (٥٠٠) وحدة إضاءة في الأماكن الأخرى من منطقة اللعب . وفي المنافسات الأخرى فإن الشدة يجب أن تكون على الأقل (٦٠٠) وحدة إضاءة منتظمة على سطح الطاولة وعلى الأقل (٤٠٠) وحدة إضاءة في الأماكن الأخرى من منطقة اللعب .

3/2/3/4 عندما تكون هناك عدة طاولات قيد اللعب فإن مستوى الإضاءة يجب أن يكون متساوياً لكل منهم ، ومستوى الإضاءة الخلفية في صالة اللعبة يجب أن لا تكون أعلا من مستوى الإضاءة في منطقة اللعب .

3/2/3/5 مصدر الإضاءة يجب أن لا يقل عن (٥ أمتار) فوق أرضية الصالة .

3/2/3/6 الخلفية بصفة عامة يجب أن تكون داكنة ولا تحتوي على مصادر ضوء ساطع أو ضوء النهار خلال النوافذ غير المغطاة أو المنافذ الأخرى .

3/2/3/7 يجب ألا تكون تكون أرضية الملعب فاتحة اللون و عاكسة للضوء أو منزلقة المنافسات العالمية والأولمبية أرضية الصالة يجب أن تكون من الخشب أو من مادة قابل للطي ومعتمدة من الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (I.T.T.F).

3/2/4 الإعلانات

3/2/4/1 الإعلانات داخل منطقة اللعب يجب أن تعرض على الأجهزة التي تكون عادة موجودة فقط ولا يكون هناك إعلانات خاصة إضافية .

3/2/4/2 إضاءة الفلورسنت " المتألئة " أو الساطعة يجب أن لا تستعمل في أي مكان من منطقة اللعب .

3/2/4/3 الحروف والنماذج الموضوعة على الجوانب الداخلية للحواجز المحيطة بمنطقة اللعب يجب ألا تشمل اللون الأبيض أو اللون الفاتح (٤٠ سم)

- ويوصى بأن تكون بلون داكن خفيف أم أو ظل فاتح خفيف من نفس لون الأرضية .
- 3/2/4/4 الإعلانات على الأرضية والتي في نهايتي وجانبي الطاولة يجب أن تكون داكنة أو أقل ظلاً من لون خلفية الملعب أو سوداء .
- 3/2/4/5 قد يكون هناك بحدود (٤) إعلانات على أرضية منطقة اللعب ، واحد عند كل هناك وواحد عند كل جانب من الطاولة ، وكل يشمل مساحة مقدارها 2.5 م (٢) ويجب أن لا تبعد بأقل من واحد متر عن الحواجز والتي في النهاية يجب أن لا تبعد أكثر من (٢م) عن الحواجز .
- 3/2/4/6 قد يكون هناك إعلان مؤقت واحد في منتصف كل جانب وآخر في كل نهاية من نهايتي الطاولة ويفصل بكل وضوح عن أي إعلانات دائمة وبطول إجمالي مقداره (٦٠ سم) ويجب أن لا تكون لشركة أخرى خلاف الشركة المصنعة .
- 3/2/4/7 الإعلانات على الشبكات يجب أن تكون إما داكنة أو فاتحة اللون عن الخلفية ، ويجب أن تكون داخل (٣ سم) من الشريط الممتد أعلى حافة الشبكة ، وأن لا تخفي الرؤية خلال فتحات الشبكة .
- 3/2/4/8 الإعلانات على طاولات الحكام أو أي أثاث آخر داخل منطقة اللعب تحتوي على أي وجه يبلغ مجموعه (٧٥٠ سم) مربع .
- 3/2/4/9 الإعلانات على ملابس اللاعبين تحصر في الآتي :
- 3/2/4/9/1 العلامة التجارية للمصنع ، يتضمن الاسم أو الرمز بمساحة إجمالية قدرها (٢٤ سم ٢) .
- 3/2/4/9/2 كحد أعلى يسمح بوضع (٦) إعلانات مفصولة بوضوح على مقدمة وجانب القميص بمساحة إجمالية مجموعها (٦٠٠ سم ٢) على ألا تزيد عن ٤ إعلانات على الواجهة .
- 3/2/4/9/3 إعلنان على الأكثر بمساحة إجمالية مقدارها (٤٠٠ سم ٢) على ظهر القميص .
- 3/2/4/9/4 ليس أكثر من إعلانين بمساحة إجمالية مقدارها (٨٠ سم ٢) على السروال أو التنورة .
- 3/2/4/10 الإعلانات على أرقام اللاعبين ضمن مساحة إجمالية مقدارها (١٠٠ سم ٢) .
- 3/2/4/11 الإعلانات على ملابس الحكام يجب أن لا تزيد عن مساحة إجمالية قدرها (٤٠ سم ٢) .
- 3/2/4/12 يجب ألا تكون هناك إعلانات على ملابس اللاعبين أو على أرقامهم عن السجائر أو المشروبات الروحية أو المنشطات .
- 3/3 اختصاصات المسؤولين .
- 3/3/1 الحكم العام
- 3/3/1/1 يتم تعيين حكماً عاماً لكل منافسة بكاملها ، ومن الأنسب تعريفه لرؤساء الفرق ، ويجب تحديد شخصيته ومكان تواجده لجميع المشاركين .
- 3/3/1/2 الحكم العام يكون مسؤولاً عن الآتي :
- 3/3/1/2/1 إجراء القرعة .
- 3/3/1/2/2 جدولة المباريات من حيث التوقيت والطاولات .
- 3/3/1/2/3 تعيين حكام المباريات .
- 3/3/1/2/4 التنويه عن بعض الإرشادات قبل انطلاق المنافسات .

- 3/3/1/2/5 التأكد من أهلية اللاعبين .
- 3/3/1/2/6 إقرار إيقاف اللعب في حالة الطوارئ .
- 3/3/1/2/7 إقرار إمكانية ترك اللاعبين منطقة اللعب خلال المباراة .
- 3/3/1/2/8 إقرار تمديد فترة التمرين .
- 3/3/1/2/9 إقرار ارتداء اللاعبين بدلة التدريب خلال المباراة .
- 3/3/1/2/10 إقرار أي مسألة تتعلق بالقوانين أو القواعد بما في ذلك قانونية الملابس ، أجهزة اللعب ، وظروف اللعب .
- 3/3/1/2/11 إقرار متى وأين يمارس اللاعبون التمرين خلال التوقف الطارئ للمباراة .
- 3/3/1/2/12 اتخاذ إجراءات تأديبية تجاه سوء السلوك أو أي إخلال بالقواعد التنظيمية .

- 3/3/1/3 بموافقة اللجنة الإدارية المنظمة للمنافسة . فإن إنابة أي أشخاص آخرين بمهام الحكم العام ، فيجب الإعلان عن هذه المسؤوليات وأماكن كل من هؤلاء الأشخاص ويجب أن يعلن عنها للمشاركين ومن الأنسب تعريفهم لرؤساء الفرق .
- 3/3/1/4 للحكم العام أو نائبه المعين ممارسة مهامه أثناء غيابه ، يجب أن يكون حاضرا خلال اللعب في كل الأوقات .
- 3/3/1/5 وإذا ما رأى الحكم العام أنه من الضروري أن يستبدل حكم بآخر في أي وقت فإنه لا يجوز للحكم العام أن يغير قرارا سبق اتخاذه من قبل الحكم المستبدل حول مسألة اتخذها خلال قيامه باختصاصه .
- 3/3/1/6 يقع اللاعبين تحت سلطة الحكم العام منذ وصولهم إلى موقع اللعب حتى مغادرتهم له .

3/3/2 مسئولو المباراة

- 3/3/2/1 يعين لكل مباراة حكم وحكم مساعد
- 3/3/2/2 يجلس أو يقف الحكم على امتداد الشبكة في منتصف الطاولة ويجلس الحكم المساعد مواجهها له في الجانب الآخر للطاولة .
- 3/3/2/3 الحكم سوف يكون مسئولا عن :
- 3/3/2/3/1 فحص صلاحية المعدات وظروف اللعب وإشعار الحكم العام بأي مخالفة .
- 3/3/2/3/2 اختيار عشوائي للكرة كما في المادة (١/١/٢/٤/٣) .
- 3/3/2/3/3 إجراء القرعة لاختيار الإرسال أو الاستقبال أو إحدى نهايتي الطاولة .
- 3/3/2/3/4 تقرير إذا ما كانت المتطلبات القانونية للإرسال يمكن التغاضي عنها في حالة اللاعب من ذي الاحتياجات الخاصة " الإعاقة البدنية " .
- 3/3/2/3/5 مراقبة ترتيب الإرسال والاستقبال ونهايتي الطاولة وتصحيح أي أخطاء موجودة .
- 3/3/2/3/6 تقرير كل فترة لعب فيما إذا كانت نقطة محسوبة أو إعادة .
- 3/3/2/3/7 المناداة بعدد النقاط تبعا للإجراء المحدد بذلك .
- 3/3/2/3/8 تطبيق الطريقة التعجيلية في الوقت المحدد لها .
- 3/3/2/3/9 المحافظة على استمرار اللعب .
- 3/3/2/3/10 اتخاذ إجراء حيال المخالفات الخاصة بتقديم النصح أو القواعد المتعلقة بالسلوك .
- 3/3/2/4 يقرر الحكم المساعد إذا ما كان الكرة لمست أو لم تلامس حافة سطح الطاولة

عند الجانب الأقرب منه .

3/3/2/5 كذلك يمكن للحكم أو الحكم المساعد عليه أن يقرر ما يلي :

3/3/2/5/1 بأن أداء إرسال اللاعب غير قانوني .

3/3/2/5/2 بأن الكرة لمست مجموعة الشبكة خلال عبورها فوق أو حول مجموعة الشبكة في حالة الإرسال .

3/3/2/5/3 بأن اللاعب اعترض الكرة .

3/3/2/5/4 بأن ظروف اللعب قد اختلفت بطريقة قد تؤثر على تداول الكرة .

3/3/2/5/5 توقيت فترة التدريب وفترة اللعب وفترة التوقف .

3/3/2/6 الحكم المساعد أو أي مسئول آخر يمكن أو يقوم بعد الضربات عند تطبيق

الطريقة التعجيلية وعليه أن يحسب ضربات اللاعب المستقبل في الفردي أو الزوجي .

3/3/2/7 القرار الذي تم اتخاذه بواسطة الحكم المساعد أو القائم بعد الضربات كما في

الشروط الواردة في المادة (٥/٢/٣/٣) والمادة (٦/٢/٣/٣) لا يمكن أن ينقض

بواسطة الحكم .

3/3/2/8 يعتبر اللاعبين تحت سلطة الحكم منذ وصولهم إلى منطقة اللعب حتى مغادرتهم

منطقة اللعب .