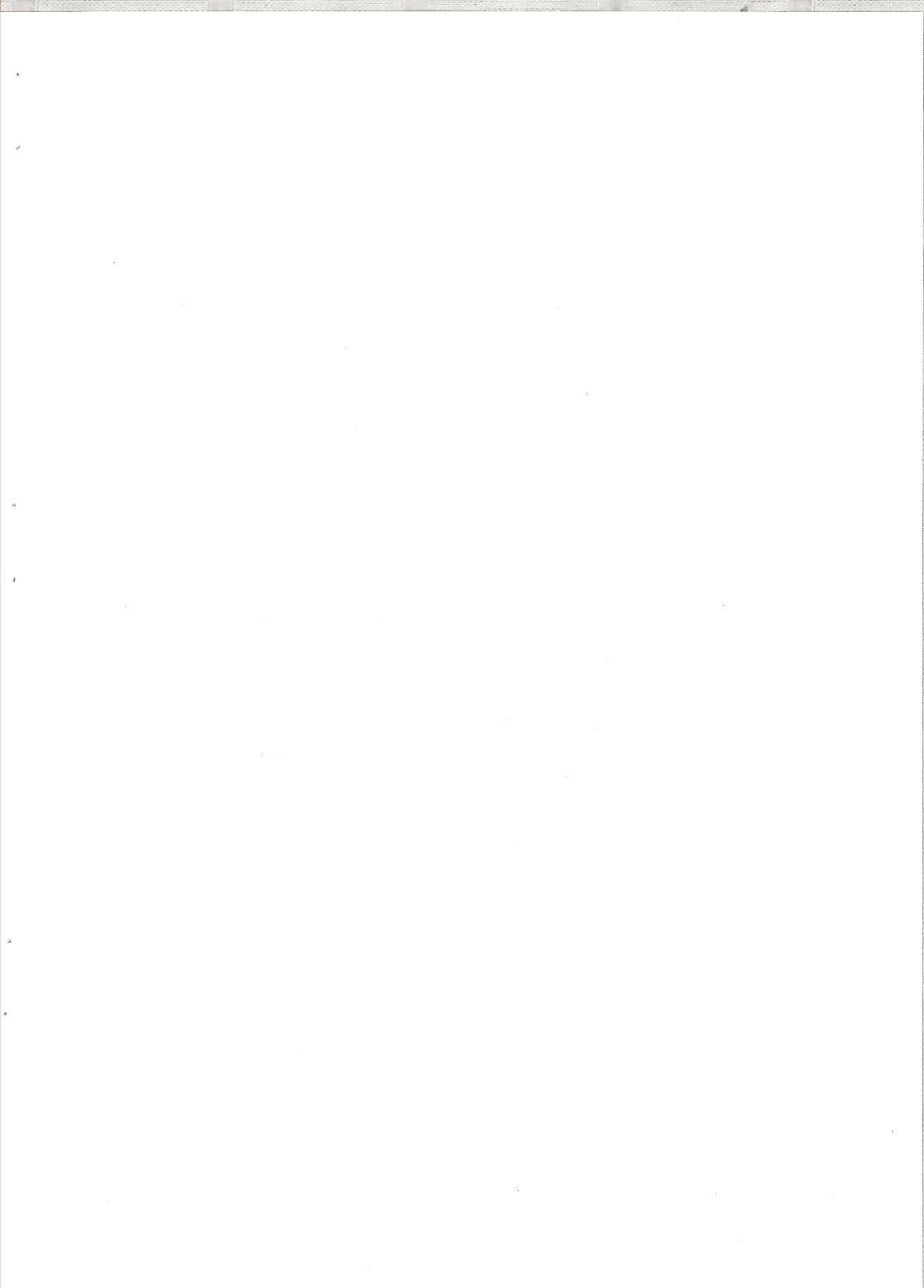


الباب الثاني

الريسة الطائرة



# الفصل الأول

## الريشة الطائرة

### المبحث الأول / تاريخ لعبة الريشة الطائرة

هناك أكثر من قصة تروى عن نشأة الريشة الطائرة (البادمنتون) ويزعم بعض المؤرخين أن الأصل الثقافي القديم غير محدد بدقة، وإن كان هناك من يؤكد منهم أن اللعبة في الأصل القديم لها، قد مورست في الشرق الأقصى قديماً، وفي الصين بالتحديد منذ نحو ألفي سنة، وهناك لوحة مرسومة لأحد فناني القرن التاسع عشر تحت عنوان "لعبة الريشة بالأقدام" يمكن أن تشير إلى الأصول القديمة للعبة، وكيف أنها كانت تمارس في الصين بدون مضارب وإنما كانت تلعب بالأقدام.

وهناك رأي يؤكد أن الطبقة الحاكمة اليابانية مارست لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة الريشة الطائرة في حوالي القرن الرابع عشر الميلادي وكان يطلق عليها أوربانا (orpana) وأنها قد مورست بعد ذلك في الصين في حوالي القرن السادس عشر الميلادي أو مايشبهها تحت اسم (دى ديشيان دسي) (di dschian dsi).

ولعل أكثر الروايات التاريخية ذيوماً عن الريشة الطائرة أو (البادمنتون) هي قصة دوق بيفورت الذي دعا بعض أصدقائه فأراد أن يكرم ضيوفه بإضافة بعض ألوان التسلية لهم، وذلك في دار الاستقبالات بضاحيته ، وبالتحديد في حديقة بادمنتون (Badminton) بمدينة جلوسترشاير (Gloucestershire) وكان ذلك عام ١٨٧٠ ولكن المطر لم يمهلهم، فاضطروا إلى الدخول إلى قاعات الدار واستخدموا في تسليةهم إحدى ألعاب الأطفال المعروفة حينذاك وهي البتلدور والشتكوك، وكانت تلعب ببعض أنواع المضارب القريبة الشبه بمضارب التنس ولقد أكمل

الضيوف اللعب في داخل القاعة وذلك بمد حبل عبر جانبي قاعتين، وكانت هذه الواقعة هي بداية قصة البادمنتون (على الأقل في إنكلترا). ومن الغريب أن لعبة مشابهة قد لعبت في الفترة نفسها تقريباً بوساطة الضباط في الجيش الهندي، كان يطلق عليها اسم بونا (boona) وكانت تلعب بالمضارب ولكن كانت الكرة مختلفة فقد كانت تصنع من قبل النساء كأحد الأشغال اليدوية الفلكلورية الخاصة بهن، وكانت تصنع من الصوف المغزول حول قرصين من الورق المقوى، ولأن الاحتلال البريطاني للهند ظل فترة طويلة فإن هناك تساؤلاً: هل ألبونا هي أصل البادمنتون أم العكس؟ ويرى بروندل (f.brundel) إن النظرية الأولى هي الأقرب للحقيقة، لاعتبارات تاريخية أهمها إن الأماكن التي ظهرت فيها اللعبة في إنكلترا مثل ساوثسي (southsea) باث (bath) فولكستون (folkestone) ساوثهمبتون (southampton) هي نفسها مراكز خدمة لتجمعات ضباط الجيش الإنكليزي العامل في الهند.

### تأسيس الاتحاد الدولي للبادمنتون

تبوات اللعبة مكانتها على المستوى الدولي في لندن عام ١٩٣٤م فقد تم الاعتراف بها عالمياً بعد جهود مضيئة وطويلة من الاتحاد الدولي للبادمنتون منذ إنشائه عام ١٨٩٣م في ساوثسي (southsea) ولقد أحكمت قواعد الاتحاد الدولي ولوائحه الخناق حول الاحتراف في اللعبة وسرعان ما أنظمت الهند إلى الاتحاد الدولي للعبة عام ١٩٣٥م، وأستراليا عام ١٩٣٦م، والملايو عام ١٩٣٧م، والولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٣٨م، ثم أخذ عدد الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي يتزايد حتى وصل عام ١٩٥٨ إلى أربعة وثلاثين تنظيمياً على مستوى العالم فضلاً عن سبعة أعضاء مشاركين مؤقتاً وبذلك أكتمل تشكيل الاتحاد الدولي للبادمنتون. وفي عام ١٩٥٢م أقيمت أول بطولة عالمية للبادمنتون أقامها الاتحاد الأيرلندي وفي عام ١٩٥٧م أقام الاتحاد الاسكتلندي أول بطولة له، ومن



أهم البطولات الدولية في الريشة الطائرة هي بطولة كأس توماس الذي يعد اللاعب الانجليزي الأشهر وأول رئيس للاتحاد الدولي للريشة الطائرة بعد تأسيسه وقد أقيمت هذه البطولة باسمه عام ١٩٣٩، وتعد هذه البطولة من أشهر البطولات في العالم. وهناك بطولة عموم انكلترا للبادمنتون والتي بدأت عام ١٨٩٩ وهي من أكثر البطولات أهمية واحتراماً في العالم بالنسبة للبادمنتون، وكذلك بطولة أبر للسيدات والتي بدأت عام ١٩٥٦ وذلك تخليداً لذكرى أعظم لاعبة بادمنتون في انكلترا خلال عشرة أعوام من عام ١٩٢٠-١٩٣٠ وهي السيدة (ه.س. ابر H.S.Uber). وأخذت هذه اللعبة مكانتها بين الألعاب الأخرى في الدول العربية وذلك بعد الحرب العالمية الأولى إذ كانت مصر من الأقطار العربية السباقية في نشرها، أما في العراق فقد تأسس الاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة عام ١٩٨٧ انظر الصورة (٤٤).



الصورة (٤٤) توضح كيفية ممارسة اللعبة قديماً

## المبحث الثاني / مميزات لعبة الريشة الطائرة

تعد لعبة الريشة الطائرة أنموذجاً للرياضة المناسبة للجميع بغض النظر عن السن أو الجنس أو الحالة الاجتماعية، بل وحتى مستوى اللياقة البدنية للفرد، ولأنها ليست بصعوبة بعض الألعاب الأخرى، فضلاً عن رخص أدواتها وضيق مساحة ملعبها فإن هذه المميزات تدفع بالريشة الطائرة إلى المصاف الأول للرياضات الترويحية، فمن السهل شراء مضرب الريشة الطائرة وكذلك الريشة، ويمكن الاستغناء عن الشبكة بحبل، وحلت الريشة البلاستيك مشكلة الأماكن المغلقة فأصبح بالإمكان لعبها في الهواء الطلق فضلاً عن أن الريشة تسقط خلال مساحة صغيرة فلا يضطر اللاعبون الجري وراء الكرات وإحضارها كما يحدث في التنس مثلاً.

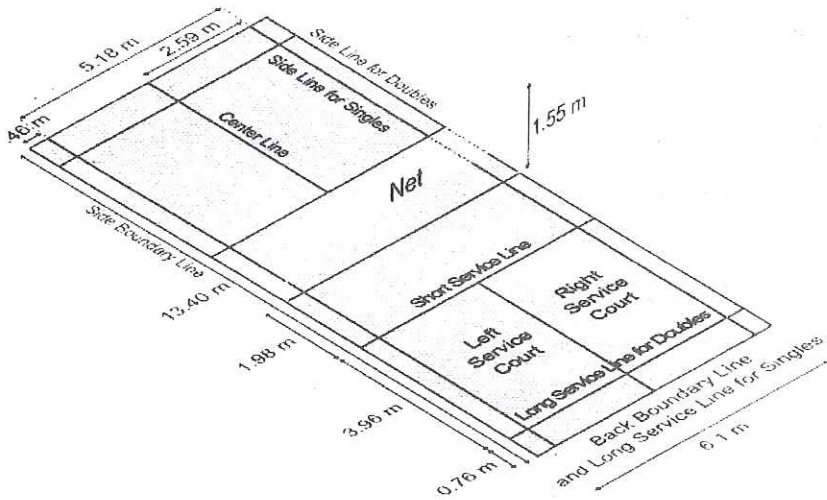
## المبحث الثالث / أهداف لعبة الريشة الطائرة

- ١- تنمية القدرات العقلية باعتبار الريشة الطائرة إحدى الألعاب التي تستخدم النهج الخططي.
- ٢- تنمية السمات الإرادية كالثقة بالنفس والتعود على المثابرة والكفاح والتنافس الجاد الشريف.
- ٣- تنمية اللياقة البدنية من خلال الحركة المستمرة التي تعمل خلالها مجموعة من العضلات الكبيرة والصغيرة فهي تكسبه (الرشاقة والمرونة والقوة والسرعة والمطاولة).
- ٤- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة من خلال المسابقات الزوجية بالتعاون والنفاهم والتنسيق واحترام جهود الآخرين وتقديرهم.
- ٥- الشعور بالمتعة عند مزاولتها وذلك من خلال متابعتهم بالنظر إلى الريشة وهي في الهواء.
- ٦- قضاء وقت الفراغ في فعالية مفيدة وبريئة.

## المبحث الرابع/ أدوات لعبة الريشة الطائرة

### أولاً / الملعب

يعد ملعب الريشة الطائرة في واقع الأمر ملعبين في ملعب واحد، فالشبكة من حيث المبدأ تقسم الملعب إلى نصفين سواء الفردي أم الزوجي وخط الإرسال المنخفض وهو أول خط يلي الشبكة ويوازيها على جانبي الملعب وهو خط مشترك بين الفردي والزوجي، كما أن خط المنتصف مشترك في الفردي والزوجي وهو الخط العمودي على خط الإرسال المنخفض ويتصل أماماً به وخلفاً يتصل بخط الإرسال المرتفع وخط القاعدة سواء للملعب الفردي أم الزوجي وهو يقسم ملعب الفريق إلى جانبين اليمين واليسار وهو بذلك يساعد على تحديد منطقة الإرسال والاستقبال ولأن الإرسال في الريشة الطائرة كالتنس قطري أي من اليمين إلى اليسار أو العكس فإن من الواجب تحديد منطقة استقبال الإرسال أي حدوده القانونية فهي تختلف في الملعب الفردي عن الملعب الزوجي. انظر (الشكل ٣١).

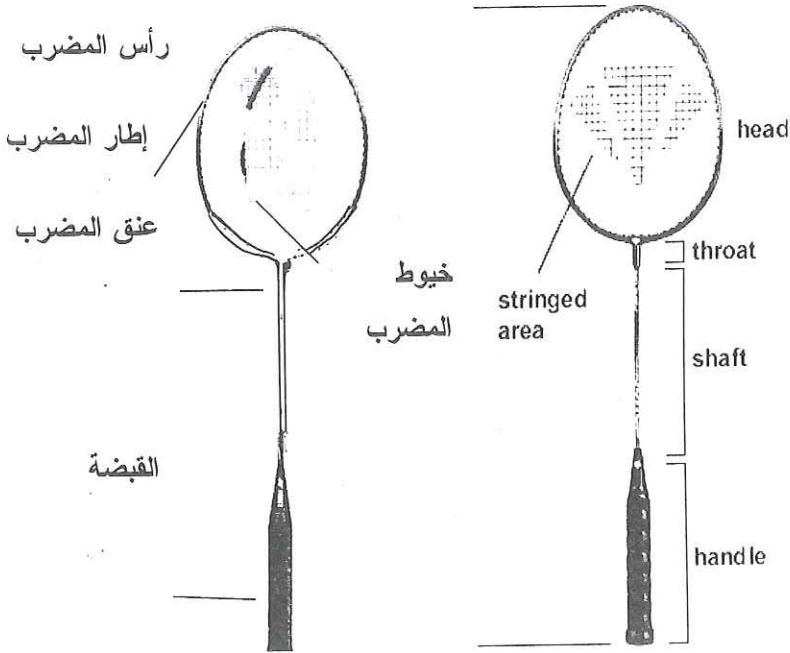


الشكل (٣١) يوضح ملعب الريشة الطائرة

## ثانياً / المضرب

تلعب الريشة الطائرة بمضارب خاصة لعل أهم ما يميزها خفة وزنها، ولأن هناك أصنافاً عديدة من المضارب يزخر بها سوق الأدوات الرياضية، تتراوح ما بين الجيد والرديء، لذلك ينصح أن يتأكد اللاعب من جودة المضرب قبل شرائه وذلك باستشارة لاعب قديم له خبرة في هذا المجال، لأن المضرب قد يكون قانونياً ولكنه غير جيد، أما أهم صفات المضرب الجيد فهي سهولة قيادته في اليد، والحركة الأساسية في الضربات المختلفة للريشة الطائرة تؤثر فيها حركة الرسغ إلى حد كبير ولهذا فإن المضرب الثقيل ربما يكون عائقاً في أداء الضربات بالطريقة المرجوة ومن المواصفات أيضاً أن يكون متزنًا، فإن كان غير متزن فإن كفاءته تقل كثيراً، وأن يشكل خط الرأس مع العنق والقبضة خطاً مستقيماً فلا تكون هناك انحرافات لأي من الجهتين.

ويتكون مضرب الريشة الطائرة من الأجزاء الآتية: (انظر الصورة ٤٥).



الصورة (٤٥) توضح مضرب الريشة الطائرة

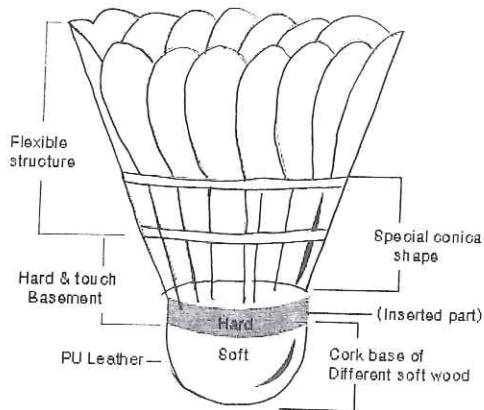


وبالطبع هناك مواصفات قانونية خاصة بالمضرب تجدها مشروحة في فصل قواعد اللعب من هذا الكتاب.

### ثالثاً / الريشة

تعد الريشة الطائرة من أهم أدوات اللعب في البادمنتون، ويطلقون عليها أسماء متعددة، مثل الشتلوكوك، أو البيرد الطائر، وهي تقوم مقام الكرة في ألعاب المضرب عموماً ولأن اللعبة تقوم على مبادئ أساسية منها مسار حركة الريشة وسرعتها، لذلك فإن خصائص الريشة ومواصفاتها من الأمور الهامة التي تحكم مسار اللعب وكفايته ولذلك يجب اختيار أجود أنواعها.

والريشة تتكون من ١٤-١٦ ريشة مثبتة في قاعدة من الفلين بشكل محكم يتراوح وزن الريشة بين ٤,٧٣-٥,٥ غرام وما زاد عن هذا الوزن تعد ريشة سريعة وإذا قل على هذا الوزن تعد الريشة بطيئة أما قطر الكرة الدائرية للريشة فيتراوح بين ٢,٥-٢,٨١ سم، وطول الريشة يتراوح بين ٦,٤ - ٧ سم، أما نصف قطر الدائرة العليا التي يشكلها الريش فإنها تتراوح بين ٥,٥-٦,٢٥ سم. (انظر الشكل ٣٢).



الشكل (٣٢) يوضح مخطط للريشة الطائرة

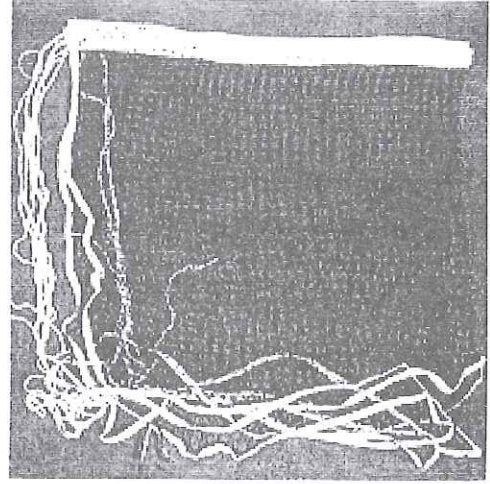
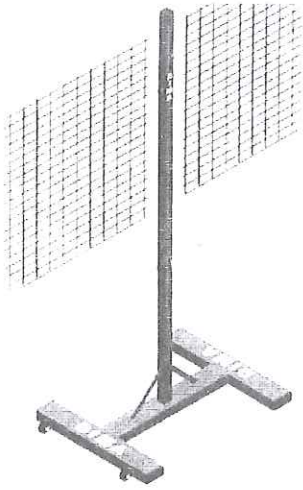
وقديماً كانت الريشة المستخدمة في اللعب ذات شكل برميلي مميز، ولقد استخدمت على نطاق واسع في العالم وكانت من الفلين والريش الطبيعي (ريش الإوز)، ثم استبدلت القاعدة الفلين بقاعدة من الكاوتشوك الطبيعي أو الصناعي مع الريش الطبيعي وفي السبعينات من القرن الماضي، استخدمت الريشة المصنوعة من النايلون، ويعد (و.س. كارلتون) صاحب مصانع كارلتون الأمريكية للريشة الطائرة صاحب الفضل الأول في تطوير الريشة على النحو الذي سبق ذكره.



الصورة (٤٦) توضح أنواع الريش (البلاستيك والطبيعي)

#### رابعاً / الشبكة

شبكة الريشة تقسم الملعب إلى نصفين متساويين ارتفاعها من الوسط ١٥٢ سم مشدودة على حاملين ارتفاع كل منها ١٥٥ سم تصنع الشبكة من خيوط حمراء أو سوداء اللون وفتحاتها لاتسمح للريشة باختراقها وطول ضلع كل فتحة يتراوح بين ١,٥-٢ سم، أما طول الشبكة فيتراوح بين ١,٨-٦,١٠ متر كي تكون صالحة للعب الفردي والزوجي، تحتوي الشبكة على شريط ابيض اللون من طرفها العلوي (انظر الصورة ٤٧).



الصورة (٤٧) توضح شبكة الريشة الطائرة

### خامساً / الملابس

عند اختيار الملابس يجب أن تراعى المواصفات الآتية:

- ١- أن تكون مصنوعة من مادة ناعمة مثل القطن.
- ٢- أن تتيح الملابس حرية الحركة وسهولتها.
- ٣- أن تمكن اللاعب من التنفس بيسر.
- ٤- أن تمتص العرق في الجو الحار وتتيح التدفئة في الجو البارد.
- ٥- أن تتيح المظهر الأنيق النظيف الذي يزيد الثقة بالنفس ويعكس شخصية اللاعب.

### ١- القميص والسروال

يفضل أن يرتدي لاعب الريشة الطائرة القميص والسروال المناسبين المقاس فلا هي فضفاضة ولا هي ضيقة لتجنب أي تقيد للحركة لأن لعبة



الريشة الطائرة لعبة تتطلب حركات المد والتمعن والثني واللي الكثيرة، والقانون لم يحدد لون الملابس ولكن يفضل اللون الأبيض لأن هذا مريح للنظر ويمكن رؤية الأوساخ عليه بوضوح ويمكن تنظيفها بسهولة، أما بالنسبة للنساء فيفضل ارتداء التنورة المحكمة من الوسط. (انظر الصورة ٤٨).



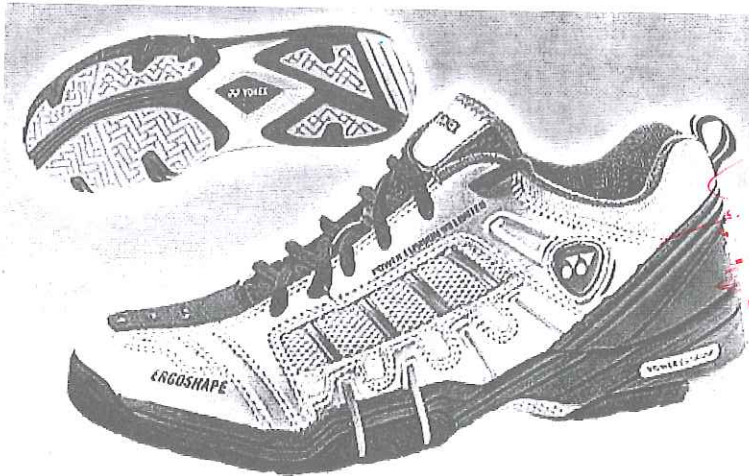
صورة (٤٨) توضح ملابس لاعبي الريشة الطائرة

## ٢- الجواريب

يفضل ارتداء النوع القطني من الجواريب الذي يمتص العرق بحيث يكون المقاس مناسباً لا يعيق عمل الدورة الدموية، ويجب توفر أكثر من زوج من الجواريب حتى يتمكن اللاعب من ارتداء الجواريب النظيفة باستمرار.

### ٣- الحذاء

إن حركة القدمين في الريشة الطائرة قليلاً ما تستخدم في مسارات مستقيمة في الركض كما أنها تتوع ما بين طعن وتوقف وتغطية ثم تراجع أو تقدم، وهي في مجملها حركات مختلفة الاتجاهات. واختيار نوع الحذاء وفقاً لخصائصه أمر شخصي إلى حد كبير ولكن المبدأ الأساسي في هذا الصدد هو أنه كلما قل وزن اللاعب وملابسه زاد في سهولة الحركة السريعة في غضون ممارسة الريشة الطائرة، وعليه فالحذاء المصنوع من الكاوتشوك الخفيف أو المتوسط بدون رقبة، برباط قصير هو من أفضل ما يناسب القدمين في اللعب، وينصح هشمان وجونز (hashman & Jones) باختيار حذاء ذو خطوط عريضة بارزة من خامة النعل نفسها، وفي أجزاء معينة منه وبخاصة في امتداد الكعب للأعلى في اتجاه الكاحل، الأمر الذي يزيد من مرونة الحذاء خلال حركات التثبي واللي الكثيرة التي تتعرض لها قدما اللاعب كما يفضل أيضاً أن تمتد الخطوط العريضة للأمام بحيث ترتفع إلى مقدمة الحذاء. انظر الصورة (٤٩).



الصورة (٤٩) توضح حذاء لاعب الريشة الطائرة

## الفصل الثاني

### المبادئ الأساسية في الريشه الطائرة

#### المبحث الأول / المبادئ الأساسية

##### أولاً / مسك المضرب

تعد عملية مسك المضرب إحدى المبادئ الأساسية في أية فعالية من فعاليات ألعاب المضرب، ومن العناصر الهامة المؤثرة في قدرة اللاعب على التحكم في الضربات المختلفة التي تتضمنها فعالية الريشه الطائرة وبشكل عام لا ينبغي أن تتصلب يد اللاعب على قبضة معينة إلا في ضوء أداء مهارة بذاتها. ففي الريشه الطائرة كل ضربة لها مايناسبها من قبضات المضرب ويعتمد اللاعب الخبير إلى لف المضرب في يده بسرعة كلما زادت خبرة اللاعب وهو يعتمد خلالها على التعرف الحس حركي لسطوح القبضة التي تعطي مؤشراً تساعد في قيادة المضرب (steering).

وبشكل عام يمكن القول إن هناك ثلاثة أنواع من المسكات الأساسية في الريشه الطائرة هي:

أ / المسكة الأمامية

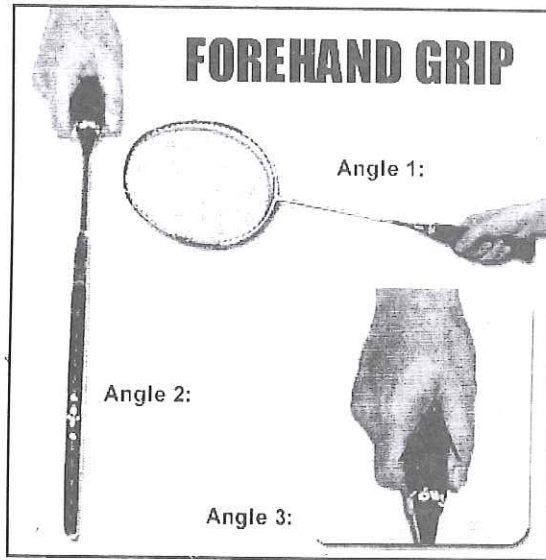
ب / المسكة الخلفية

ج / المسكة الرافعة.

##### أ / المسكة الأمامية (Forehand Grip)

وهي مسكة تستخدم لأداء الضربات بالنسبة للكرات الآتية من على يمين اللاعب، وهي إحدى أهم المسكات الأساسية للمضرب، ويطلق عليها مسكة المصافحة (Shake hands G.) وأهم ما ينبغي مراعاته في هذه القبضة، هو عدم القبض بطريقة متوترة على المضرب، باعتبار أن وزنه

خفيف ويمكن التحكم فيه بسهولة وهذه القبضة تشبه أيضاً طريقة مسك المطرقة (الشاكوش)، ويلاحظ هذه المسكة الرقم (٧) يظهر في المسافة بين الإبهام والسبابة بعد لف الأصابع الأربعة من جهة اليمين والإبهام من جهة اليسار، وفي القبضة الأمامية يكون رأس المضرب عمودياً على سطح الأرض. انظر الصورة (٥٠).



الصورة (٥٠) توضح المسكة الأمامية بالريشة الطائرة

### ب / المسكة الخلفية

وهي إحدى المسكات الأساسية والتي تستخدم بشكل أساسي لأداء الضربات الخلفية، فهي تستعمل لأداء الضربات للكرات الآتية نحو جسم اللاعب أو في اتجاه يساره، وفي هذه المسكة يقوم اللاعب بفتل المضرب إلى الجهة اليمنى قليلاً بحيث يكون أصبع الإبهام إلى الأعلى وباستقامة عضد المضرب والأصابع الأربعة ملتفة حول قبضة المضرب من الجهة

اليمنى للقبضة، يساعد الإبهام عندما يكون باستقامة عضد المضرب وملاصقاً له على تقوية المسكة وعدم السماح للمضرب بالرجوع إلى الخلف أثناء ضرب الريشة وبالتالي يؤدي إلى تقوية الضربة. انظر الصورة (٥١).

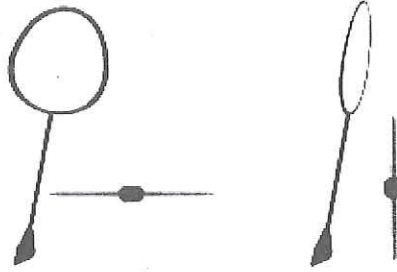


الصورة (٥١) توضح المسكة الخلفية بالريشة الطائرة

### ج / المسكة الرافعة

وهي تستخدم فقط عند اللعب القريب من الشبكة، ذلك لأنها تقلل من قدرة الضرب وتحد من حركة الرسغ، ولذلك فهي لا تصلح للضربات التي تؤدي من خلف الملعب، لأنها ضعيفة وفي هذه المسكة يلاحظ الرقم (٧) على جانب المضرب بين السبابة والإبهام بعد التقاط المضرب من على سطح الأرض. انظر الشكل (٣٣).





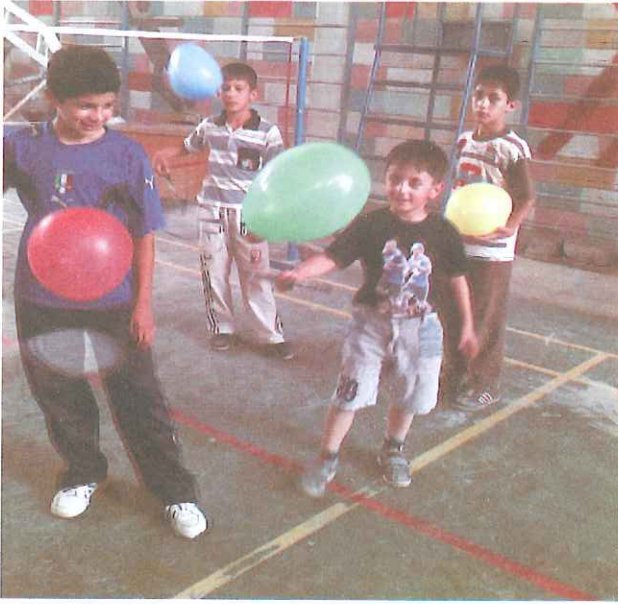
الشكل (٣٣) يوضح المسكة الصحيحة والمسكة الخاطئة

### ثانياً / استخدام الرسغ

إذا كان استخدام الرسغ في التنس بسيطاً وفي الاسكواش متوسطاً فهو في الريشة الطائرة يكون ذا أهمية كبيرة وذلك لاعتبارات تتعلق بوزن المضرب الخفيف وكذلك وزن الريشة الخفيف وحركاتها السريعة ولهذا فإن اكتساب المبتدئين لمهارة استخدام الرسغ من الأمور الأساسية في تحقيق دقة الضربات في المباريات وحسن توجيهها لملاعب المنافس.

واستخدام الرسغ من الحركات الصعبة في تعلمها لأنها في الواقع أكثر من حركة ربما تؤدي في الوقت نفسه فهناك ثني في الرسغ لأعلى مع دورانه في اتجاه عكس عقارب الساعة في حالة التمهيد للضربات الأمامية، ويؤدي العكس عند الأداء الأساسي للضربات الأمامية فيثنى الرسغ لأسفل ويلف باتجاه عقارب الساعة وربما كان العكس تماماً في حالة الضربات الخلفية.

ويقترح برونديل التدريب على استعمال حركة الرسغ في الريشة الطائرة باستخدام البالونات المنفوخة وضربها من أعلى لأداء حركة ثني الرسغ لأسفل وضربها من أسفل لأداء حركة ثني الرسغ لأعلى. ويقترح أيضاً استخدام البالونات في الملعب وبدون مضرب انظر الصورة (٥٢).



الصورة (٥٢) توضح كيفية تدريب حركة الرسغ باستخدام البالونات

### ثالثاً / وقفة الاستعداد: The Position Of Readiness

وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة لها مواصفات خاصة، فهي ليست أية وقفة، إنما هي استعداد وترقب وتأهب على كافة المستويات السلوكية، بدنياً ونفسياً وعقلياً، وذلك لان السرعة العالية للريشة في بعض الأوقات وبطنها في بعضها الآخر تتطلب تركيزاً عالياً وتأهباً لكافة الاحتمالات في اللعب، وربما كان ذلك احد أسباب الاستمتاع بهذه اللعبة.

ولكي يتمكن المبتدئ من إجادة وقفة الاستعداد عليه إتباع الآتي:

يقف اللاعب مواجهاً للشبكة، في الوضع أماماً أي أن الرجل عكس اليد الضاربة تكون أماماً قليلاً، بحيث تكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين، وانتشاء قليل بالركبتين، ويلاحظ في هذا الوضع توزيع ثقل الجسم على أصابع الأقدام، وهذا يدفع بثقل الجسم للأمام قليلاً مع مسك المضرب بدون تصلب ورأسه للأعلى، مع النظر إلى المنافس بتركيز وثقة للضغط عليه.

وهناك ثلاث وقفات لوضع الاستعداد وهي: إما الوقوف والقدمان متوازيان والمسافة بينهما بعرض الكتفين، أو الوقوف بالوضع أماماً بحيث تكون الرجل اليمنى هي التي أماماً، ويقدر خبراء اللعبة أن الوضع الثاني هو الأفضل وإن كان هناك رأي يرى أن الوضع الذي يريح اللاعب هو الوضع الأفضل. انظر الصورة (٥٣).



الصورة (٥٣) توضح وقفة الاستعداد

رابعاً / حركة القدمين: (Foot work)

في الريشة الطائرة يوجد نوعان رئيسان من التحرك في الملعب:

١ / حركة جانبية غير متقاطعة.

٢ / حركة الجري.



إن حركة الجري العادي معروفة لنا جميعاً وهي تستخدم إما للوصول بأسرع وقت إلى الشبكة أو الجري خلفاً (الرجوع) للوصول للكرات البعيدة ذات الأقواس المرتفعة المرسلة للحدود الخلفية للملعب.

أما الحركة الجانبية غير المتقاطعة، فهي حركة بالرجلين في اتجاه معين يميناً أو يساراً، وهي تبدأ بأداء خطوة بالرجل القريبة أولاً من اتجاه الحركة، يليها خطوة بالرجل الأخرى البعيدة وذلك بدون تقاطع بين الرجلين.

وتتم هذه العملية عن طريق نقل ثقل الجسم من رجل لأخرى بسرعة، وهذا النوع من حركة القدمين يستخدم للتحرك لجهة الجانب أو للجانب وبميل للأمام أو للخلف بهدف الوصول إلى الريشة بأسرع ما يمكن من أي مكان في الملعب.

إن المحك في اختبار نوع الحركة هو سرعة الانتقال، سواء أكان ذلك بالجري أو بالتحرك الجانبي أو بالطعن، وهو كثيراً ما يستخدم مع ضربات الشبكة سواء المسقطة أو المقوسة لإنقاذ الموقف وتوفير الوقت، وقد يكون الطعن مسبوقاً بالجري أو بالتحرك الجانبي.

وينبغي الأخذ في الاعتبار أن الضربات المحكمة في الريشة الطائرة تؤدي في نهاية حركة الجري، وليس في أثناءه، لأن الضربات الدقيقة تحتاج إلى قدر كبير من الاتزان كما ينبغي أن يرجع اللاعب إلى قاعدته بأقصى سرعة فور أداء الضربات، وقد لوحظ أن كثيراً من المبتدئين تستهويهم أن يروا نتائج ضربتهم أو تأثيرها على المنافس، فيقفون مشاهدين لها، وينسون العودة إلى القاعدة، الأمر الذي يؤثر سلباً على مواظبتهم في اللعب.

It is not true that the world is a  
single entity, but that it is a  
series of events, each of which  
is connected to the next by a  
chain of cause and effect. The  
world is not a thing, but a  
process. It is not a static  
object, but a dynamic system.  
The world is not a collection  
of parts, but a whole that is  
greater than the sum of its  
parts. The world is not a  
machine, but a living organism.  
The world is not a clockwork  
mechanism, but a complex  
network of relationships.

The world is not a collection  
of things, but a collection of  
relationships. The world is not  
a collection of objects, but a  
collection of interactions. The  
world is not a collection of  
parts, but a collection of  
wholes. The world is not a  
collection of things, but a  
collection of experiences.

The world is not a collection  
of things, but a collection of  
relationships. The world is not  
a collection of objects, but a  
collection of interactions. The  
world is not a collection of  
parts, but a collection of  
wholes. The world is not a  
collection of things, but a  
collection of experiences.

The world is not a collection  
of things, but a collection of  
relationships. The world is not  
a collection of objects, but a  
collection of interactions. The  
world is not a collection of  
parts, but a collection of  
wholes. The world is not a  
collection of things, but a  
collection of experiences.

The world is not a collection  
of things, but a collection of  
relationships. The world is not  
a collection of objects, but a  
collection of interactions. The  
world is not a collection of  
parts, but a collection of  
wholes. The world is not a  
collection of things, but a  
collection of experiences.

The world is not a collection  
of things, but a collection of  
relationships. The world is not  
a collection of objects, but a  
collection of interactions. The  
world is not a collection of  
parts, but a collection of  
wholes. The world is not a  
collection of things, but a  
collection of experiences.

The world is not a collection  
of things, but a collection of  
relationships. The world is not  
a collection of objects, but a  
collection of interactions. The  
world is not a collection of  
parts, but a collection of  
wholes. The world is not a  
collection of things, but a  
collection of experiences.

The world is not a collection  
of things, but a collection of  
relationships. The world is not  
a collection of objects, but a  
collection of interactions. The  
world is not a collection of  
parts, but a collection of  
wholes. The world is not a  
collection of things, but a  
collection of experiences.

The world is not a collection  
of things, but a collection of  
relationships. The world is not  
a collection of objects, but a  
collection of interactions. The  
world is not a collection of  
parts, but a collection of  
wholes. The world is not a  
collection of things, but a  
collection of experiences.

The world is not a collection  
of things, but a collection of  
relationships. The world is not  
a collection of objects, but a  
collection of interactions. The  
world is not a collection of  
parts, but a collection of  
wholes. The world is not a  
collection of things, but a  
collection of experiences.

## الفصل الثالث

### المهارات الأساسية في الريشة الطائرة

#### المبحث الأول / الإرسال

يشكل المفتاح الأول لبداية اللعب، هو عملية وضع الريشة في اللعب في بداية كل تبادل للضربات، إذ ترسل إلى المكان الذي من الصعب على المنافس إرجاعه، ويعرف الإرسال بأنه عملية وضع الريشة باللعب ويستلزم ضربات تحت مستوى الحزام وتقرض قوانين اللعبة بقاء جزء من أقدام اللاعب ملاسمة للأرض لحظة ضرب الريشة.

وتعد الريشة الطائرة من الألعاب التي من خلالها يمكن للاعب إحراز نقاط من ضربة الإرسال في حد ذاتها، ولذلك يؤكد خبراء اللعبة على أهمية إتقان الإرسال بضرباته المختلفة، كما تتميز ضربات الإرسال دون بقية الضربات بأنها الوحيدة التي يمكن للفرد أن يتدرب عليها بمفرده. ومن شروط الإرسال والتي تتضمن ما يأتي:

- ١- يجب أن تضرب الريشة بمستوى أسفل وسط اللاعب.
- ٢- يجب أن يؤدي الإرسال قطرياً.
- ٣- يجب أن تضرب قاعدة الريشة وليس الريش.
- ٤- يجب أن يؤشر مضرب اللاعب إلى الأسفل أثناء ضرب الريشة.
- ٥- يجب أن تكون القدمان أو جزء منهما ثابتاً أثناء ضرب الريشة.
- ٦- يجب أن يقف المرسل داخل منطقة الإرسال الخاصة به وعدم لمس الخطوط الخاصة بمنطقة الإرسال.
- ٧- تعد أول حركة لمضرب المرسل للأمام بداية الإرسال. لا يجب تأخير الإرسال عندما يكون المستقبل مستعداً.

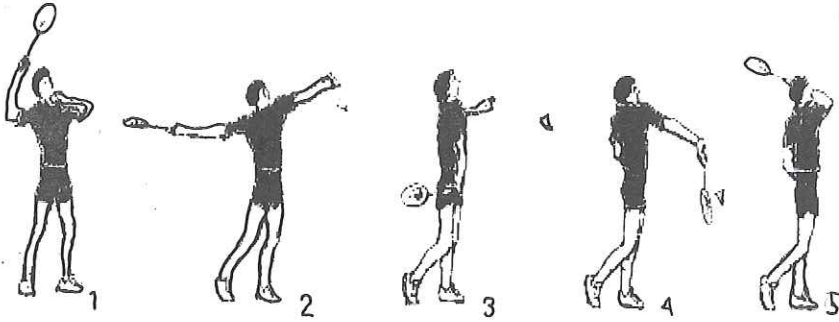
وبشكل عام هناك نوعان من الإرسال يمكن تأديته بكلا الوجهين للمضرب

هما:

## أولاً / الإرسال العالي الطويل

وينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب، ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير إلى أعلى وأعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب المنافس وإجباره على الرجوع للوراء وإضعاف هجومه، إذ يتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه على بعد ثلاثة أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريباً من خط الوسط، ويضرب الريشة لتطير بمسار عال وبقدر كاف يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل وإتاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة اللعب (مركز الملعب) كما أنها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير لتوقيت الضرب.

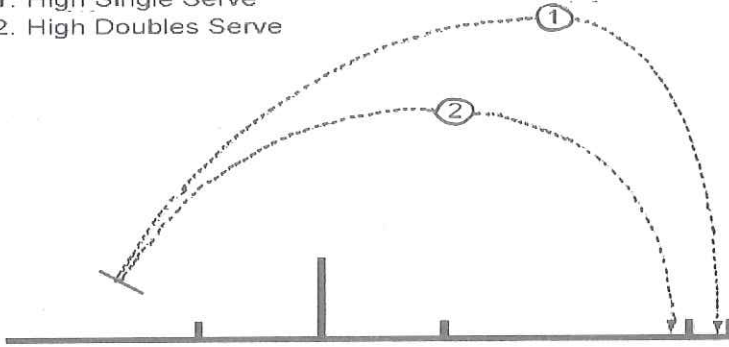
انظر الشكل (٣٤) الذي يبين فيه المراحل الفنية لأداء الإرسال العالي الطويل.



الشكل (٣٤) يوضح المراحل الفنية لأداء الإرسال العالي الطويل بالريشة الطائرة

والشكل التالي (٣٥) يوضح المسار الحركي للريشة الطائرة في أثناء أداء الإرسال العالي الطويل في اللعب الفردي والزوجي.

1. High Single Serve
2. High Doubles Serve



الشكل (٣٥) يوضح المسار الحركي للريشة في أثناء أداء الإرسال العالي الطويل

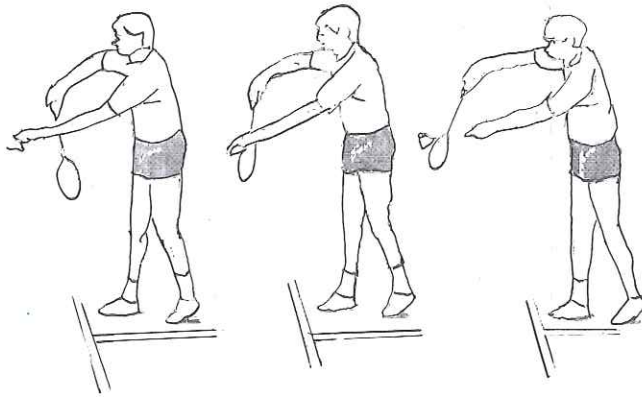


الصورة (٥٤) توضح أداء الإرسال العالي الطويل

## ثانياً / الإرسال الواطئ القصير

وهذا النوع من الإرسال يؤدي أما بالوجه الأمامي للمضرب أو الخلفي منه، ويعد الأساس والأكثر استعمالاً والأفضل في السيطرة على الريشة، ويشكل الإرسال الخلفي القصير الأساس في اللعب الزوجي بهدف إجبار المنافس على رد الريشة إلى الأعلى، ويتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه خلف خط الإرسال الأمامي مباشرة وقريباً من الخط الوسطي مستخدماً القبضة الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا، حتى يكون الإرسال أوطأ ارتفاعاً قدر الإمكان، ولتسقط الريشة في ساحة المنافس عند خط الإرسال الأمامي، وهذا الإرسال يعطي المنافس أقل من ٢٠٪ من الوقت للتحرك والهجوم.

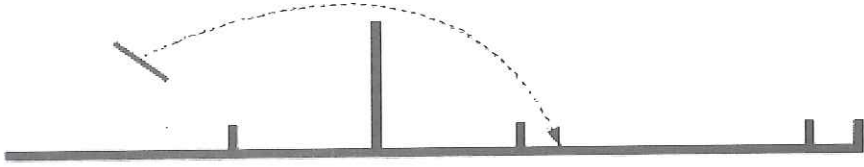
انظر الشكل (٣٦) الذي يبين فيه المراحل الفنية لأداء الإرسال الواطئ القصير.



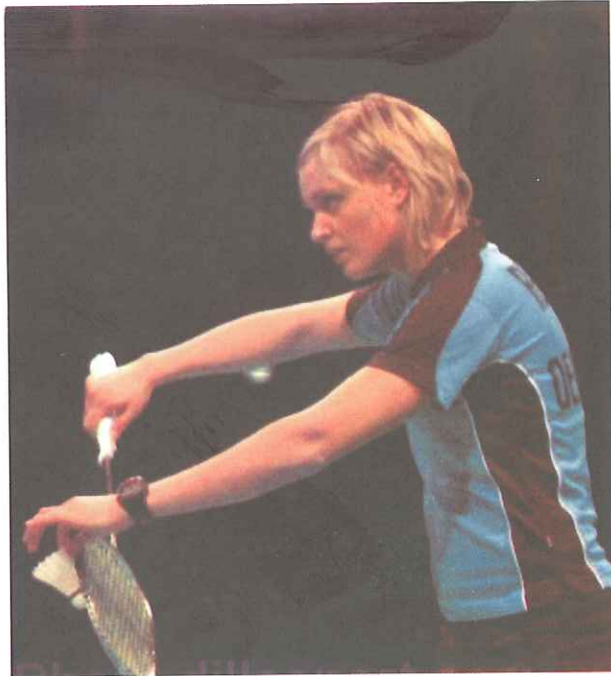
الشكل (٣٦) يوضح المراحل الفنية لأداء الإرسال الواطئ القصير بالريشة الطائرة

والشكل التالي (٣٧) يوضح المسار الحركي للريشة الطائرة في أثناء أداء الإرسال الواطئ القصير.





والشكل (٣٧) يوضح المسار الحركي للريشة الطائرة في أثناء أداء الإرسال الواطئ القصير



الصورة (٥٥) توضح كيفية أداء الإرسال الواطئ القصير

## المبحث الثاني / الضربات الأمامية

وهي الضربات التي تؤدي بالوجه الداخلي للمضرب (الوجه الأيسر) رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب، ويمكن تقسيمها إلى:

### ١- الضربات فوق الرأس الأمامية

أ / ضربة التخليص (الرد): (the clear)

ب / الضربة المسقطة الأمامية البطيئة: (the forehand drop)

ج / الضربة الساحقة الأمامية (the forehand smash)

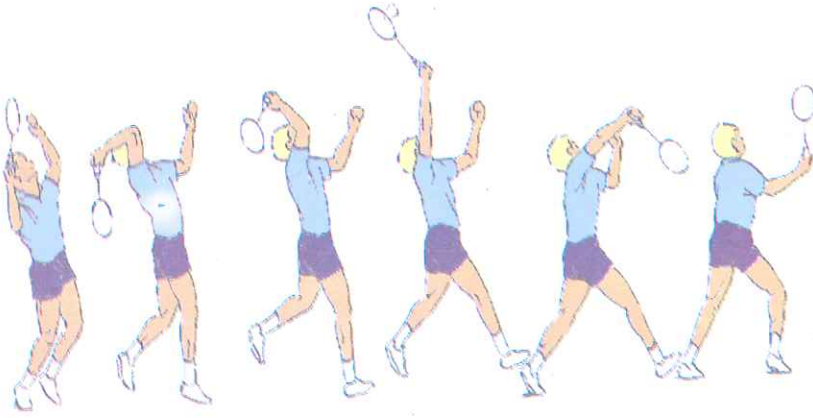
### أ- ضربة التخليص: (the clear)

ضربة التخليص أو الرد وهي من أنواع الضربات الدفاعية، والتي كثيراً ما تستخدم في اللعب الفردي بهدف تحريك المنافس بعيداً عن القاعدة (وسط الملعب) بقدر الإمكان، حتى يمكن تحويله من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع، كما تستخدم بفعالية في زوجي السيدات في حالة تعمد إرهاب المنافسين، كما يستخدمها الرجال في الزوجي المختلط، فضلاً عن أنها تستخدم في زوجي الرجال كفرصة (لالتقاط الأنفاس).

وتؤدي هذه الضربة من الجزء الخلفي من الملعب، بحيث يقف اللاعب في الوضع أماماً، القدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً ويضرب الريشة بقوس عال لتسقط قبل حدود الملعب الفردي بقليل وبشكل عمودي على سطح الملعب وينقسم الأداء فنياً إلى ثلاث مراحل:

(١) الإعداد: من وضع الوقوف أماماً يمسك اللاعب المضرب بأسلوب المسكة الأمامية، يأخذ المضرب للخلف وراء الرأس بحيث يكون عنق المضرب موازياً لعضد الذراع الضاربة انظر الشكل (٣٨).





الشكل (٣٨) يوضح المراحل الفنية لأداء ضربة التخليص

في حين اليد الحرة مشيرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة وينبغي عند أدائها أن يرجع اللاعب ثقل جسمه على القدم الخلفية دون مبالغة.

(٢) الضرب: تمتد الذراع القابضة على المضرب للأعلى وتوجه بحيث تقابل الريشة فوق الرأس، بحيث تكون حركة المد بالتتابع ابتداءً بالساعد، فالرسغ، فالمضرب، مع ملاحظة تزامن حركة مد الذراع مع عودة الكتف من الخلف للأمام.

(٣) المتابعة: يجب أن تتابع الذراع مسارها الحركي بعد الضرب بانسياب مفتوح مع ملاحظة أن اتجاه الذراع لحظة الضرب وما بعدها تشير إلى الاتجاه الذي سوف تتخذه الريشة في مسارها كما ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية خلال عملية الضرب وصولاً إلى مرحلة المتابعة.

ملاحظة: يجب تركيز الانتباه دائماً على حركة الريشة، بحيث تتابع بنظرك الريشة ورأس المضرب عند نقطة الضرب.

ب / الضربة المسقطة الأمامية (The Forehand Drop)  
يكون الإعداد لهذه الضربة مشابهاً للإعداد في ضربة الرد، ولكن عند نقطة الضرب يجب أن تبطئ بسرعة المضرب.  
وتكون حركة المتابعة بالضبط كما في حركة متابعة الرد (التخليص) الدفاعي. ويلاحظ أن هذا التباطؤ في سرعة المضرب يعطي مزيداً من التحكم في الضرب، ويمكن التعرف على مسار الطيران في الضربة المسقطة البطيئة كما في الشكل السابق، كما يمكن ملاحظة الحركة النهائية الصحيحة في الصورة (٥٦).



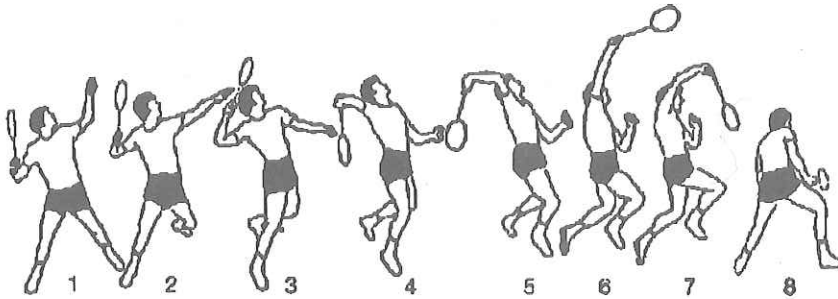
الصورة (٥٦) توضح الضربة المسقطة البطيئة  
(من الطعن المنخفض)

ملاحظة: يكون الإعداد لهذه الضربة مشابهاً لضربة التخليص حتى يمكن تضليل المنافس وتختلف فقط لحظة الضرب، والاستعداد للحركة التالية.

### ج / الضربة الساحقة الأمامية: (The Forehand Smash)

وتعد هذه الضربة من أمتع الضربات في الريشة الطائرة وأكثرها إثارة ومتعة للسرعة الشديدة الخاطفة للريشة المضروبة والتي لاتكاد تشاهد وهي تلعب بالطريق نفسها التي تؤدي بها ضربة التخليص أو الضربة المسقطة، ولكن هناك اختلافاً في نقطة الضرب، إذ يتم الضرب على مسافة نحو قدم أمام الرأس، إذ يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده. وباستخدام رأس المضرب يتم ضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة ومتفجرة، وبحركة المتابعة نفسها التي تتم في التخليص.

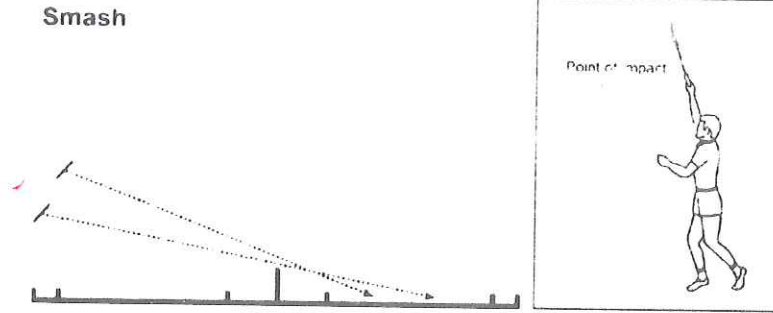
وفي هذه الضربة تكون حركة الريشة سريعة، كما يجب أن تكون ذات مسار منخفض، أو تكاد تمر من فوق الشبكة، كما ينبغي أن تسقط في ملعب المنافس بزاوية حادة كلما أمكن ذلك وعلى بعد ستة أقدام تقريباً من خط الإرسال المنخفض.



الشكل ( ٣٩ ) يبين فيه المراحل الفنية لأداء الضربة الساحقة

ملاحظة: اضرب الكرة في اعل نقطة ممكنة حتى تسقط بأقصى قوة وأضيق زاوية ممكنة ولا ترتطم بالشبكة.

والشكل التالي (٤٠) يوضح المسار الحركي للريشة الطائرة في أثناء أداء الضرب الساحق.



الشكل ( ٤٠ ) يوضح المسار الحركي للريشة الطائرة في أثناء أداء الضرب الساحق.



الصورة (٥٧) توضح نوعين من الضرب الساحق (القفز، الارتكاز)

## ٢- الضربة المدفوعة الأمامية: The forehand drive

وهي ضربة أمامية هجومية ذات مسار مسطح تقريباً تكاد تعبر من فوق الشبكة، وهي تعد نوعاً من الضرب الساحق الجانبي، ويكون وضع اللاعب فيها واقفاً في الوضع أماماً بحيث تكون ركبة الرجل الأمامية في وضع نصف طعن (ثني) وتتجه القدم الأمامية باتجاه الريشة، وتنتهي الرجل الحرة (الخلفية) قليلاً لتعطي دعماً لارتكاز الجسم.

وفي هذه الضربة يرجع رأس المضرب إلى خلف رأس اللاعب بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلاً، وفي هذه الأثناء يجب أن تكون الذراع الحرة مثنية وقريبة من الجسم ومرتخية، يرجع الجذع للخلف قليلاً وكذلك كتف الذراع الضاربة، بعدها ينتقل ثقل الجسم للأمام لحظة الضرب وفي الوقت نفسه لرجوع كتف الذراع الضاربة للأمام لإحداث أكبر طاقة حركة ممكنة، تستغل في دفع الريشة بقوة وسرعة.

ملاحظة: يجب إحداث توافق بين حركة مد الذراع جانباً وللأمام مع حركة رجوع الذراع الحرة للخلف في الجهة المعاكسة.

## ٣- ضربات الصد والدفع الأمامية

تعد هذه الضربات من المهارات الإضافية، وهي مهمة جداً في الرد على الهجوم بالضرب الساحق.

ويعدّها (بروندل) من فئة ضربات الشبكة باعتبارها تلعب في أفضل حالاتها واللاعب قريب من الشبكة.

## ٤- الضربة الأمامية المقوسة وضربة الشبكة

وهذه النوعية من الضربات تستخدم بهدف خداع المنافس، وفي واقع الأمر يشابه الأداء الحركي للضربتين حتى لحظة الضرب نفسها. وتؤدي الضربة كما يلي:



أ/ من وضع الوقوف أماماً يتخذ اللاعب وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين.

ب/ يمسك المضرب بالقبضة الأمامية ويكون بارتفاع الوسط تقريباً وفي وضع تمهيدي من الرسغ للخلف، بحيث يكون رأس المضرب مواجهاً للأعلى وإطاره موازياً لسطح الملعب تقريباً.

ج/ يرفع المضرب لضرب الريشة وفي هذه الحالة أمام اللاعب الخيارات إما بضربة مقوسة أمامية أو ضربة الشبكة.

### ٥- الضربة المسقطة الأمامية

وفي هذه الضربة تتخذ الريشة مساراً منخفضاً وحاداً في زاويته، إذ على اللاعب أن يضربها بحدة من الرسغ، وبسرعة أكثر من الضربات المسقطة البطيئة، إذ يجب أن تسقط الريشة بعد خط الإرسال المنخفض فوراً بالنسبة لملعب المنافس.

ويمكن استخدام الضربة المسقطة السريعة في كل أنواع اللعب في الريشة الطائرة وبخاصة في حالة تباطؤ المنافس أو تكاسله في تغطية ضربات التخليص، وبشكل عام كلما بعد اللاعب عن الشبكة، كانت هناك صعوبة في أداء الضربات المسقطة بأنواعها، وكثيراً ما تستخدم الضربات المسقطة لأغراض تكتيكية.

### المبحث الثالث / الضربات الخلفية

وهي مجموعة من الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة، فإن كان اللاعب أيمن، فإن الكرات الآتية على يساره يجب أن تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة اليسار، أي بوجه المضرب الأيمن.

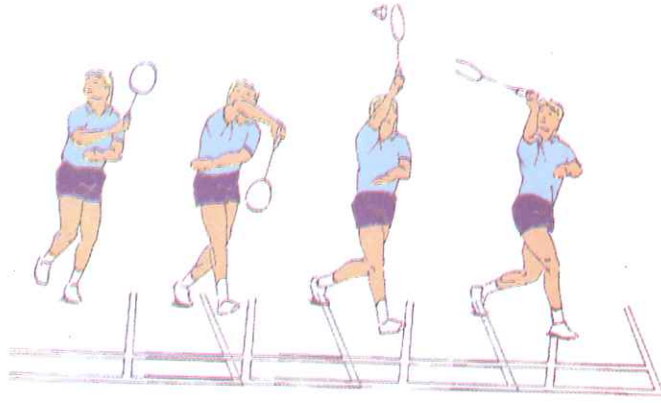
وهذه المجموعة من الضربات تثير تخوف الناشئين بشكل عام وربما السبب أنهم لم يعتادوا هذا النمط من الضربات خلال سني طفولتهم،

باعتباره نمطاً حركياً غير شائع في الحياة اليومية، إلا أن التعود والتدريب، فضلاً عن الالتزام بالنواحي الفنية في الأداء في الضربات الخلفية كفيل بأن يساعد المبتدئ على التغلب على تلك الصعوبات، وبالطبع علينا أن لا نتوقع نتائج سريعة في إجادة الضربات الخلفية فهي تتطلب بعض الوقت لإجادتها.

### ١- ضربة التخليص الخلفية: (The Backhand Clear)

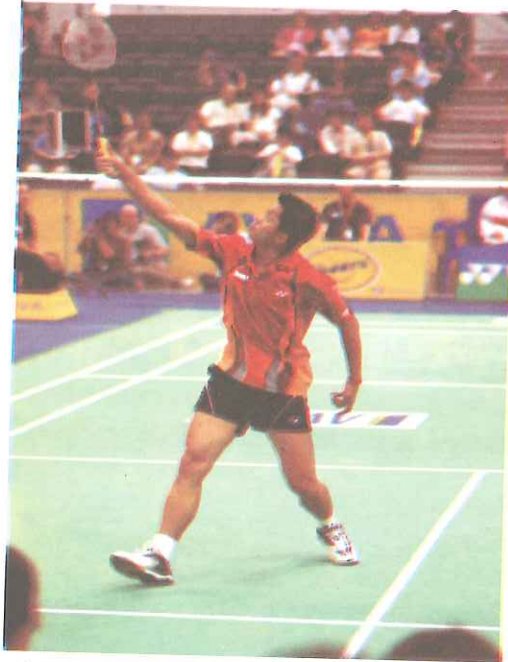
وهي ضربة خلفية سهلة تعتمد أساساً على التوقيت الملائم، وفكرة الأداء الحركي فيها تعتمد على ثني ومد الذراع الضاربة المقابلة للريشة. ويتم الإعداد لهذه الضربة بأخذ اللاعب خطوة عريضة بالقدم تحت اليد الضاربة إلى جوار قدم الارتكاز تقريباً وهذا يعني انه سيلف نصف لفة بجسمه حتى يكاد يواجه الشبكة بظهره، ويرفع المضرب مقاطعاً الجسم ولأعلى مع ثني الذراع الضاربة أمام الوجه، وتتم حركة ضرب الريشة بمد الذراع الضاربة لأعلى وفي اتجاه الشبكة مع تركيز النظر على الريشة ومسارها، ويجب أن يصاحب مد الذراع حركة رجوع الجسم لمواجهة الشبكة كما ينبغي أن تستمر حركة مد الذراع في انسياب، وتتناسب قوة مد الذراع مع القدرة المطلوب إكسابها للريشة فالأقواس العالية للبعيد مثلاً تتطلب قوة مد ذراع كبيرة، ويلاحظ أن أدوات توجيه الريشة هي الساعد فالرسغ فالمضرب.

انظر الشكل (٤١) الذي يبين فيه المراحل الفنية لأداء ضربة التخليص الخلفية.



الشكل (٤١) يبين فيه المراحل الفنية لأداء ضربة التخليص الخلفية

ملاحظة: يجب ضرب الريشة مبكراً والاستفادة من نقل ثقل الجسم في تقوية الضربة.



الصورة (٥٨) توضح ضربة التخليص الخلفية



## ٢- الضربة المدفوعة الخلفية: (The Backhand Drive)

وهي ضربة تشبه ضربة التخليص الخلفية من حيث فكرة الحركة وإن اختلفت من حيث إن الذراع لامتد من فوق الرأس كما في التخليص وإنما في مستوى الكتف تقريباً، وهي ضربة تستخدم في الزوجي والزوجي المختلط.

ويمكن الإعداد لهذه الضربة بأن تأخذ القدم تحت الذراع الضاربة خطوة نصف طعن بحيث تتجه القدم باتجاه الريشة، في حين تكون الرجل الأخرى التي عليها الارتكاز في وضع انثناء بسيط للارتكاز الخلفي، ويأخذ المضرب ناحية الريشة وبشكل تكون فيه الذراع متقاطعة مع الجسم، ويلف المضرب من الرسغ في وضع الضربة الخلفية حتى يمكن ضرب الريشة بالوجه الخارجي له، ويضرب اللاعب الريشة لحظة مد الذراع الضاربة في ارتفاع الكتف تقريباً مع استغلال رجوع الجذع لمواجهة الشبكة في تقوية الضربة، وفي هذه الضربة يجب توجيه الريشة باستخدام الرسغ والساعد والمضرب بحيث تعبر الريشة فوق الشبكة تماماً ما أمكن حتى تسقط في الثلث الأخير من ملعب المنافس وعلى الجانب البعيد عنه.

## ٣- الضربة المقوسة الخلفية: (The Backhand Lop)

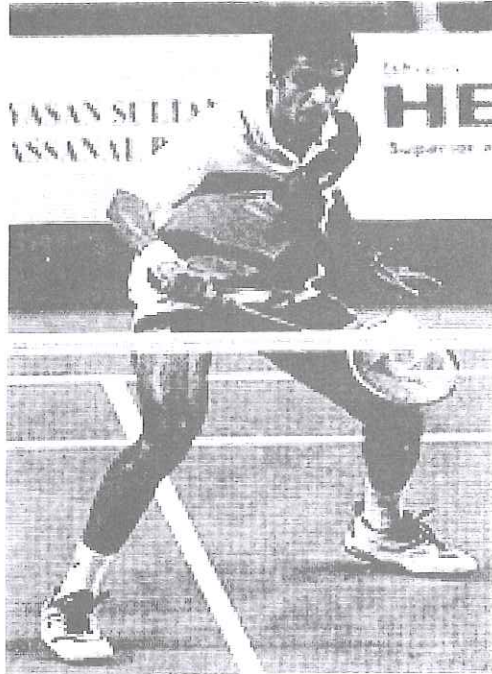
وهي ضربة ذات مسار من أسفل إلى أعلى وذات قوس عال وتلعب في الغالب بالقرب من الشبكة، ويفترض بها أن تصل الريشة للحدود الخلفية للملعب.

ويمكن الإعداد لهذه الضربة بأن تتقاطع الذراع الضاربة مع الجسم لتصل إلى اتجاه الكتف الأيسر وتكون الذراع الضاربة منتهية أمام الصدر والمضرب ممسوكاً بالقبضة الخلفية، ويلف الرسغ للجهة الأنسية (للداخل) في اتجاه الجسم ويكون المضرب مشيراً برأسه لأعلى وللخلف، ويأخذ اللاعب خطوة بالقدم تحت اليد الضاربة لتكون أمام قدم الارتكاز تقريباً

وهذه الخطوة من شأنها لف الجذع جهة الذراع الحرة بحيث يواجه كتف الذراع الضاربة الشبكة، وتضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب ومن أمام الجسم لحظة مد الذراع بطولها، ويجب أن يصاحب الضربة لف الرسغ للخارج لأداء الضرب إلى الأمام.

#### ٤- ضربات الصد والدفع الخلفية: (Blocke & push)

تؤدي هذه الضربات في وضع القبضة الخلفية للمضرب، وهي تشبه من حيث الوظائف والأداء مثيلاتها في الضربات الأمامية مع ملاحظة أنها تؤدي من جهة عكس الذراع الضاربة أي بالسطح الخارجي للمضرب. انظر الصورة (٥٩).



الصورة (٥٩) توضح أداء ضربة الصد والدفع الخلفية

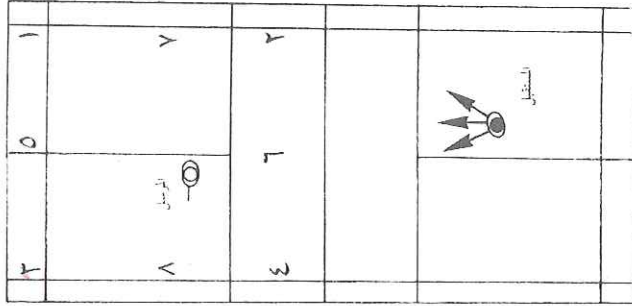
## المبحث الرابع / الاستقبال

احتمالات الرد على الإرسال:

### أولاً / الرد على الإرسال الفردي المرتفع

- هناك احتمالات عدة للرد على الإرسال المرتفع في اللعب الفردي، وقد رتبها (بول، سو) كما يلي:
- ١- الرد الدفاعي العالي المستقيم وهو رد جيد يجبر المنافس على ترك قاعدته لمسافة بعيدة.
  - ٢- الرد المسقط المستقيم البطيء بجوار الشبكة، والذي يجبر المنافس على ترك قاعدته، إلا إذا كان الرد ضعيفاً، ففي هذه الحالة يتحول الأمر إلى هجوم مضاد.
  - ٣- الرد الدفاعي عبر الملعب وهو يتطلب دقة كبيرة لأنه إذا هبطت الريشة، في المنطقة غير المتوقع لها فإن احتمال الهجوم المضاد وارد تماماً، ولذلك ينصح بلعب هذه الضربة والجسم في وضع صحيح ومترن تماماً.
  - ٤- الرد المسقط عبر الملعب وخلف الشبكة وإلى اليسار، وهذا الرد يجبر المنافس على ترك قاعدته، إلا أنه يتيح له فرصة رؤية مسار الريشة، ولذلك فهذا الرد يتطلب أقصى خداع ممكن، كالتصويبه بالرد العالي الطويل مثلاً.
  - ٥- الرد الدفاعي عبر الملعب باتجاه وسط خط القاعدة.
  - ٦- الرد المسقط الدفاعي وهما يستخدمان في حالات الدفاع القصوى والتي غالباً ما تكون نتيجة سوء تقدير المواصفات الحركية للإرسال القادم، مما يحتم على المستقبل الرد لمجرد الدفاع البحت وإذا كان الاحتمال (٥) أفضل لأنه على الأقل يزحزح المرسل عن قاعدته ويعطي وقتاً أفضل للمستقبل أن يستعيد توازنه وتركيزه.

٧-٨ وهي تستخدم أحياناً ضد الإرسال المرتفع ولكنها أصلاً تستخدم في حالة عدم عودة المرسل لقاعدته بسرعة، إذ تلعب عكس مكان اللاعب المرسل. انظر الشكل (٤٢).



الشكل (٤٢) يوضح احتمالات الرد على الإرسال الفردي المرتفع

### ثانياً / الرد على الإرسال الزوجي المنخفض

يعد الرد على الإرسال المنخفض احد الضربات الصعبة في الريشة الطائرة بشكل عام، على اعتبار أن هناك عدة أماكن محتملة لسقوط الريشة بها فضلاً عن أن اللعب الزوجي يعني وجود اثنين من المنافسين على الجانب الآخر في انتظار الرد وليس منافساً واحداً، مع أن استقبال الإرسال المنخفض يعني أن تكون حركة المضرب في أثناء أداء الضربة من أسفل لأعلى وهذا يحد من الأداء الفني والخططي للضربة فرفع الريشة عالياً وضربها بعيداً لحدود ملعب المنافس هو الحل الأمثل ولكن إن كان الرد ضعيفاً فإنه سيكون بمثابة إعداد من المستقبل لضربة ساحقة من المرسل وعموماً فإن هناك عدة احتمالات للرد مرتبة من حيث فعاليتها وكما يأتي:

١- ضربة دفاعية ملفوفة تسقط في عمق ملعب المنافس وفي الزاوية اليسرى منه باعتبارها اضعف مناطق الزوجي، وينبغي أن تكون قوية

وسريعة لأن الريشة تأخذ فترة في مسارها الحركي للوصول إلى الهدف، مما يجعل احتمالات الرد ضدها محتملة.

٢- ضربة الدفاع لنصف الملعب، وهي تستهدف إرباك المنافسين في منطقة مشتركة بينهما إذ يستخدم كلا الزميلين الضربة الخلفية للمضرب وغالباً ما يعتمد كل منهما على الآخر فتسقط الريشة بينهما على الأرض.

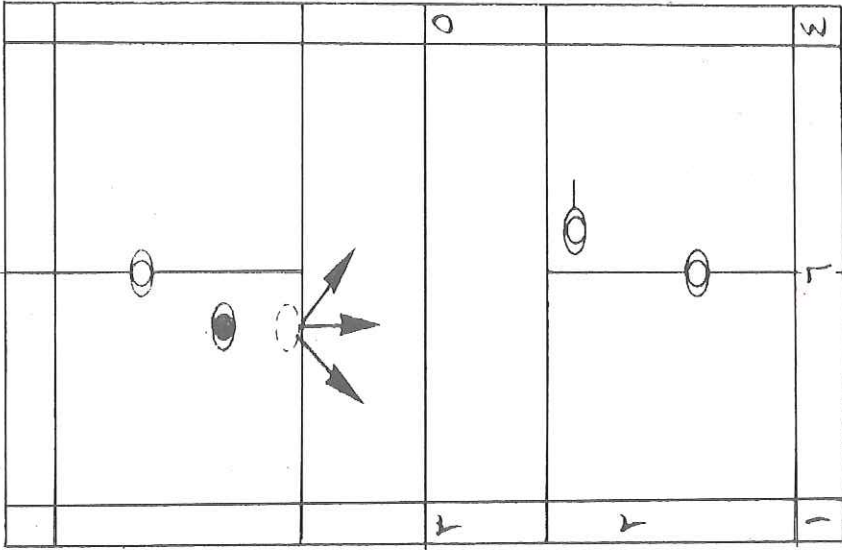
٣- ضربة الشبكة على شمال المنافس إذ يتحتم على المنافس لعبها بالوجه الخلفي للمضرب وهي ضربة هجومية، ويجب أن تلعب قريبة جداً من الشبكة.

٤- الضربة الملفوفة عبر الشبكة وهي تشبه احتمال الرد الأول (١) على اعتبار أنها رد دفاعي، إلا أنها أسهل بكثير منها، لأن المنافس يمكنه إرجاعها بوجه المضرب الأمامي إذا استطاع اللحاق بها، ولذا فهي تعطي صاحبها وقتاً أطول لمراقبة المنافس، والاستعداد له.

٥- ضربة الشبكة على يمين المنافس وهي قريبة الشبه من الاحتمال الثالث (٣) إلا أنها تلعب بالوجه الأمامي للمضرب، فهي أسهل كثيراً بالنسبة للمنافس من احتمال الرد الثالث (٣)، كما أنها تلعب عندما يكون لاعب اليمين (المنافس الأيمن) بعيداً عن الشبكة بقدر كاف، أو عند تكاسل المرسل في التقدم بسرعة نحو الشبكة.

٦- ضربة خط القاعدة الملفوفة، وهي ضربة وقائية تماماً تهدف إلى كسب الوقت في سبيل الاستعداد أو العودة للقاعدة، وخاصة عند وجود مشاكل تتصل بسوء تقدير الإرسال أو اختلال التوازن، إلا أنها إذا كانت بطيئة وضعيفة فإنها تعطي المنافس الفرصة للهجوم على أي جزء من الملعب. (انظر الشكل ٤٣).





الشكل (٤٣) يوضح احتمالات الرد على الإرسال الزوجي المنخفض

### ثالثاً / احتمالات الرد في استقبال الزوجي المرتفع

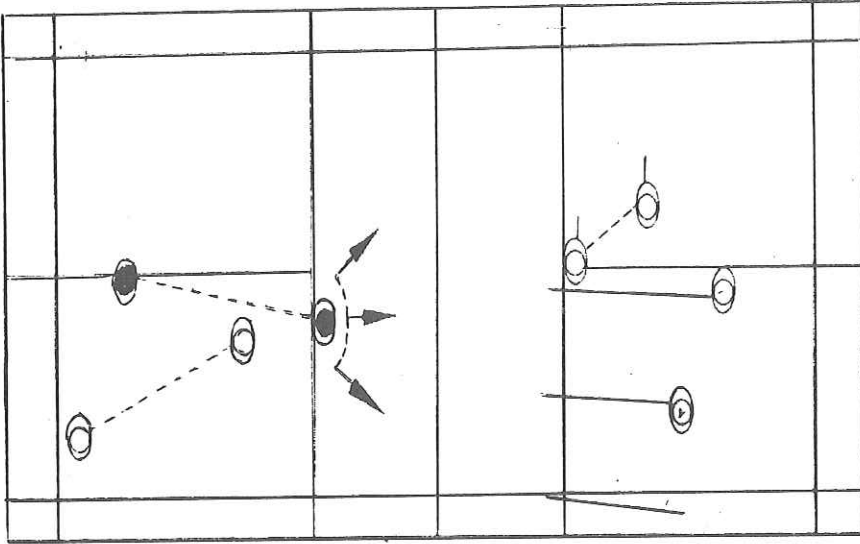
إن احتمالات الرد على الإرسال المرتفع في الزوجي أسهل بكثير من الإرسال المنخفض على أساس أنها ضربة لا تحمل الكثير من الخداع وهذه الاحتمالات هي:

١- الضرب الساحق أو الضربة المسقطة أمام منتصف الملعب، وهنا قد يحدث ارتباك لسقوط الريشة بين الزميلين (المنافسين)، كما أنها تضيق زاوية الرد (الإرجاع).

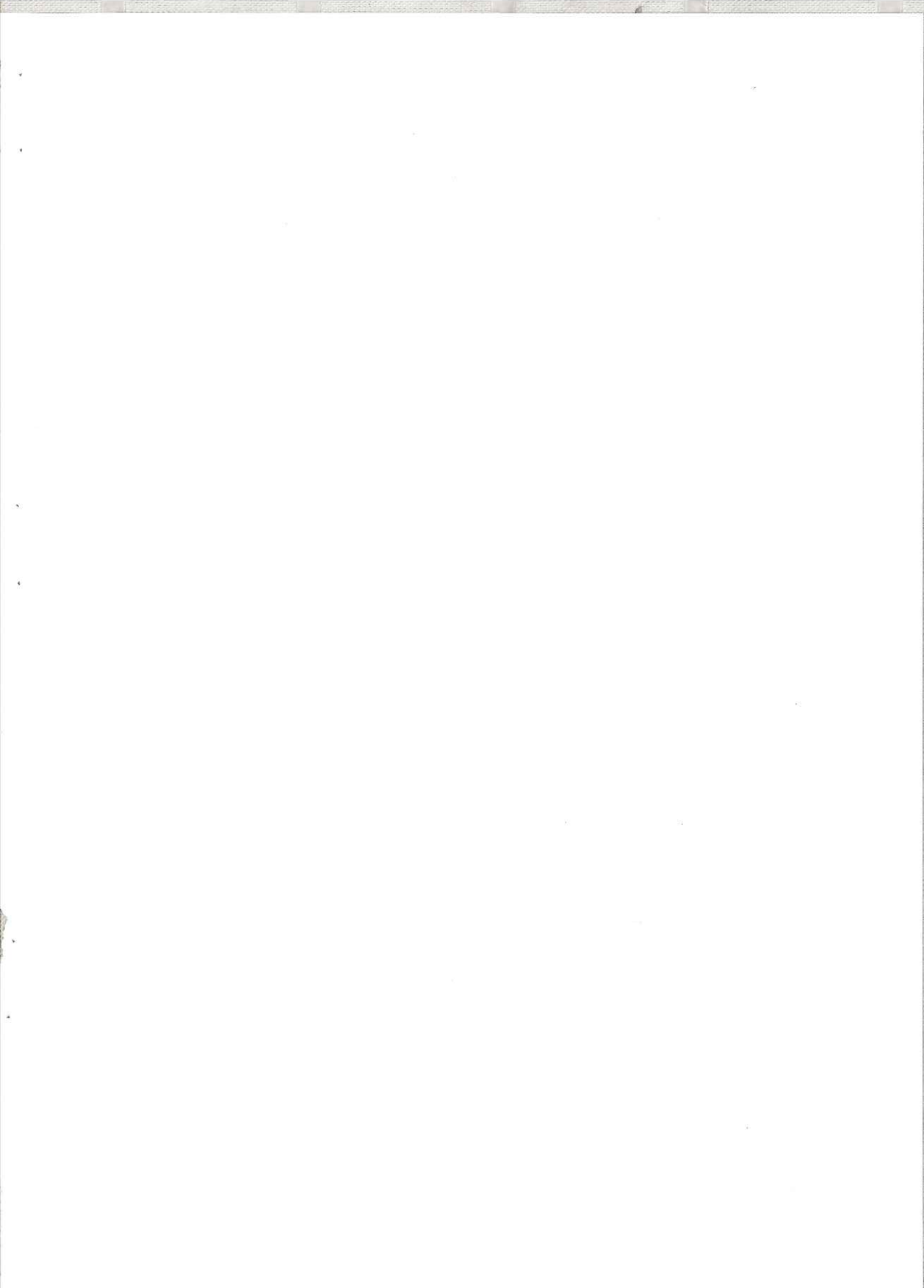
٢- الضربة الهجومية للأسفل عند حدود الجانب الأيسر للمنافس والتي قد تكون ضربة ساحقة أو مسقطة وهي تحتاج إلى قدر كبير من الدقة في التسقيط.

٣- الضربة الساحقة لجسم المنافس، وهي ضربة صعبة في إرجاعها لتضييق زاوية اللعب تماماً، فإذا تمكن المنافس من إرجاعها على أكثر الافتراضات تفاعلاً، سيكون الرد ضعيفاً وسهلاً مما يتيح فرص الهجوم المرتد.

٤- ضربة بطول الملعب قد تكون ساحقة أو مسقطة إلا أن ذلك يشكل خطورة إذا تمكن منها المنافس إذ يمكن أن يسقطها بسهولة في المنطقة الخالية (ف) انظر الشكل (٤٤).



الشكل (٤٤) يوضح احتمالات الرد في استقبال الزوجي المرتفع



## الفصل الرابع

### النهج الخططي في الريشة الطائرة

#### المبحث الأول / النهج الخططي

تحتل استراتيجيات اللعب (النهج الخططي) مكانه هامة في سبيل إحراز الفوز في الريشة الطائرة، وهناك تنوع في طرق وخطط اللعب. ولأن مساحة الملعب صغيرة بالنسبة لبقية الألعاب الكبيرة خاصة بالنسبة للتنس من أسرة ألعاب المضرب، فإن النهج الخططي سوف يدهش المشاهد حتى ولو على المستوى المتوسط، ذلك لقدرة اللاعب على الدفاع عن أربع زوايا مختلفة الاتجاهات للملعب، مع القدرة على التقدم للأمام بعد أن كان متقهراً خلفاً وبمنتهى السرعة فضلاً عن الدقة. ويعني مفهوم النهج الخططي في الريشة الطائرة، أن يستغل اللاعب نقاط ضعف المنافس، أو يخلق نقاط ضعف له تستغل لإحراز نقاط. وتنقسم استراتيجيات اللعب (الخطط) إلى وضعين أو حالتين أساسيتين هما:

الهجوم وهو الوضع الأساسي في اللعب. الدفاع ويجب أن يكون هو الوضع الاستثنائي في اللعب (قدر الإمكان). ومن خلال هذين الوضعين (الهجوم والدفاع) وبالمزاوجة بينهما وبين مبدأ استغلال أو خلق نقاط الضعف للمنافس، يمكن أن تتضح المسارات الخططية للعبة.

#### أولاً / النهج الخططي في اللعب الفردي

يقرر خبير اللعبة (بروندل) أن من سمات اللاعب المبتدئ كونه حريصاً في بداية لعبه على إبقاء الريشة في اللعب، بمعنى تبادل تمريرها

للمنافس ولكن سرعان ما يتخطى هذه المرحلة فور أن يدرك منافسه يعتمد إرسال الريشة بعيداً عن متناول مضربه، أو عندما يبدأ منافسه بالهجوم بالضرب الساحق.

وبداية يجب تقرير المعطيات الإستراتيجية للعب الفردي حتى يمكن الاستفادة من مميزاتها وتجنب عيوبها ومساوئها.

ونتيجة لقياسات الملعب فيما يخص الطول والعرض، فينصح بتحريك المنافس من الأمام (الشبكة) إلى الخلف (حتى خط النهاية) إلى أن تتاح الفرصة للضرب الساحق أو الهجوم فإذا كان هو هذا البعد الأول (الملعب بالطول) فإن البعد الثاني في النهج الخططي هو (الملعب بالعرض) هذا البعد يعني تحريك المنافس من اليمين إلى اليسار وبالعكس والمزاوجة بين هذين البعدين تثمر أفكاراً خططية جيدة.

وبالطبع البعد الثاني (الملعب بالعرض) مرتبط بالبعد الأول (الملعب بالطول) لأن الأساس في التحريك بالنسبة للملعب الفردي هو التحريك الطولي للمنافس، وهدف التحريك سواء طويلاً أو عرضاً هو خلق ثغرة أو مساحة بعيدة عن مجال الحركة الفورية للمنافس ثم الضرب أو التسقيط فيها.

وهناك مبدآن يمكن للاعب أن يسلكهما وهما:

## ١- مبدأ الخداع

وينصح كل من (بول، سو) في هذا الصدد بالخداع المبني على التعود بمعنى تعويد المهاجم على أنماط ثابتة من الردود أو الضربات لعدد من المرات حوالي ثلاث أو أربع مرات، ثم مفاجأته بضربة مغايرة تماماً في مواصفاتها عما كان يؤدي من قبل ومثال ذلك يمكن تعويد المنافس على ثلاث ضربات طويلة (تخليص هجومي) مما يجعل المنافس يترك قاعدته متجهاً للخلف للرد على هذه الضربات الطويلة ثم يفاجأ بتسقيطه أمامية بجوار الشبكة ويستحسن أن تتجه الريشة إلى عكس اتجاه مكان اللاعب،



فإذا كان اللعب في اليمين خلفاً يتم التسقيط في اليسار أماماً، والعكس بالعكس.

وهناك خداع يتم من خلال اللعب وذلك بتعويد اللاعب على إيقاع بطيء من الضربات والتي سيرد عليها المنافس بضربات بالإيقاع نفسه، وفي هذه الحالة يمكن الهجوم عليه بضربة ساحقة مباغتة وسريعة جداً. كما أن هناك خداعاً بالتمويه بالجسم أو بالمضرب كالتمويه المبالغ فيه بأداء ضربة ساحقة أو أية ضربة (طويلة عالية) ثم يفاجئ المنافس بأداء هذه الضربة ببطء ودقة كأن يؤدي ضربة ساقطة خلف الشبكة وفي احد الاتجاهين.

## ٢- مبدأ الهجوم خير وسيلة للدفاع

وهو مبدأ هام يجب أن يأخذه اللاعب المبتدئ في الاعتبار، بمعنى أن ينوي الهجوم عند وجود اختيارات أو بدائل تتراوح ما بين (الرد بالدفاع أو الرد بالهجوم) فإذا هاجم اللاعب فإن عليه أن يعطي الهجوم حقه، وذلك بأن يكسب ضرباته كافة المواصفات الحركية التي من شأنها أن تجعل الضربات أكثر فعالية، كما أن عليه أن يختار المكان الملائم لسقوط الريشة في ملعب المنافس، فلا مكان للضربات العشوائية في الريشة الطائرة، فلقد شبهها أحد خبراء اللعبة بلعبة الشطرنج، ففيها تقدير وحساب كاملين لتحرك اللاعبين لأكثر من مرحلة، كما أن على اللاعب المهاجم أن يرسل ضربات إلى الزوايا الأربع الرئيسية ماعدا المركز أو الوسط، وبالنسبة للمبتدئ البدء بالإرسال المرتفع لحدود الملعب الخلفية للمنافس، كبداية مناسبة للعب الهجوم.

## ثانياً / النهج الخططي في اللعب الزوجي

إن المبدأ الأساس في النهج الخططي في اللعب الزوجي هو الهجوم، ولا ينبغي أن يتحول اللعب إلى دفاع إلا في حالة وجود مشاكل في

الفريق، وهذا النهج يتطلب جهداً أكبر من حيث التكتيك، جهداً أقل من حيث الجهد البدني، ذلك لأن الجهد البدني موزع على اللاعبين في مقدورهما تغطية الملعب بطريقة أسهل عما إذا كان اللاعب بمفرده في اللعب الفردي.

وبدراسة معطيات الملعب الزوجي نجد أن عرضه وطوله أقل إذا ما قورن بالملعب الفردي.

وللمبتدئين تعد أسهل طريقة لبدء الهجوم هو الإرسال المنخفض وبخاصة إذا أجاد المرسل من وضع الريشة في الأماكن الصعبة بالنسبة للمستقبل.

ومن حيث النهج الخططي يتم الهجوم المبدئي بالضرب الساحق وبالضربات المسقطة مع استخدام الخداع في الرد والتخليص إذا كان المنافس متوقفاً للضرب الساحق، مع ملاحظة أن بعض المنافسين يعتمدون إلى الهجوم المبكر من خلال الإرسال القصير السريع، أو بدفعه إلى أحد خطوط الجانب أو باستعمال إحدى ضربات الشبكة التي تجبر اللاعب على التقدم أماماً وترك قاعدته.

وفي الدفاع الزوجي يكاد يتجاوز الزميلان، ومن واجبهما رد الضربات الساحقة مرة أخرى لملعب المنافسين ولكن ليس عن طريق رفعها إلى منتصف الملعب، أو حتى بجوار الشبكة والتي سرعان ما يتقافها لاعب الشبكة المنافس مرجعاً إياها بضربة حاسمة سريعة ولذلك ينبغي أن ترفع الريشة بقوس عال وبسرعة إلى الخلف فربما اجبر ذلك لاعب الشبكة على التقهقر خلفاً ويتخلى عن قاعدته، كما أن ذلك يتيح قدراً مناسباً من الوقت للتدبير للهجمة التالية، وتذكر أنك يجب أن تكون مصدر تهديد مستمر لمنافسيك.

## الفصل الخامس

### قانون الريشة الطائرة

اللاعب: أي شخص يلعب الريشة الطائرة  
المباراة: أساس المنافسة في الريشة الطائرة بين منافسي الجانبين وفي كل واحد منهما يوجد لاعب أو لاعبين.  
الفردى: مباراة ذات لاعب واحد في كلا الجانبين المتنافسين.  
الزوجي: مباراة ذات لاعبين في كلا الجانبين المتنافسين.  
الجانب المرسل: الجانب الذي له حق الإرسال.  
الجانب المستقبل: الجانب المعاكس للجانب المرسل.  
التداول: التوالي في ضربة أو أكثر والتي تبدأ بالإرسال و إلى أن تتوقف الريشة من اللعب.

#### ١- المادة الأولى: الملعب و تجهيزات الملعب

##### (Court & Equipment Court)

- ١-١ يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل ومحدداً بخطوط عرضها ٤٠ ملم كما في الشكل (٣١).
- ٢-١ يجب أن تكون الخطوط مميزة وواضحة بسهولة ويفضل تلوينها باللون الأبيض أو الأصفر.
- ٣-١ جميع الخطوط تكون جزءاً من المساحة المحددة للملعب.
- ٤-١ يجب أن يكون ارتفاع القوائم ١,٥٥ متر عن سطح ارض الملعب وعندما تنصب (تشد) الشبكة كما هي في الفقرة ١-١٠ يجب أن تكون عمودية (على ارض الملعب) وأن لا تتجاوز القوائم إلى داخل ارض الملعب.

- ٥-١ يجب أن توضع القوائم على الخطوط الجانبية للملعب الزوجي في اللعب الفردي والزوجي.
- ٦-١ يجب أن تصنع الشبكة من خيوط رفيعة وداكن اللون وذات فتحات متساوية أبعادها لا تقل عن ١٥ ملم ولا تتجاوز ٢٠ ملم.
- ٧-١ يجب أن يكون عرض الشبكة ٧٦٠ ملم وطولها لا يقل عن ٦,١٠ متر.
- ٨-١ القسم العلوي للشبكة يجب أن يحدد بشريط مزدوج (على طرفي الشبكة) ذات لون ابيض بعرض ٧٥ ملم يمر بداخله الحبل أو السلك الذي يشد الشبكة.
- ٩-١ يجب أن يشد ويثبت الحبل أو السلك في نهاية القوائم العلوية (الحافة العليا للقوائم).
- ١٠-١ ارتفاع قمة الشبكة عن سطح الأرض في منتصف الملعب يجب أن يكون ١,٥٢٤ متر وفوق الخطوط الجانبية للملعب الزوجي ١,٥٥ متر.
- ١١-١ يجب أن لا تكون هناك فواصل بين نهايات الشبكة والقوائم و في حالة الضرورة يمكن أن يربط عرض الشبكة بالقوائم.

## ٢- المادة الثانية: الريشة (Shuttle)

- ١-٢ يمكن أن تصنع الريشة من مواد طبيعية أو صناعية وأياً كانت مواد صناعة الريشة يجب أن تكون الصفات المميزة للطيران بصورة عامة مشابهة لتلك المصنوعة من الريش الطبيعي مع قاعدة فليينية مغطاة بطبقة رقيقة من الجلد. انظر الشكل ٣٢.
- ٢-٢ يجب أن تحتوي الريشة على ١٦ ريشة مثبتة على القاعدة.
- ٣-٢ يجب أن يكون الريش ذات شكل متحد في الطول عند قياسها من القمة إلى القاعدة بين ٦٢ ملم إلى ٧٠ ملم.

٢-٤ قمة رؤوس الريش تشكل دائرة قطرها يتراوح بين ٥٨ إلى ٦٨ ملم.

٢-٥ يجب أن تربط الريش بشكل محكم بخيط أو إي مادة مناسبة للتثبيت.  
٢-٦ يجب أن يتراوح قطر القاعدة ما بين ٢٥ إلى ٢٨ ملم مع استدارة في القاعدة.

٢-٧ يجب أن يكون وزن الريشة الطائرة ما بين ٤,٧٤ إلى ٥,٥٠ غرام.  
٢-٨ الريش بدون الريش الطبيعية (الريش الصناعية)

٢-٨-١ يمكن تبديل الريش الطبيعية والقاعدة بمواد صناعية شبيهة لها.  
٢-٨-٢ قاعدة الريشة وصفت في الفقرة ٢-٦.

٢-٨-٣ المقاسات و الوزن يجب أن يكونا كما هو في الفقرات ٢-٣ و ٢-٤ و ٢-٧ بسبب اختلاف الجاذبية وسائر خصوصيات المواد الصناعية بالنسبة للريش الطبيعية. فيمكن قبول بتغييرات إلى حد أقصاه ١٠٪.

٢-٩ لا يسمح باختلاف في التصميم العام والسرعة والطيران في المواصفات المذكورة أعلاه ويمكن التعديل للتكيف مع المواصفات بعد طلب الاتحاد العضو في المناطق التي بسبب الظروف الجوية تبعاً للارتفاع والمناخ التي تجعل الريش الموحدة غير مناسبة.

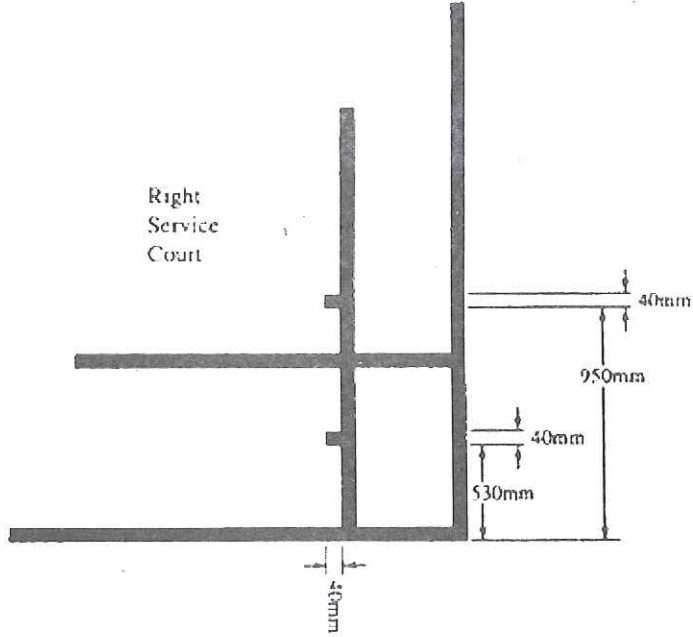
### ٣- المادة الثالثة: اختبار سرعة الريشة

#### (Testing A Shuttle For Speed)

٣-١ لاختبار الريشة تستخدم ضربة تحت اليد بحيث تكون محل التلاقي (الاصطدام) مع الريشة فوق الخط العرضي الخلفي للملعب.

٣-٢ الريشة ذات السرعة الصحيحة ستهبط على الأرض على ما لا يقل عن ٥٣٠ ملم ولا يزيد عن ٩٩٠ ملم من الخط العرضي الخلفي في الجهة الأخرى (كما هو في الشكل ٤٥).





الشكل (٤٥) يوضح موقع الريشة عند اختبارها

#### ٤- المادة الرابعة: المضرب (Racet)

٤-١ يجب أن يكون المضرب ذات إطار لا يتجاوز ٦٨٠ ملم في الطول و ٢٣٠ ملم في العرض ويتكون من الأجزاء الرئيسية كما هو موضح في الفقرات ٤-١-١ إلى ٤-١-٥ انظر الصورة (٤٤).

٤-١-١ المقبض: هو ذلك الجزء من المضرب المعتمد لمسك المضرب به من قبل اللاعب/ة.

٤-١-٢ منطقة الأوتار: هو ذلك الجزء من المضرب الذي يعتمده اللاعب لضرب الريشة.

٤-١-٣ الرأس: يحيط بمنطقة الأوتار.

٤-١-٤ "لساق": يصل المقبض بالرأس (تابع الفقرة ٤-١-٥)

٤-١-٥ الرقبة (عند وجودها) تصل الساق بالرأس.  
٤-٢ منطقة الأوتار.

٤-٢-١ يجب أن يكون سطح منطقة الأوتار مسطحاً ومؤلفاً من مجموعة من الأوتار المتقاطعة والمتشابكة في نقاط تلاقيها. كما يجب أن يكون تشابك الأوتار منسجماً بشكل عام بحيث تكون كثافة الأوتار واحدة في الوسط والأطراف.

٤-٢-٢ يجب أن لا يزيد طوله عن ٢٨٠ وعرضه عن ٢٢٠ ملم. على أي حال فإن الأوتار يمكن أن تمتد إلى منطقة الرقبة في هذه الحالة يجب أن لا يزيد الامتداد عن ٣٥ ملم وأن لا يتجاوز منطقة الأوتار عن ٣٣٠ ملم.

#### ٤-٣ المضرب

٤-٣-١ يجب أن يكون خالياً من أي جسم إضافي سوى ما يوضع لتقوية المضرب والأوتار أو لتوزيع الثقل أو المحافظة على المقبض كما إن وضع اللفافة على المقبض مجاز بحيث يكون وضعها مناسباً ووافياً للغرض.

٤-٣-٢ يجب أن يكون خالياً من أي وسيلة لتمكين اللاعب تغيير شكل المضرب مادوياً.

#### ٥- المادة الخامسة: التجهيزات المعترف بها

##### (Equipment Compliance)

إن الاتحاد الدولي للريشة الطائرة هو صاحب القرار في أية مسألة تتعلق بالمضرب أو الريشة أو التجهيزات أو أي وسيلة تستعمل في ممارسة لعبة الريشة الطائرة ومدى مطابقتها للمواصفات التي يحددها الاتحاد الدولي يمكن اتخاذ مثل هكذا قرار بمبادرة من الاتحاد أو بناء

على طلب من أي جهة ذات مصلحة فيها بما في ذلك اللاعب والإداريون أو المنتج للتجهيزات أو الاتحاد الوطني للعبة أو عضو في الاتحاد.

#### ٦- المادة السادسة: القرعة (Toss)

- ٦-١ تجري القرعة قبل بدأ اللعب والجانب الفائز بالقرعة يكون له حق اختيار انتخاب احد الفقرات ٦-١-١ أو ٦-١-٢.
- ٦-١-١ الإرسال أو الاستقبال أولاً (بدايةً).
- ٦-١-٢ بدأ اللعب من احد جهتي الملعب.
- ٦-٢ الخاسر في القرعة يمارس حقه في اختيار الخيارات المتبقية من بعد.

#### ٧- المادة السابعة: نظام تسجيل النقاط (Scoring)

- ٧-١ المباراة تتكون من أكثرية ثلاثة أشواط (يلعب الجانبان للفوز بشوطين من ثلاثة أشواط) مالم يتفق على خلاف ذلك.
- ٧-٢ يفوز بالشوط الجانب الذي يصل أولاً إلى ٢١ نقطة، عدا ما هو مذكور في قانون ٧-٤ و ٧-٥ .
- ٧-٣ بإمكان الجانبين المرسل والمستقبل بإضافة نقطة إلى نقاطه. راجع الفقرات ١٠-٣ أو ١١-٥ من القانون.
- ٧-٤ عند وصول التسجيل إلى (٢٠-الجميع) فإن الجانب الذي يحصل على نقطتين متتاليتين هو الذي يفوز بالشوط .
- ٧-٥ عند وصول التسجيل إلى (٢٩-الجميع) فإن الجانب الذي يحصل على النقطة (٣٠) قبل منافسه هو الذي يفوز بالشوط.
- ٧-٦ الفائز بالشوط يبدأ الإرسال في الشوط التالي.

٨- المادة الثامنة: تبديل نصفي الملعب (Change of End)

١-٨ يجب على اللاعبين تبديل نصفي الملعب في:

٨-١-١ في نهاية الشوط الأول.

٨-١-٢ قبل بداية الشوط الثالث (إذا وجد).

٨-١-٣ في الشوط الثالث أو في مباراة ذات شوط واحد عندما يصل احد الجانبين على النقطة (١١).

٨-٢ إذا نسي اللاعبون تغيير نصفي الملعب كما هو في الفقرة ٨-١ يجب عليهم التغيير فور اكتشافها بشرط أن لا تكون الريشة في حالة اللعب. وتبقى النقاط المسجلة دون تغيير (كما هي).

٩- المادة التاسعة: الإرسال (service)

٩-١ في الإرسال الصحيح.

٩-١-١ في حال اتخاذ الموضع الشخصي من قبل المرسل والمستقبل لا ينبغي على أي من الطرفين التأخير العمدي في تنفيذ الإرسال.

٩-١-٢ على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل قطري ومتعاكس بدون لمس الخطوط المحددة لمناطق الإرسال.

٩-١-٣ يجب أن يلامس على الأقل جزء من قدمي المرسل والمستقبل سطح ارض الملعب بثبات.

(الفقرة ٩-٤) منذ لحظة بداية الإرسال إلى أن ينطلق الإرسال

(الفقرة ٩-٥).

٩-١-٤ مضرب المرسل يجب أن يضرب قاعدة الريشة في بداية الضربة (الضربة الأولية).

٩-١-٥ يجب أن تكون الريشة كاملة تحت مستوي خصر المرسل في لحظة ضرب الريشة من قبل مضرب المرسل، ويعد الخصر خطأً وهمياً حول الجسم مواز للقسم السفلي من قاعدة ضلع المرسل.

- ٦-١-٩ في لحظة ضرب الريشة يجب أن يكون مسار ساق مضرب المرسل متجهاً نحو الأسفل بحيث يكون رأس المضرب بأكمله تحت يد المرسل حامل المضرب بأكمله.
- ٧-١-٩ حركة مضرب المرسل يجب أن تستمر للأمام منذ بداية الإرسال (فقرة ٩-٤) حتى انطلاق الإرسال.
- ٨-١-٩ يجب أن يكون انطلاق الريشة إلى أعلى من مضرب المرسل لعبورها فوق الشبكة وإذا لم يعترضها شيء تسقط في منطقة المستقبل (فوق أو داخل الخطوط المحددة).
- ٢-٩ إذا كان الإرسال غير صحيح لعدم مراعاة أي من الفقرات ١-١-٩ إلى ٨-١-٩ يحتسب خطأً على جانب الخاطئ (قانون المادة ١٣).
- ٣-٩ إذا قام المرسل بمحاولة الإرسال وأضاع الريشة. تعد خطأ.
- ٤-٩ عندما يأخذ اللاعبون مواقعهم فإن أول حركة لرأس مضرب المرسل باتجاه الأمام تكون بمثابة بدء الإرسال.
- ٥-٩ عند بدء (الفقرة ٩-٤) يعد الإرسال منطلقاً في حالة ضرب الريشة بوساطة المضرب أو عند محاولة لضرب الإرسال وإضاعة الريشة من قبل المرسل.
- ٦-٩ على المرسل عدم الإرسال قبل أن يكون المستقبل مستعداً ويعتد المستقبل مستعداً إذا حاول إعادة (رد) الإرسال.
- ٧-٩ في اللعب الزوجي يمكن لزملاء (شركاء) اللاعبين أن يتخذان أي موقع داخل الملعب بحيث لا يحجبان رؤية المرسل أو المستقبل المقابل.

١٠- المادة العاشرة: اللعب الفردي (Singil)

١-١٠ ملعب الإرسال و الاستقبال.



١-١-١٠ يرسل اللاعب ويستقبل من المكان الخاص به من الجهة اليمنى من الملعب إذا المرسل لم يكسب نقطة أو حائز على نقاط زوجية في ذلك الشوط.

٢-١-١٠ يرسل اللاعب ويستقبل من المكان الخاص به من الجهة اليسرى من الملعب عندما يكون النقاط التي سجلها في ذلك الشوط فردياً.

٢-١٠ تبقى الريشة في حالة التبادل بين المرسل والمستقبل إلى أن يحدث خطأ أو أن الريشة تتوقف عن اللعب (المادة ١٥).

٣-١٠ العد (التسجيل) والإرسال.

١-٣-١٠ إذا ارتكب المستقبل خطأ أو أن الريشة توقفت عن اللعب بسبب ملامسة سطح الأرض في داخل ملعب المستقبل. يحتسب نقطة للمرسل ويقوم المرسل بأداء الإرسال مرة أخرى من منطقة الإرسال المجاورة.

٢-٣-١٠ إذا ارتكب المرسل "خطأ" أو أن الريشة توقفت عن اللعب بسبب ملامسة الأرض في داخل ملعب المرسل. فإن المرسل يفقد حقه في الإرسال وأن المستقبل يصبح مرسلًا فضلاً عن تسجيل نقطة له.

## ١١- قانون إحدى عشر: اللعب الزوجي (Double)

١-١١ مناطق الإرسال والاستقبال.

١-١-١١ يجب على اللاعب المرسل أداء الإرسال من منطقة الإرسال اليمنى عندما لايسجل اللاعب المرسل أو حتى ان سجل عدد من النقاط في الشوط الواحد.

٢-١-١١ يجب على اللاعب المرسل أداء الإرسال من منطقة الإرسال اليسرى عندما يسجل المرسل نقطة أو يضيف عدد من النقاط إلى نقاطه في الشوط الواحد.

٣-١-١١ يجب أن يبقى لاعب الاستقبال الذي قام بالإرسال الأخير في نفس منطقة الإرسال التي أرسل منها آخر إرسال وبالعكس على شريكي الإرسال.

٤-١-١١ إن اللاعب المستقبل الواقف في منطقة الإرسال المعاكسة للمرسل يجب أن يكون المستقبل.

٥-١-١١ يجب على اللاعبين أن لا يغيران مناطق إرسالهم الخاصة حتى يفوز بنقطة عندما يقوم المنافس بالإرسال.

٦-١-١١ في أي تبادل للإرسال يجب أن يستلم في منطقة الإرسال توافق تسجيل طرف المرسل الآخر. عدا ما هو مذكور في قوانين (١٢).

٢-١١ يجب أن يرد الإرسال من قبل اللاعب المستقبل فقط. إذا لامست الريشة أو ردت الإرسال من قبل شريك المستقبل يحتسب خطأ والجانب المرسل يكتسب نقطة واحدة.

### ٣-١١ التسجيل والإرسال

١-٣-١١ إذا ربح المرسل تبادل الضربات فإن المرسل يفوز بالنقطة ويرسل المرسل مرة أخرى من المنطقة المجاورة.

٢-٣-١١ إذا ربح المستقبل تبادل الضربات، فإن المستقبل يفوز بالنقطة ويصبح المستقبل مرسلًا جديدًا.

٤-١١ تعاقب الإرسال: في أي شوط يسري حق الإرسال بالتعاقب.

١-٤-١١ من المرسل الذي بدأ الشوط من منطقة الإرسال اليمنى.

٢-٤-١١ إلى شريك المستلم الأول ويكون الإرسال من منطقة الإرسال اليسرى.

٣-٤-١١ إلى شريك المرسل الأول.

٤-٤-١١ إلى المستقبل الأول.

٥-٤-١١ إلى المرسل الأول..... وهكذا

٥-١١ على كل لاعب أن لا يخالف دوره في الإرسال والاستقبال، أو يستقبل إرسالين متعاقبين في الشوط نفسه عدا ما هو مذكور في قوانين (١٢).

٦-١١ يحق لأي من اللاعبين الطرف (الجهة) الفائز بالشوط أن يبدأ الإرسال من الشوط التالي كما يحق لأي من لاعبي الطرف الخاسر بالشوط أن يستقبل.

### ١٢- المادة الثانية عشر: إشتباهاة منطقة الإرسال

#### (Service Court Errors)

- ١-١٢ ترتكب اشتباهاة منطقة الإرسال إذا اللاعب:
  - ١-١-١٢ أرسل أو استقبل في غير دوره.
  - ٢-١-١٢ أرسل أو استقبل من منطقة الإرسال الخاطئ.
  - ٢-١٢ إذا اكتشف خطأ في منطقة الإرسال فإن الخطأ يصحح وتلغى النقطة المسجلة.

### ١٣- المادة الثالثة عشر: الأخطاء (Faults)

تعد خطأ إذا:

- ١-١٣ إذا لم يكن الإرسال صحيحاً (الفقرة ٩-١).
- ٢-١٣ في حالة إرسال الريشة:
  - ١-٢-١٣ تعلقت في الشبكة وتبقى معلقة في أعلاها.
  - ٢-٢-١٣ بعد عبور الريشة فوق الشبكة وتعلقت بالشبكة أو
  - ٣-٢-١٣ تصطدم بشريك المستقبل.
- ٣-١٣ إذا كانت الريشة في اللعب:
  - ١-٣-١٣ سقطت خارج الخطوط المحددة بالملعب (ليس على أو داخل الخطوط المحددة بالملعب).
  - ٢-٣-١٣ تمر خلال أو تحت الشبكة.

- ١٣-٣-٣ أخفقت في اجتياز الشبكة (سقطت قبل العبور من الشبكة).
- ١٣-٣-٤ لامست السقف أو الجدران الجانبية.
- ١٣-٣-٥ لامست الشخص أو ملابس اللاعب.
- ١٣-٣-٦ لامست أي شيء آخر أو شخص خارج محيط منطقة اللعب.  
(إذا دعت الضرورة بتناسب شكل البناء فإن السلطة المحلية للريشة الطائرة من حقها أن تضع مقررات (تعليمات) فرعية (جانبية) تعالج فيها الحالات الخاصة لملامسة الريشة للعوائق الموجودة).
- ١٣-٣-٧ في أثناء اللعب إذا الريشة لامست المضرب وعلقت به (استقرت عليه).
- ١٣-٣-٨ إذا ضربت الريشة مرتين من قبل اللاعب نفسه ، ولكن إذا ضربت الريشة بالرأس أو منطقة أخرى من المضرب بضربة واحد لا تعد خطأ.
- ١٣-٣-٩ إذا ضربت من قبل اللاعب وزميله بالتتابع أو
- ١٣-٣-١٠ تمس مضرب اللاعب ولا تعبر باتجاه منطقة المنافس.
- ١٣-٤-١ إذا اللاعب في اللعب.
- ١٣-٤-١ لمس الشبكة أو أعمدتها بمضربه أو بجسمه أو ملابسه.
- ١٣-٤-٢ تجاوز حدود ملعب المنافس فوق الشبكة بمضربه أو جسمه، إذا كان أول اصطدام (تلامس) مع الريشة لم تكن في جهة ملعب الضارب (يمكن للضارب على أي حال متابعة الريشة فوق الشبكة بمضربه في حالة استمرارية الضربة).
- ١٣-٤-٣ تجاوز حدود ملعب المنافس من تحت الشبكة بمضربه أو جسمه مما يسبب إعاقة أو إعاجز المنافس من التركيز (يلهيه).
- ١٣-٤-٤ إعاقة المنافس. مثال منع المنافس من القيام بضربة حرة (قانونية) عندما تكون الريشة تمر فوق الشبكة.

١٣-٤-٥ في أثناء اللعب تعمد اللاعب في إعاقه اللاعب المنافس بأي فعل (عمل) مثل الصراخ أو الحركات العدوانية.  
١٣-٥ إذا ارتكب اللاعب مخالفة فاضحة مكررة أو مصراً عليها وفق ما هو منصوص عليه في المادة ١٦.

#### ١٤- المادة الرابعة عشر: الإعادة (Lets)

١٤-١ الإعادة يجب أن تتأدى من قبل الحكم أو بواسطة اللاعب (إذا لم يكن هناك حكم) لإيقاف اللعب .

١٤-٢ يجب أن تكون (الإعادة) إذا:

١٤-٢-١ أرسل المرسل قبل أن يكون المستقبل مستعداً (كذلك انظر الفقرة ٦-٩).

١٤-٢-٢ أخطاء المرسل والمستقبل أثناء الإرسال.

١٤-٢-٣ بعد إعادة الإرسال، الريشة.

١٤-٢-٣-١ علفت بالشبكة و بقيت مستقرة على قمة الشبكة أو.

١٤-٢-٣-٢ بعد اجتيازها علفت على الجانب الآخر من الشبكة .

١٤-٢-٤ تفككت الريشة أثناء اللعب وانفصلت القاعدة عن بقية الريشة تماماً (كاملاً).

١٤-٢-٥ في رأي الحكم، أن اللعب متوقف أو أن اللاعب مشغول مع المدرب.

١٤-٢-٦ إذا لم يتمكن حكم الخط من الرؤية ولم يتمكن الحكم من اتخاذ القرار. أو

١٤-٢-٧ حصول حالة طارئة أو غير مترقبة.

١٤-٣ عند حدوث الإعادة لا تعاد (النقاط) منذ الإرسال الأخير واللاعب المرسل يجب أن يرسل مرة أخرى.



١٥- المادة الخامسة عشر (Shuttle Not In Play)

تعد الريشة متوقفة عن اللعب حينما:

- ١-١٥ إذا اصطدمت بالشبكة أو القائم ثم بدأت بالهبوط (السقوط) في جهة سطح الأرض الملعب في جهة الضارب من الشبكة.  
٢-١٥ إذا ارتطمت (ضربت) بأرض الملعب أو.  
٣-١٥ حدث "خطأ" أو "إعادة".

١٦- المادة السادسة عشر: استمرارية اللعب - سوء التصرف (السلوك)

- العقوبات (continuous play, misconduct, penalties)

- ١-١٦ يجب أن يستمر اللعب منذ بداية الإرسال الأول حتى نهاية المباراة باستثناء ما سمح (ما هو مجاز) به في الفقرات ١٦-٢ و ١٦-٣.  
٢-١٦ استراحة

١-٢-١٦ لا تزيد عن ٦٠ ثانية خلال الشوط عندما يصل احد اللاعبين إلى النقطة (١١).

٢-٢-١٦ لا تزيد عن (١٢٠) ثانية بين الشوتين الأول والثاني، وبين الشوتين الثاني والثالث وهذا يسري على جميع المباريات. (في مباراة البث التلفزيوني على الحكم العام اتخاذ القرار مطابقاً للفقرة ١٦-٢ بصورة إجبارية ومحددة الزمن).

٣-١٦ تعليق اللعبة (إيقاف اللعبة)

١-٣-١٦ تعلق المباراة في حالة الضرورة إذا حدث حادث خارج عن إرادة اللاعب يجوز للحكم أن يوقف اللعبة (المباراة) لفترة يراها ضرورية.

٢-٣-١٦ يمكن الحكم العام تحت ظروف خاصة يرشد الحكم بإيقاف اللعبة (المباراة)

٣-٣-١٦ إذا علقت اللعبة فإن النتيجة المسجلة تظل كما هي ويستأنف اللعب من تلك النقطة.

- ١٦-٤ التآخير باللعب.  
١٦-٤-١ تحت أي ظروف لا يجوز التأخير في اللعب بحيث يتمكن اللاعب من استعادة قوته أو تنفسه.  
١٦-٤-٢ الحكم يكون القاضي الوحيد عن أي تأخير باللعب.

- ١٦-٥ تلقي المعلومات وترك الملعب  
١٦-٥-١ فقط عندما تكون الريشة ليس في اللعب المادة (١٥) يسمح لأي لاعب تلقي النصائح خلال المباراة.

- ١٦-٥-٢ لا يسمح بمغادرة الملعب من قبل اللاعب بدون إذن (إجازة) الحكم. باستثناء الاستراحة الموضحة في الفقرة ١٦-٢.  
١٦-٦ يجب على اللاعب أن يتجنب ما يلي:

- ١٦-٦-١ يعتمد في تأخير اللعب أو تعليق (إيقاف) اللعبة.  
١٦-٦-٢ تغيير أو تحطيم الريشة بصورة عامدة لتغيير سرعتها أو طيرانها.

- ١٦-٦-٣ يسلك سلوك هجومي أو عدواني أو.  
١٦-٦-٤ يتهم بسوء التصرف غير منصوص عليه في قانون الريشة الطائرة.

- ١٦-٧ خرق إداري.  
١٦-٧-١ على الحكم أن يدير أي خرق في الفقرة ١٦-٤، ١٦-٥، ١٦-٦.

- ١٦-٧-١-١ توجيه الإنذار (إخطار) إلى الجانب المخالف.  
١٦-٧-١-٢ إعلان "الخطأ" بحق الجانب المخالف. إذا سبقت إنذاره أو  
١٦-٧-٢ التقرير المباشر إلى الحكم العام في حالة المخالفة والإصرار على المخالفة الخاطئة من الجانب المخالف أو خرق القانون ١٦، ٢. الحكم العام له القدرة في طرد المخالف من المباراة.

١٧- المادة السابعة عشر

الإداريون (الحكام) والقرارات

١٧-١ الحكم العام على العموم هو المسؤول الكامل عن الدورة والتي تعد المباراة قسماً منه.

١٧-٢ الحكم حينما يتعين يكون مسؤولاً عن المباراة- الملعب وما يحيط بذلك و بدوره يقدم تقريره للحكم العام.

١٧-٣ حكم الإرسال هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها حسب المادة ٩.

١٧-٤ حكم الخط يجب أن يشير هل الريشة سقطت داخل أو خارج الخط/ الخطوط المسؤول عنه.

١٧-٥ قرارات الحكام نهائية في جميع النقاط الحقيقية المسؤولين عنها.

١٧-٦ على الحكم أن:

١٧-٦-١ يطبق و ينفذ قانون الريشة الطائرة وخاصة إعلان "الخطأ" أو "الإعادة" حال حدوثها.

١٧-٦-٢ يعطي قراراً بشأن أي اعتراض على أي نقطة حدثت قبل تنفيذ الإرسال التالي.

١٧-٦-٣ يتأكد بأن اللاعبين والمتفرجين على علم بمجريات المباراة.

١٧-٦-٤ تعيين وتغيير حكام الخط وحكم الإرسال بالتشاور مع الحكم العام.

١٧-٦-٥ التولي بمهام الحكام الآخرين في حالة عدم تواجدهم (تعيينهم).

١٧-٦-٦ في حالة عدم تمكن الحكام من الرؤية- اتخاذ القرار من جانبهم أو إعطاء القرار (إعمال) بالإعادة.

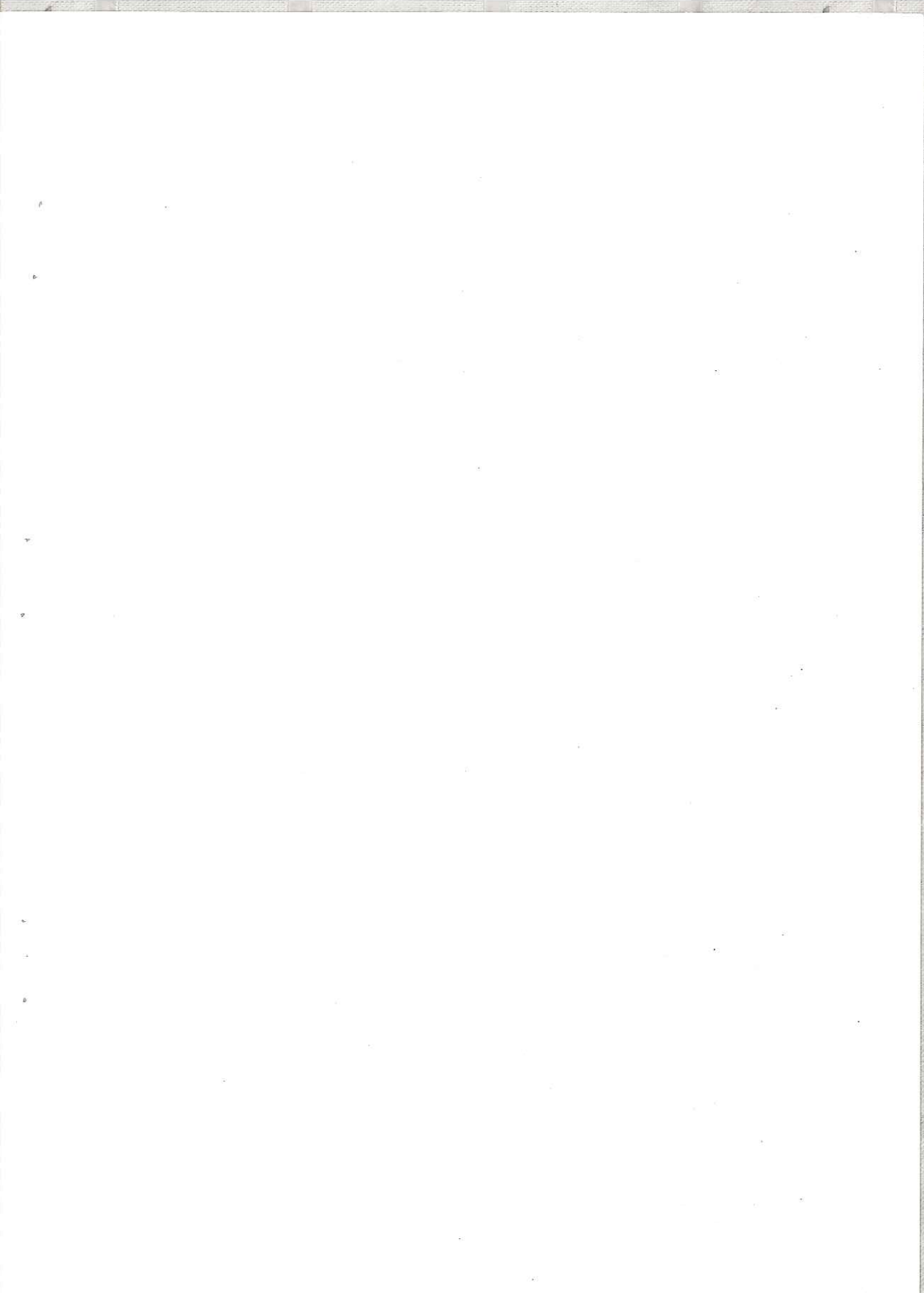
١٧-٦-٧ تسجيل وتقرير كل الأمور المتعلقة بالمادة ١٦ إلى الحكم العام.

١٧-٦-٨ نقل الاعتراضات والأسئلة المتعلقة بالقانون فقط إلى الحكم العام. كمثل هذه الاعتراضات يجب أن تتم قبل تنفيذ الإرسال

التالي أو في نهاية المباراة قبل مغادرة المعترض أرض الملعب.

الباب الثالث

تنس الطاولة





# الفصل الأول

## تنس الطاولة

### المبحث الأول / نبذة عن تاريخ تنس الطاولة

إن لعبة تنس الطاولة ترجع نشأتها إلى عام ١٨٩٠م، والفضل يرجع إلى مبتكرها "جيمس جيب" Jims Gibb إذ يذكر المؤرخون البريطانيون أنه قام بتطوير اللعبة القديمة التي كانت تمارس في المنازل ووضع القوانين لممارستها ثم بعد ذلك قام بإدخال الكرات المصنوعة من الباغية بدلاً من الكرات المصنوعة من القماش، وأطلق عليها أسم "البنج بونج" ويرجع السبب في هذه التسمية إلى الصوت الحادث من ارتطام الكرة بالمضرب ثم بسطح الطاولة.

واختلفت الآراء حول نشأة لعبة تنس الطاولة، فالبعض يقول إنها ترجع إلى المستعمرين البريطانيين في الهند، والبعض الآخر يرجعها إلى جنوب أفريقيا قبل نشوب حرب البوير ومجموعة أخرى تقول إن شرق أسيا هي أول من شهدت مولد هذه اللعبة منذ أكثر من ألف سنة.

وقد اختلف الإنجليز فيما بينهم عن اكتشاف هذه اللعبة، فبعضهم يقول أن هذه اللعبة ما هي إلا امتداد طبيعي لرياضة التنس الملكي التي عرفت في فرنسا في القرن الثاني عشر والتي عرفت أخيراً بإسم لعبة "التنس" ويعارض الأمريكيون كل من يزعم أن اللعبة قد نشأت في غير بلادهم، ويذكرون أن ميلادها كان عام ١٨٩٠ حينما أخذت إحدى البيوتات التجارية الأمريكية المعروفة بإسم أخوان "باركر" في ترويج لعبة جديدة مشابهة للتنس، أطلق عليها التنس المنزلي.

وفي عام ١٩٠٤ ابتكر اللاعب الإنكليزي (Goode) جود المضرب المصنوع من المطاط، إذ أصبح بمقدور اللاعب أن ينوع من ضرباته

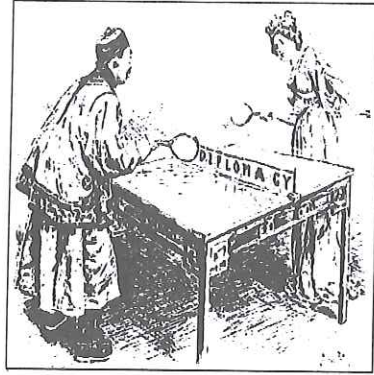
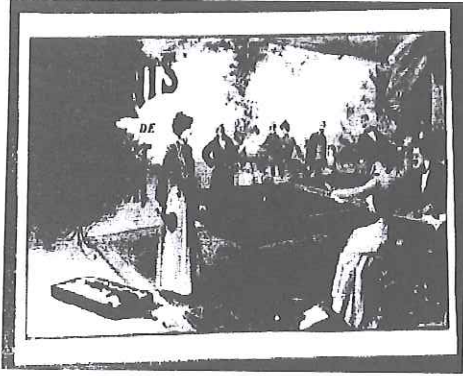
وان يكسب الكرة الدوران (spine) حتى وصلت إلى مستواها المعروف لنا الآن.

والجدير بالذكر أن هذه اللعبة دخلت الدول العربية عن طريق الموانئ وعن طريق الطلاب العرب الدارسين خارج الوطن وكذلك عن طريق الجيوش الأجنبية التي دخلت بعض الأقطار العربية.

وفي عام ١٩٢١ تأسس أول اتحاد لهذه اللعبة وهو "الاتحاد الإنجليزي للبنج بونج بعد ذلك تغير اسم الاتحاد لإنجليزي لتتس الطاولة لأن البنج بونج أصبح اسما لعلامة تجارية، وفي عام ١٩٢٦ تأسس الاتحاد الدولي لتتس الطاولة بألمانيا. وأقيمت أول بطولة عالمية للعبة عام ١٩٢٧ وتقرر في الاتحاد الدولي إقامة هذه البطولة العالمية كل سنة حتى عام ١٩٥٧، باستثناء فترة الحرب العالمية الثانية ثم تقرر أن تقام البطولة مرة كل عامين وذلك في المؤتمر الذي عقد لهذه اللعبة في السويد.

وفي عام ١٩٨٨ أدرجت لعبة تتس الطاولة ضمن الألعاب الأولمبية وكانت بمدينة "كوريا الجنوبية".

تتمتع اللعبة بشعبية كبيرة في أكثر من ١٣٠ بلداً في العالم بعد أن تغير فن اللعب ونهجه الخططي وبخاصة بعد عام ١٩٧٠ بعد أن شاع استعمال الضربات اللولبية التي استعملها اليابانيون والصينيون وأصبح الأسلوب المفضل للاعبين أوريا وبخاصة بعد أن تطورت صناعة المضارب باستعمال المطاط والإسفننج والإتقان الجيد في صناعة الطاولة والتجهيزات المستخدمة في اللعبة.



الصورة (٦٠) توضح كيفية ممارسة تنس الطاولة قديماً

### المبحث الثاني / مميزات لعبة تنس الطاولة

لعبة تنس الطاولة من الألعاب التي انتشرت انتشاراً واسعاً في أنحاء العالم، فهي تلعب في كل قارة وكل دولة وكل مدينة بل وأيضاً في كل قرية، فهي لعبة سهلة الأداء غير مكلفة فهي لا تتطلب مساحات شاسعة لممارستها لقضاء وقت الفراغ والمتعة والترفيه وأيضاً أداؤها سهل ورخيصة التكاليف مما يساعد على انتشارها لممارستها لقضاء وقت الفراغ والمتعة والترفيه وأيضاً لاكتساب اللياقة فحركاتها تتطلب قدراً كبيراً من المرونة وخاصة مرونة رصغ اليد والجذع، وأيضاً تتطلب قوة وقدرة لعضلات الرجلين والجذع للتحركات السريعة والقوية للقدمين أثناء اللعب، ولاعب تنس الطاولة لا بد أن يمتاز بسرعة البديهة والذكاء وسرعة رد الفعل والقدرة على فهم المنافس في قوته وضعفه والسرعة في إدراك المواقف لاتخاذ القرار المناسب في الوقت والمكان المناسبين.

أما لعبة تنس الطاولة للمستويات العليا أو البطولة فإنها مكلفة جداً بالنسبة للمطاط والكرات وخشب المضارب إذ يتم تغيير المطاط باستمرار واللعبة شعبية تتلاءم بدنياً ونفسياً مع كل سن وجنس، فهي تكسب الجسم فوائد متعددة، لأنها تساعد على مرونة الجسم ورشاقته، وترفع من كفاءة

الأجهزة الحيوية وترقى التوافق العضلي العصبي وخاصة بين السمع والبصر والذراعين والرجلين، ومن مميزاتها أيضاً أنها تساعد على تركيز الانتباه وتزيد القدرة على التلبية وأتخاذ القرارات السريعة التي تتفق مع ما يتطلب الموقف فضلاً عن فوائدها الترويحية إذ تبعث على السرور والمرح وتجدد الحيوية والنشاط وتحقق المتعة والاستفادة الحسية. وإذا نظرنا إلى لعبة تنس الطاولة في الستينات والسبعينات فنجد أن هذا الوقت كان يعد العصر الذهبي للعبة إذ إن العاملين فيها كانوا يعشقونها فضلاً عن توفير الأدوات للاعبين بأسعار مناسبة إلى جانب التنظيم الجيد لمسابقات اللعبة مما ساعد على ازدهارها في ذلك الحين.

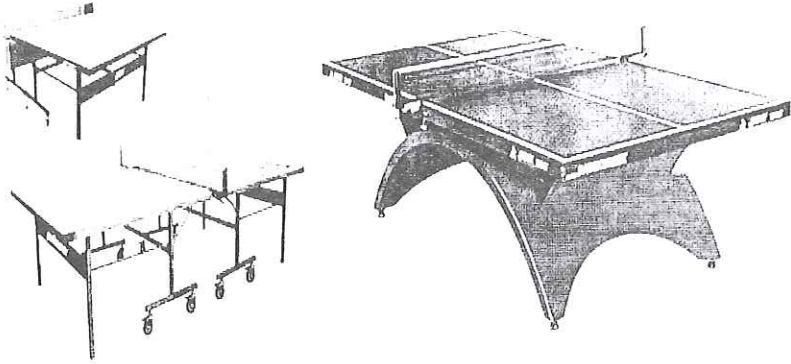
### المبحث الثالث / أدوات لعبة تنس الطاولة

#### أولاً/ الطاولة

سطح الطاولة مستطيل الشكل مصنوع من الخشب الصلب ومطلبي بدهان أو أي محلول على أن يكون لون الطلاء نيلي غامق وان يكون الطلاء صقيلاً غير سميك وغير عاكس للضوء ويفضل طلي الطاولة بواسطة الرش وليس بالفرشاة ويجب أن يكون سطح الطاولة متيناً ومن قطعة واحدة أو قطعتين متساويتين بحيث تكون منطقة اتصال القطعتين تحت الشبكة، يكون طول الطاولة ٩ أقدام أو (٢٧٤سم) وعرضها ٥ أقدام أو (١٥٢,٥سم) وارتفاع سطحها العلوي ٧٦ سم عن الأرض محاطة من أطرافها الأربعة بخطوط بيضاء غير لامعة عرض هذه الخطوط ٢سم، وإذا تستعمل الطاولة للعب الزوجي فيرسم خط ينصف الطاولة طولياً عرضه ٣ ملم ويكون موازياً للحددين الجانبين ويسمى بخط الوسط وفي أغلب الطاولات لا يوجد هذا الخط لأنه يشتت انتباه اللاعب في اللعب الفردي ولا يوجد خط تحت الشبكة، أما سمك الطاولة التي تستخدم في التدريب هو ١ انج وأكثر من انج في الطاولات التي تستخدم في البطولات، انظر الصورة (٦١).

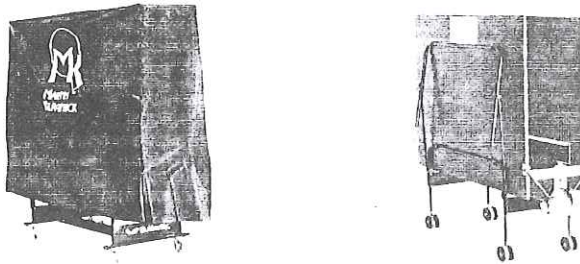


ويمكن التأكد من صلاحية الطاولة بإسقاط كرة الطاولة من ارتفاع ٣٠ سم على أية نقطة من سطحها يجب أن تحقق ارتدادا منتظما مقداره (٢٣) سم.



الصورة (٦١) توضح أنواع الطاولات (قطعة واحدة وقطعتين)

تتأثر الطاولة بالرطوبة وأشعة الشمس ويظهر عليها النقوس والاعوجاج، ومن أجل الحفاظ عليها وإدامتها يجب تغطيتها بعد الانتهاء من استعمالها بقطعة من القماش السميك أو بقطعه من النايلون انظر الصورة (٦٢).



الصورة (٦٢) توضح كيفية المحافظة على طاولة اللعب



كما يجب تنظيفها من الغبار قبل استعمالها وذلك بقطعة من القماش الناعمة أو بواسطة اسفنجة انظر الصورة (٦٣) على أن تكون غير مبللة بعدها يتم مسحها بواسطة دهان خاص وبهذا نحافظ على الطاولة من التلف.

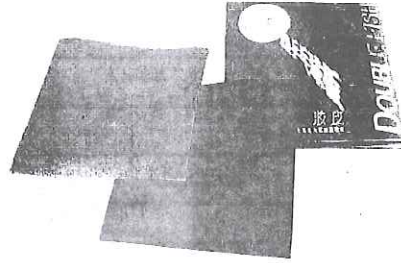
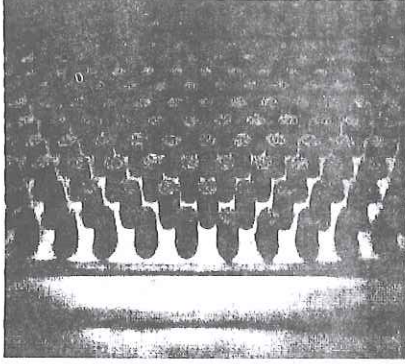


الصورة (٦٣) توضح اسفنجة خاصة بتنظيف سطح الطاولة

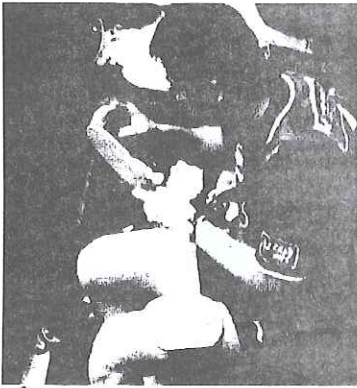
#### ثانياً / المضرب

يجب أن يصنع المضرب من مادة الخشب ويلصق عليه غطاء مطاطي من الجانبين بواسطة لاصق خاص بذلك بحيث تسمح برفع الغطاء بسهولة عند الحاجة، على أن يكون لون الغطاء قاتماً وغير عاكس للضوء ويشترط أن يكون وجه المضرب أحمر والآخر أسود. وهناك عدة أنواع من المطاط الذي يغلف وجه المضرب فهناك المضارب المغطاة بالمطاط ذي الحبيبات القصيرة وهذا النوع يلاءم اللاعب المهاجم، في حين المضارب المغطاة بالمطاط ذي الحبيبات الطويلة يلاءم اللاعب المدافع، وقد حدد المؤتمر الدولي الذي عقد في لندن عام ١٩٥٥ طول الحبيبات أو سمك الغطاء بأن لا يزيد على ٢ ملم، أما المضارب المكسوة بمادة أسفنجية صقيلة أو ملساء فإن سمك الكساء يجب أن لا يزيد على ٤ ملم من الجانب لوجهي المضرب. وقد استعمل اليابانيون المضارب المغطاة بمطاط أسفنجي صقيل وذلك عام ١٩٥٢ وقد

حصلوا على نتائج جيدة، إذ إن هذا النوع من المضارب يساعد اللاعب على ضرب الكرة بطريقة لولبية أو دائرية تترك المنافس بتغيير اتجاهها بعد لمسها سطح الطاولة.



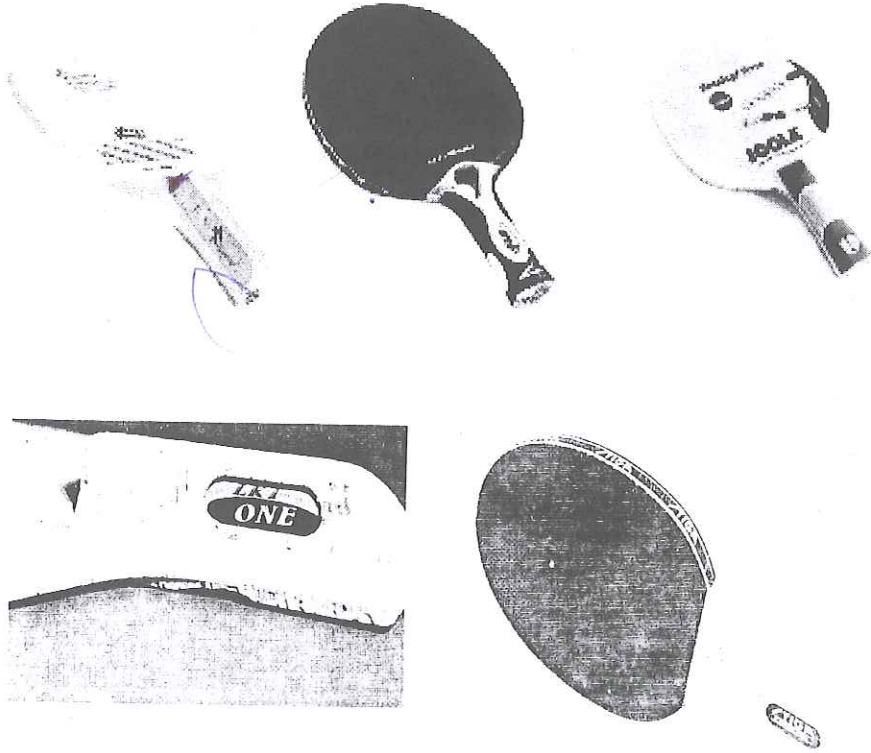
الصورة (٦٤) توضح أنواع المطاط الأملس والمحبب



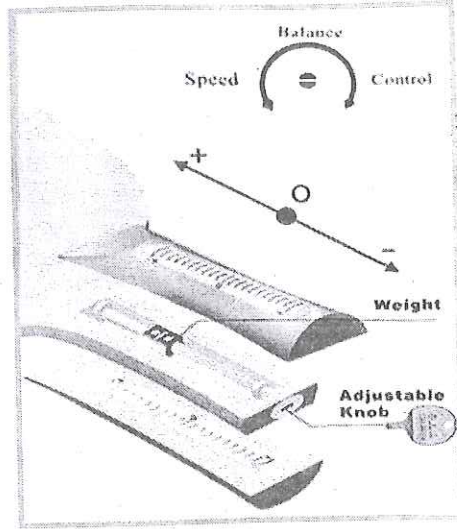
الصورة (٦٦) توضح كيفية لصق المطاط

الصورة (٦٥) توضح لاصق المطاط

يكون طول نصل المضرب (وجه المضرب) ١٧ سم وطول قبضته من ٨-١٠ سم ويصنع النصل والقبضة عادة من الخشب الصلب المسطح المتساوي في السمك، وهناك المضارب الخفيفة وهذا النوع يفضله اللاعب المهاجم لأنه يضرب الكرة بقوة تفوق قوة ضربة اللاعب المدافع بينما المضارب الثقيلة يفضلها اللاعب المدافع لأنه يحاول دائماً صد الكرة بواسطة المضرب. انظر أشكال المضارب صورة (٦٧).



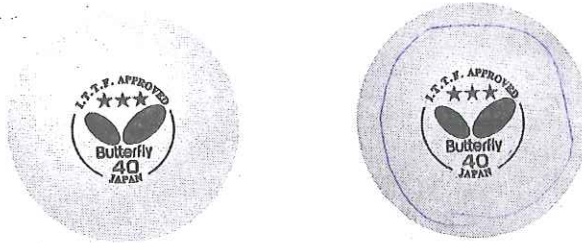
الصورة (٦٧) أشكال المضارب



الصورة (٦٨) يوضح ميزانية المضرب

### ثالثاً/ الكرة

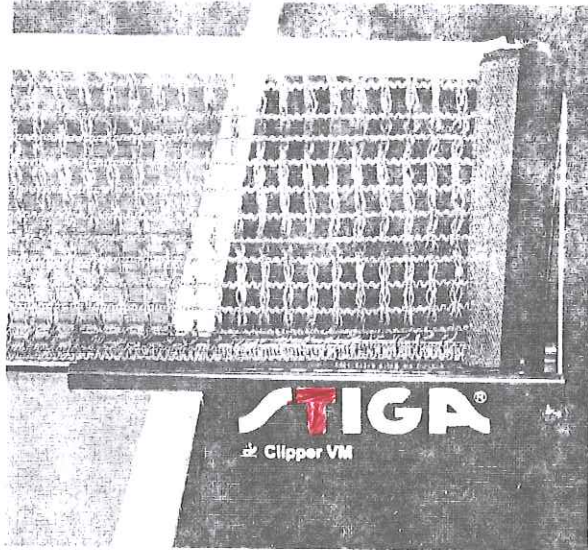
تصنع كرة الطاولة من مادة السلولويد (البأغة) وتكون كاملة الاستدارة وسليمة (غير مشوهة) قطرهما ٤٠ ملم وزنها بين ٢,٤٠ - ٢,٥٣ غرام ومحيطها بين ١١,٤٣ - ١٢,٠٦ سم ويمكن التأكد من صلاحيتها بتدويرها على سطح الطاولة مع ضغط خفيف عليها وعند ذلك يظهر هورانها من عدمه وتعرف ما إذا كانت مكسورة أو سليمة لأنها تحدث صوتاً خفيفاً في مكان الكسر ويكون لونها برتقالي أو أبيض. انظر الصورة (٦٩).



الصورة (٦٩) توضح كرات الطاولة

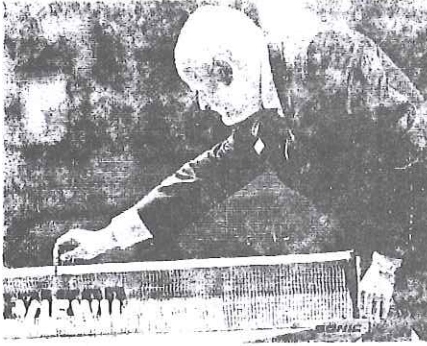
## رابعاً / الشبكة

يكون لون شبكة الطاولة أزرق أو أسود ولا تقل مساحة تقوبها عن ٧,٥ ملم مربع ولا تزيد على ١٢ ملم مربع، طرفها العلوي محدد بشريط أبيض عرضه اسم يتخلله حبل رفيع لشد الشبكة، طول الشبكة ٨٣ اسم وعرضها ٥ اسم وعند تثبيتها تقسم الطاولة إلى قسمين متساويين في المساحة ويحمل الشبكة قائمان عموديان ارتفاع كل منهما ٥,٢٥ اسم ومدى بروزها عن الطاولة (خارج الحد الجانبي) ٥,٢٥ اسم وتربط من الأعلى بالقائمين بواسطة الخيط وكذلك من الأسفل بحيث يكون طرفها السفلي ملامساً لسطح الطاولة انظر الصورة (٧٠).



الصورة (٧٠) توضح الشبكة وهي مثبتة على سطح الطاولة





الصورة (٧١) توضح عملية قياس ارتفاع الشبكة قبيل بداية المباراة

#### خامساً / الملابس

إن من أهم المواصفات التي يجب أن تتصف بها ملابس اللاعب أن لا تكون ضيقة بحيث تعيقه عن الحركة وبالأخص حركة الذراعين والرجلين لما تحتاجه اللعبة من سرعة فائقة ويفضل الملابس المصنوعة من مادة قطنية سهلة الامتصاص للمواد السائلة الناتجة من عملية التعرق أما اللون الرئيس للقميص أو السروال بالنسبة للرجال والتتورة بالنسبة للنساء يجب أن تكون مختلفة بوضوح عن لون الكرة المستعملة وبإمكان اللاعب وضع الإعلانات على القميص والشورت وبمساحات حددها قانون اللعبة، ولا يجوز ارتداء بدلة التدريب (التراكسوت) أو جزء منها خلال المباريات الرسمية إلا إذا دعت الضرورة بعد استحصال موافقة الحكم، ويجب أن تكون جواريب اللاعب صوفية بيضاء اللون.

## سادساً / الحذاء

يجب أن يكون حذاء لاعب تنس الطاولة خفيف الوزن ويعطي حرية الحركة لمفصل القدم وكذلك يعطي احتكاكاً مناسباً مع الأرض، وأن يكون الحذاء خالياً من الكعب وأن لا يحدث صوتاً يربك اللاعب المنافس ويؤثر في سير اللعب. انظر الصورة (٧٢).



الصورة (٧٢) توضح حذاء لاعب تنس الطاولة

## المبحث الرابع / مكان اللعب

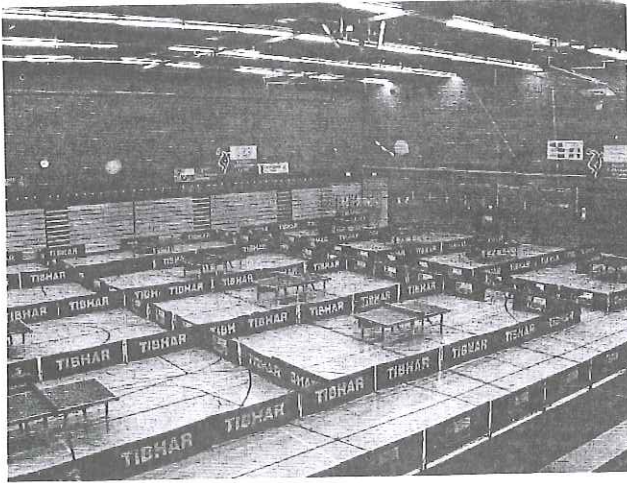
يقصد بمكان اللعب القاعة التي يجري فيها اللعب وتقام فيها المباريات والبطولات، ويجب أن لا تقل مساحة القاعة المخصصة للعب عن ١٤ متراً طوياً و ٧ أمتار عرضاً وأن لا يقل ارتفاعها عن ٤ أمتار، ويسمح بأقل من هذه الأبعاد في البطولات المحلية بحيث لا يقل طولها عن ١٢ متراً وعرضها لا يقل عن ٦ أمتار وارتفاعها ٣,٥ أمتار ويجب أن تكون جدران القاعة مطلية بلون قاتم غير عاكس للضوء أو لماع، أما أرضيتها

فيجب أن تكون صلبة وغير صقيلة، ويشترط في هذا النوع من القاعات أن تكون إبنارتها جيدة وعند تصميمها تراعى فيها ناحيتان:  
أ / التهوية والتكييف

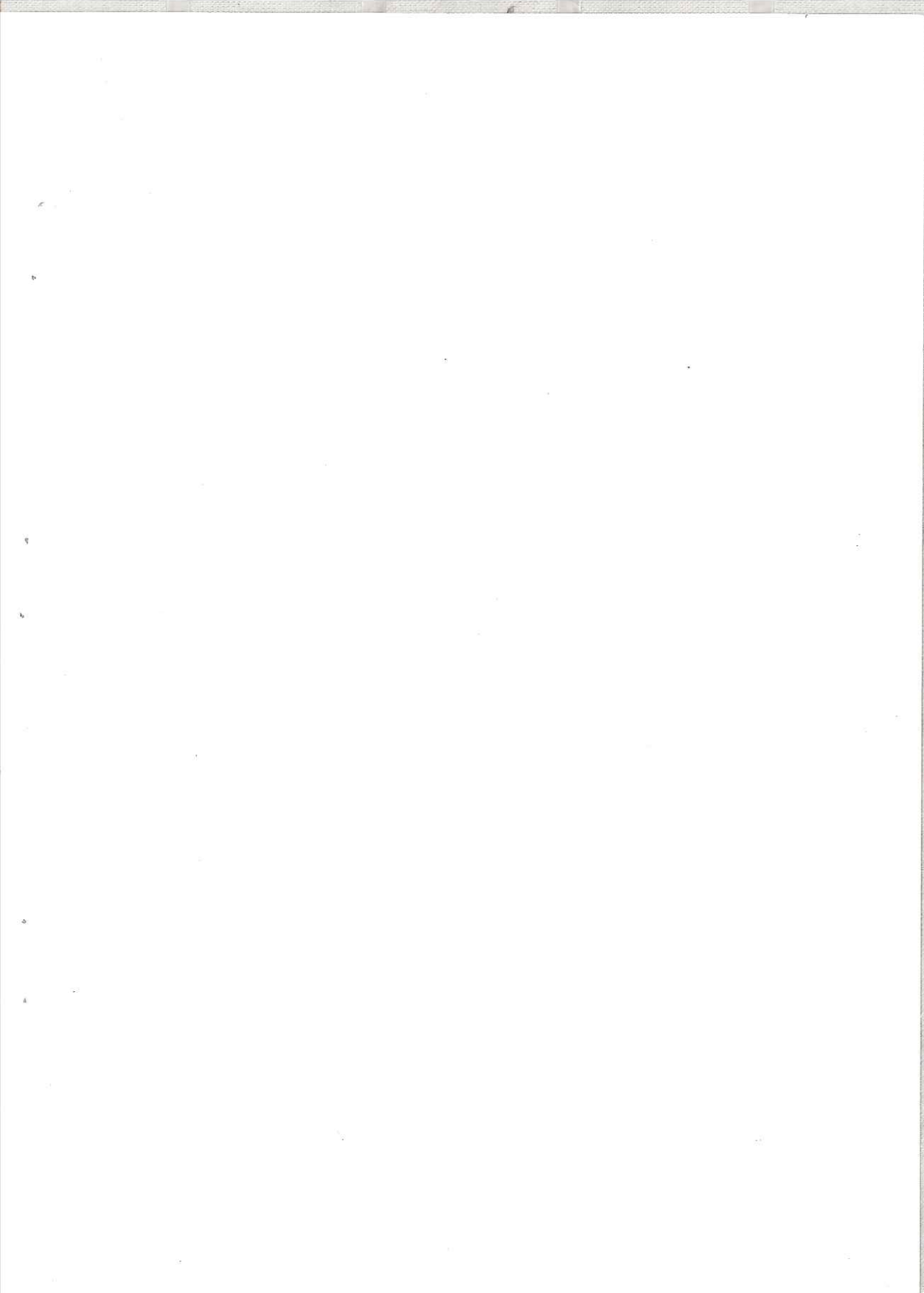
ب / الإنارة وتقسّم إلى قسمين هما:

١- الإنارة الطبيعية: ويكون مصدر الضوء أشعة الشمس أو ضوء النهار إذ يدخل الضوء إلى داخل القاعة بواسطة الشبابيك التي يجب أن توضع بحيث تسمح لدخول الضوء إلى القاعة بالتساوي وأن لاتعيق النظر وتؤثر في سير اللعب.

٢- الإنارة الاصطناعية: يقصد بالإنارة الاصطناعية الطاقة الكهربائية بحيث يكون في داخل القاعة ضوء كاف مسلط على الملعب دون أن يؤثر في رؤية اللاعبين وتوزع المصابيح في سقف القاعة قريبة من الزوايا وتسلط مصابيح من سقف القاعة على سطح الطاولة بالتساوي وأن تكون على خط مستقيم فوق مكان الطاولة. انظر الصورة (٧٣)



الصورة (٧٣) توضح مكان اللعب في تنس الطاولة



## الفصل الثاني

### المبادئ الأساسية في تنس الطاولة

#### المبحث الأول / المبادئ الأساسية

##### أولاً / مسك المضرب

إن لمسك المضرب علاقة وثيقة مع الأداء (لعب الكرة) وهناك أساليب عديدة ومميزة لطريقة الإمساك بمضرب الطاولة والتي لها الأثر الكبير في فن اللعبة وخطتها وهناك نوعان من المسكات.

##### ١- المسكة الأوربية (مسكة المصافحة)

سميت بالمسكة الأوربية وذلك لاستعمالها وشيوعها بين لاعبي أوربا أو للتمييز بينها وبين المسكة المستعملة في قارة آسيا وسميت بمسكة المصافحة لأنها تشبه عملية المصافحة باليد بين شخص وآخر في هذا النوع من المسكات تكون السبابة على نصل المضرب والإبهام على نصل المضرب من الجهة الأخرى أما الأصابع الثلاثة الأخرى فتكون ملفوفة على قبضة المضرب، ويستطيع اللاعب في هذه المسكة التحكم في أصبعيه (السبابة والإبهام) وذلك برفعهما عن النصل أثناء الضربات إذ يرفع أصبع السبابة في حالة ضرب الكرة كي تساعده في زيادة قوة الضربة والسيطرة على المضرب ويكون ذلك في لعب الضربة الأمامية، وفي الضربة الخلفية يستطيع اللاعب رفع الإبهام عن نصل المضرب وهنا نوعان من هذه المسكة:



## أ / مسكة المصافحة العميقة

ويقصد بالمسكة العميقة ضغط المضرب إلى داخل اليد وبمعنى آخر مسك المضرب بحيث تكون اليد قريبة جداً من عنق المضرب ونصله وهذه المسكة مناسبة للضربات القوية ولكنها بالوقت نفسه تقلل من استطاعة اللاعب لضرب الكرة في زوايا كثيرة.

## ب / مسكة المصافحة الضحلة

ويقصد بهذه التسمية بعد اليد نسبياً عن نصل المضرب إذ توجد فجوة بين يد اللاعب ونصل المضرب وهذا النوع من المسكات يساعد على تكيف المضرب في يد اللاعب لضرب الكرة بزوايا كثيرة ولكنه يقلل من السيطرة على الضربات القوية السريعة باستمرار.

إن هذا النوع من المسكات هو النوع الشائع الاستعمال عند كثير من اللاعبين في العالم لأن اللاعب في هذا النوع من المسكات يستطيع ضرب الكرة بوجهي المضرب كما أنها المسكة المفضلة للدفاع والهجوم طيلة فترة المباراة.

## ٢ - المسكة الآسيوية (مسكة القلم)

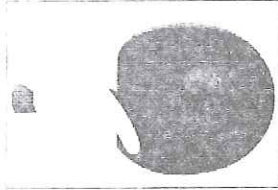
سميت هذه المسكة بالآسيوية لشيوع استعمالها في قارة آسيا وسميت بمسكة القلم لأن اللاعب يمسك بالمضرب كما يمسك بالقلم أثناء الكتابة، أما طريقة هذه المسكة فتكون بوضع إصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة والأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل من الجهة الخلفية، في هذا النوع من المسكات يستعمل وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل اللاعب المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد أثناء ضرب الكرة، كما أن هذه المسكة لاتفيد اللاعب المدافع إذ لا يستطيع تحريك المضرب

بسهولة كي يعيد الكرة إلى ملعب منافسه، وهناك نوعان من هذه المسكة استعمالها الصينيون واليابانيون وهما:

### أ / الطريقة الصينية

يكثر استخدام هذه المسكة لدى لاعبي الصين ففي هذه المسكة يلف أصبعي السبابة والإبهام حول قبضة المضرب قريباً من عنقه أما الأصابع الثلاثة فتكون الواحدة قريبة من الأخرى وتلتقي نهاياتها في بقعة واحدة على وجه المضرب من الجهة الخلفية التي لاتمسها الكرة إلا في حالات خاصة، إن هذه المسكة تفيد اللاعب الذي يلعب قريباً من الطاولة وبسرعة فائقة وبخاصة في الضربات الخلفية، أما مضارها فإنها لاتساعد على ضربات اللوب والدفاع لذا يعدها الجميع من المسكات الهجومية. انظر الصورة (٧٤) والذي يبين أنواع المسكات في تنس الطاولة.

SHAKEHANDS GRIP FRONT



SHAKEHANDS GRIP BACK

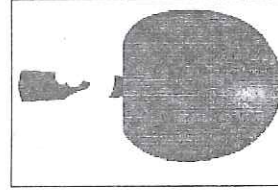
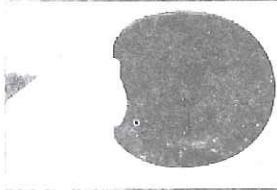


TABLE TENNIS BALL

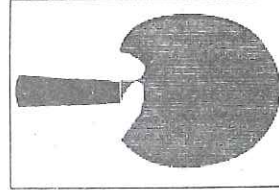


Width: 40mm  
Weight: 2.7g

PENHOLD GRIP FRONT



PENHOLD GRIP BACK



الصورة (٧٤) توضح أنواع المسكات في تنس الطاولة

## ب / الطريقة اليابانية

لقد شاع استعمال هذه المسكة بين اللاعبين اليابانيين ففي هذه المسكة تكون الأصابع الثلاثة متفرقة وممدودة على نصل المضرب وأصبع السبابة والإبهام يحيطان بالقبضة ويكون أصبع السبابة بصورة مستقيمة بجانب المقبض وملامساً نهاية أصبع السبابة، إن هذا النوع من المسكات يفيد في ضربات اللوب وضربات الدوران الجانبي ولكنها لا تفيد في الضربات الخلفية ويكون اللاعب الذي يستخدم هذه المسكة مدافعاً.

## ثانياً / حركة القدمين

إن لحركة القدمين أهمية كبيرة في لعبة تنس الطاولة إذ تتطلب اللعبة من اللاعب أن يتوقع الكرة الآتية بحسب اتجاهها وسرعتها ونقطة هبوطها ودورانها وإن لحركة القدمين الصحيحة دوراً كبيراً لعملية الهجوم والصد والأداء.

وبالرغم من أهمية حركة القدمين ودورها المهم في لعبة تنس الطاولة إلا أن الكثير ينصحون بضرورة تعلمها في مرحلة تالية لعملية تعلم الضربات المختلفة لعدم زيادة الأعباء البدنية والنفسية على اللاعب.

تبدأ حركة القدمين من وضع الاستعداد الذي يتخذه اللاعب لأداء الضربات، ووضع الاستعداد هو الوضع الذي يتخذه اللاعب قبل كل شيء عند استلام الكرة من المنافس وبعد لعب كل ضربة في أثناء السباق، وهناك عدة عناصر أساسية هي التي تكوّن وضع الاستعداد وهي:

- ١- الأقدام متباعدة قليلاً (أكبر قليلاً من عرض الأكتاف).
- ٢- الركبتان متقاربة واطعة الثقل على باطن القدم.
- ٣- ينحني اللاعب قليلاً لكي يتمكن من التحرك السريع في أي اتجاه.
- ٤- المرفقان يكونان زاوية (٩٠) درجة وليسا قريبين جداً من الجسم.
- ٥- يكون اللاعب مسترخياً ومستعداً للقيام بالأداء.

وهذا الوضع يساعد على الحركة السريعة ما عدا اللاعبين الصغار أو قصار القامة جداً إذ يمكن أن تكون وقفة الاستعداد عندهم من الاعتدال، إذ تمكن هذه الوقفة اللاعب من التحرك إلى كافة الاتجاهات وإذا قلت هذه المسافة فلن يتمكن اللاعب إلا من استخدام حركة الذراع وبذلك تكون الكرة ضعيفة، وتختلف وقفة الاستعداد على وفق أسلوب اللعب، تتطلب لعبة تنس الطاولة حركة دائمة منذ البدء بالإرسال وحتى نهاية النقطة إذ على اللاعب أن يتحرك ويتخذ مكانه المناسب الذي يتوقع أن تسقط فيه الكرة القادمة من المنافس ويقدر سرعتها وقوتها ونوعية دورانها كي يستطيع ردها بصورة صحيحة، فإذا كانت حركة القدمين صحيحة استطاع الوصول من دون عناء أو مشقة أما إذا كانت حركة القدمين غير صحيحة فإنه لن يستطيع الوصول إلى مكان الكرة وإعادتها. ومن أهم حركات القدمين ما يأتي:

### ١- التحرك أو الانتقال بخطوة واحدة

إذ يتحرك اللاعب في هذا النوع من الحركة برجل واحدة إلى الأمام أو إلى الخلف وإلى اليمين أو اليسار أما الرجل الثانية فتكون مرتكزة على الأرض، ويستطيع اللاعب في هذه الحركة من أن يكون مدافعاً أو مهاجماً ويتمكن من القطع من جهته اليمنى وكذلك يتمكن من القطع أو الهجوم وضرب كرة دائرية من جهته اليسرى ويتمكن من القفز برجل واحدة بدفع الأرض بإحدى قدميه.

### ٢- التحرك أو الانتقال بخطوات متعددة

وفي هذا النوع من الحركات يغير اللاعب محل وقوفه بخطوات متعددة إلى جميع الجهات كي يتمكن من الوصول إلى المكان المناسب لضرب الكرة منه وفي هذا النوع من الحركات يدفع اللاعب الأرض بإحدى قدميه وينطلق يميناً أو يساراً أماماً أو خلفاً وعليه أن يعرف أي قدم

يجب أن تتحرك أولاً باتجاه منطقة سقوط الكرة فإذا أراد أن يتحرك إلى جهة اليمين يركز على جهة اليسار ويحرك القدم اليمنى إلى الأمام ثم يحرك القدم اليسرى إلى الأمام وهكذا تتم الخطوات إلى أن يصل إلى المكان المناسب لضرب الكرة، أما إذا كان اتجاه حركة اللاعب إلى اليسار فإن اللاعب يركز على الرجل اليمنى إلى الأمام وهكذا إلى أن يصل إلى مكان سقوط الكرة، وهذا التحرك ينطبق على الحركة للأمام والخلف، إن إتقان هذه الحركات مهم جداً للاعب كرة الطاولة إذ لا يمكنه القيام بالهجوم بدون تلك الحركات، وكذلك فإنه لا يستطيع التقدم أو التقهقر ثم التقدم بدون الانتقال بحركات صحيحة وسليمة.

### ٣- التحرك بخطوات متقاطعة

وغالبا ما يستعمل مثل هذا التحرك في الهجوم إذ يحرك اللاعب رجله البعيدة عن الجهة القادمة إليها الكرة ثم يحرك القدم الأخرى بحيث تتجاوز القدم الأخرى الرجل الثابتة المرتكزة على الأرض وهكذا إلى أن يصل إلى المكان المناسب لضرب الكرة.

### ثالثاً / حركة الذراعين

إن لحركة الذراعين أهمية كبيرة في لعبة تنس الطاولة ويمكن تجزئتها إلى ثلاثة أجزاء هي:

### أ / الحركة التمهيديّة

ويقصد بها حركة الذراع والمضرب بأرجحته أو سحبه للخلف كي تكون الذراع بوضع الاستعداد لضرب الكرة على أن يتم ذلك أثناء انتقال اللاعب إلى المكان المناسب لضرب الكرة، تتم الحركة التمهيديّة في كافة الضربات المستعملة في لعبة تنس الطاولة وبخاصة في الضربة الأمامية والإرسال والكبسة ونادراً ما يستطيع اللاعب الاستغناء عن هذه الحركة



إذ بدونها سوف تفوته الكرة ولا يتمكن من ضربها لأنه إذا لم يجعل يده في حالة استعداد فإنه يحتاج إلى فترة زمنية كي يسحب ذراعه ويهيئها لضرب الكرة وبهذا تفوته الكرة ولا يتمكن من ضربها لسرعتها الفائقة.

### ب / لحظة ضرب الكرة بالمضرب

وفي هذه الحالة تكون الأرجحة قد انتهت وفيها يجب أن يكون الجسم مرتكزاً على إحدى القدمين بحيث تكون واحدة إلى الأمام والأخرى للخلف بحسب نوع الضربة وهذا ما يزيد في قوة الضربة بواسطة انتقال ثقل الجسم من القدم المتأخرة إلى القدم المتقدمة وبذلك تنتقل القوة من مركز ثقل الجسم على الأرجل إلى الكرة عن طريق الضربة الخلفية يجب أن تكون الذراعان للخلف أكثر من حالة الضربة الأمامية كي تؤثر الأرجحة وتعطي دقة أكثر في ضرب الكرة وكذلك تفيد في تحديد مكان سقوط الكرة عند المنافس.

### ج / متابعة الأرجحة

بعد الانتهاء من ضرب الكرة وتعني مد الذراع إلى أقصى امتداد لها وهذا ما يسمى بالمتابعة أو مواصلة الضربة حتى الإنجاز، وفي هذه الحالة يصل المضرب إلى أمام وجه اللاعب بعد أن ينتهي من ضرب الكرة، ويجب أن تكون هذه المتابعة بعد الضربة بحركة انسيابية غير متقطعة ولا تتوقف الذراع أثناء هزها وتعد هذه الحركة جزءاً متصلاً من أجزاء الضربة، وتساعد هذه الحركة المكملة للضربة بانتقال مركز ثقل الجسم من الأقدام عن طريق الجذع إلى الذراع الحرة.

يحتاج اللاعب إلى تنسيق حركاته بالكامل وليس استخدام ذراع اللعب فقط مما يجعل الضربة غير قوية ولأن اللاعب يحتاج إلى اللعب بالجسم ككل فمن المهم أن تشترك الذراع الحرة في الضربات كافة وللذراع الحرة تأثير في الأداء يتضح من خلال:

١- القوة عند الضرب.

٢- التوازن عند اللعب.

٣- التوازن عند العودة إلى الاستعداد بعد أداء الضربة.

إن أية حركة منظمة ومرتبطة لأبد أن تستخدم معها الذراع الحرة لتقديم توازن للجسم عند ضرب الكرة، إن موضع الذراع الحرة يجب أن يتناسق مع وضع ذراع اللعب، ولكي تكون ذراع اللعب متناسقة مع الذراع الحرة في الأداء فإن الكرات القصيرة والمتوسطة يكون موضع الذراع الحرة بجانب الجسم وبزاوية ٩٠ درجة تاركاً الجسم يتحرك بحرية أما إذا كانت الضربة طويلة وفعالة فإن الذراع الحرة آنذاك سوف تكون ١٢٠-١٨٠ درجة عند تنفيذ الضربة.

## الفصل الثالث

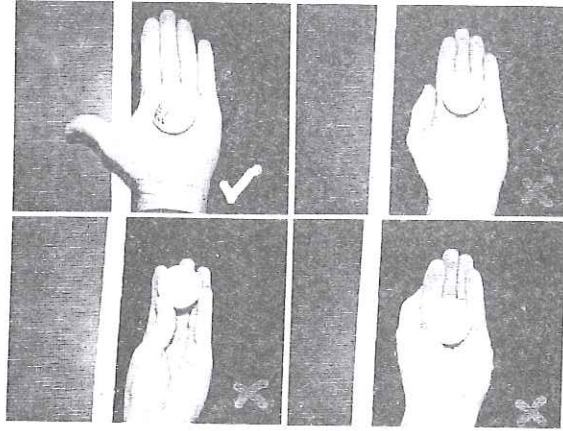
### المهارات الرئيسية في تنس الطاولة

#### المبحث الأول / المهارات الرئيسية

##### أولاً / الإرسال

وهو إحدى المهارات الرئيسية وهو الوسيلة لإدخال الكرة في اللعب وبدئه، وهو الفرصة الأولى لتحقيق النقطة فإذا لم يستطع اللاعب الفوز بالنقطة بضربة الإرسال فيجب أن يهيب الإرسال إذا كان جيداً فرصة جيدة للهجوم.

ويعد الإرسال من الضربات الأساسية والمهمة في تنس الطاولة، وعلى اللاعب المرسل أن يضع الكرة في راحة يده (انظر الصورة ٧٥) وأن يفكر ويرسم في ذهنه وهو مستقر في مكانه متهيئ لضرب الإرسال كيف يضرب وإلى أي مكان سيوجه الكرة، وعند قيام المرسل بتنفيذ الإرسال عليه أن يضرب الكرة بمضربه بعد انطلاقها من يده بواسطة دفعها إلى الأعلى وقبل ذلك يجب أن تكون الكرة مستقرة في راحة اليد والأصابع ممدودة على أن تكون اليد الحاملة للكرة أعلى من مستوى سطح الطاولة كي يشاهدها الحكم واللاعب المستقبل وأن يكون اللاعب المرسل خلف الحد النهائي للطاولة ودخل الخطوط الوهمية الممتدة على امتداد الخطوط الجانبية للطاولة، وبعد تنفيذ الضربة بواسطة المضرب يجب أن تضرب الكرة ملعب المرسل أولاً وتعبر الشبكة لتضرب ملعب المستقبل وبعد ذلك على المستقبل أن يعيد الكرة إلى ملعب المرسل.



الصورة (٧٥) توضح كيفية وضع الكرة في راحة اليد

ويستمر اللعب بهذه الطريقة حتى تتقرر النقطة لمصلحة احد الطرفين، ولا يحق للمرسل أن يرفس الأرض بقدمه.

#### - أنواع الإرسال

لتنفيذ إرسال جيد على اللاعب أن يعرف ويتقن أنواع متعددة من الإرسال وهذه الأنواع هي:

#### أ / حسب منطقة سقوط الكرة في ملعب المنافس:

- ١- إرسال قصير: وفيه يضرب المرسل الكرة قرب الشبكة لتسقط خلف الشبكة من جهة المنافس.
- ٢- إرسال طويل: وفيه يضرب المرسل الكرة قرب الحد النهائي للجهة المخصصة له على بعد (٢٠) سم تقريباً من الحد النهائي لتسقط في نهاية ملعب المنافس.

## ب / حسب قذف الكرة

١- إرسال من قذف عالٍ للكرة: إن أول من قدم هذا النوع من الإرسال هم الصينيون وهو شائع الاستعمال اليوم في اللعب، وإن لاعب هذا النوع يقف أبعد قليلاً عن الطاولة من الإرسال الواطئ ويقذف الكرة في الإرسال العالي أعلى من قذفها في الواطئ إذ تفوق طول اللاعب وأحياناً تصل إلى (٣-٤) متر، فعند هبوط الكرة من هذا الارتفاع تزداد سرعتها مما يزيد من قوة اصطدامها بالمضرب ويعطى الإرسال العالي للاعب وقتاً أكثر من الإرسال الواطئ ليدير جسمه وذراعه بصورة كاملة، إذ تضرب الكرة بكل قوة الجذع والذراع مما يزيد من الاحتكاك الذي تولده الضربة، كل هذا يزيد من سرعة الكرة ودورانها، والجسم لحظة قذف الكرة غير منحرف والنظر إلى الكرة أي الرأس ينظر إلى الأعلى الأمام.

٢- إرسال من قذف واطئ للكرة: في هذا النوع من الإرسال يقف اللاعب أقرب إلى الطاولة من وقفته في الإرسال العالي وقذف الكرة يكون أقل ارتفاعاً إذ تخرج الكرة حالاً من راحة اليد وبارتفاع (١٦) سم تقريباً والجسم يكون منحنيًا قليلاً ويتم ضرب الكرة عند نزولها إذ تكون على ارتفاع (١٥) سم تقريباً من سطح الطاولة وإن طريقة أداء الإرسال الواطئ هي الطريقة نفسها في أداء الإرسال العالي مع تغيير وضع الجسم وذلك بانحناء الجسم والنظر عند قذف الكرة ليس إلى الأعلى الأمام ولكن أسفل أمام فضلاً عن ارتفاع الكرة يكون أوطأ. إن الزيادة عن (١٥) سم تقريباً من فوق الطاولة عند ضرب الكرة في كلا النوعين السابقين إذا كانت أكثر من اللازم لحظة ضرب الكرة سوف تجعل الإرسال عالياً وبطيئاً وعن الانخفاض الأكثر من اللازم عن (١٥) سم سوف يجعل الإرسال على الأغلب في الشبكة.



ج / إرسال بحسب دوران الكرة

١ / الإرسال بالدوران الجانبي

- الإرسال بالدوران الجانبي وجه اليد.
- الإرسال بالدوران الجانبي بظهر اليد.

٢ / الإرسال بالدوران الخلفي

- الإرسال بالدوران الخلفي وجه اليد.
- الإرسال بالدوران الخلفي بظهر اليد.

٣ / إرسال بالدوران الأمامي

- إرسال بالدوران الأمامي وجه اليد.
- إرسال بالدوران الأمامي بظهر اليد.



الصورة (٧٦) توضح وقوف اللاعبة أثناء الإرسال والاستقبال



الصورة (٧٧) توضح كيفية رمي الكرة للأعلى لأداء الإرسال

### ثانياً / الضربة الأمامية

وهي الضربة الأكثر شيوعاً عند لاعبي كرة الطاولة وطريقة أدائها تكون بأن يقف اللاعب والكتف الأيسر مواجهة للشبكة والقدم اليمين متأخرة واليسرى متقدمة مع ميلان الجسم قليلاً إلى الأمام، إذ يكون مركز ثقل الجسم على القدم اليمنى.

في بداية الضربة وأثناء سحب الذراع الحاملة للمضرب إلى الجانب الأيمن للجسم تكون الذراع والرسغ في خط واحد مواز لسطح الأرض والمضرب مائل إلى الأمام، على أن تكون الزاوية بين اليد الممسكة للمضرب والجسم بين (٣٥-٤٥) درجة عند ذلك يقوم اللاعب بالمرجحة بصورة سريعة من الجانب الأيمن إلى الأمام باتجاه اليسار ويقوم بضرب الكرة عندما تكون في أعلى ارتفاع لها مع تحريك رسغ اليد باتجاه سطح

الطاولة وبعد الانتهاء من الضربة على اللاعب الاستمرار بالمرجحة إلى الأمام إلى أن تصل اليد بمستوى الرأس وأثناء عملية ضرب الكرة ينتقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية (اليسرى) ثم يتهياً ويستعد للضربة التي تليها.

إن النقطة المهمة في نقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية هي الانسيابية مع حركة الذراع، وعلى اللاعب مراقبة الكرة جيداً وهي تترك مضرب المنافس حتى يستطيع توقع طريقها، وبالتالي اتخاذ الوضع المناسب لأداء الضربة الأمامية، ويجب عدم المبالغة في ميل المضرب إلى الأمام. انظر الصورة (٧٨).



الصورة (٧٨) توضح كيفية أداء الضربة الأمامية

### ثالثاً / الضربة الخلفية

في هذه الضربة يكون وضع الأقدام عكس الضربة الأمامية وتكون الذراع مثنية وتسحب مع المضرب إلى يسار الجسم وعندما ترتفع الكرة إلى أعلى ارتفاع لها يحرك الساعد إلى الأمام وكذلك الرسغ باتجاه الأمام إلى الجانب الأيمن من الجسم ووجه المضرب مائل إلى الأمام وبعد

الانتهاء من عملية ضرب الكرة تستمر الذراع بالأرجحة لمتابعة الكرة حتى تصل أمام الصدر ثم تسحب إلى وضعها الأصلي للتهيؤ للضربة القادمة.. انظر الصورة (٧٩).

يكون وضع الجسم أثناء تنفيذ الضربة الخلفية وراء الكرة لاجانبها كما في الضربة الأمامية، ويمكن إتقان هذه الضربة من خلال التعلم والتدريب المميز بالشمول والاتزان فاللاعب لن يصل إلى أعلى المستويات إلا إذا أتقن الضربات الأمامية والخلفية على حد سواء ويستطيع السيطرة على جانبي الطاولة، ويفضل تحريك الإبهام عالياً قليلاً في اتجاه منتصف المضرب وضرب الكرة عند نقطة أقل قليلاً من أعلى ارتداد لها وتكون المسافة بين الجسم والكرة أقرب من الضربة الأمامية.



الصورة (٧٩) توضح كيفية أداء الضربة الخلفية في تنس الطاولة



## رابعاً / الضربة اللولبية

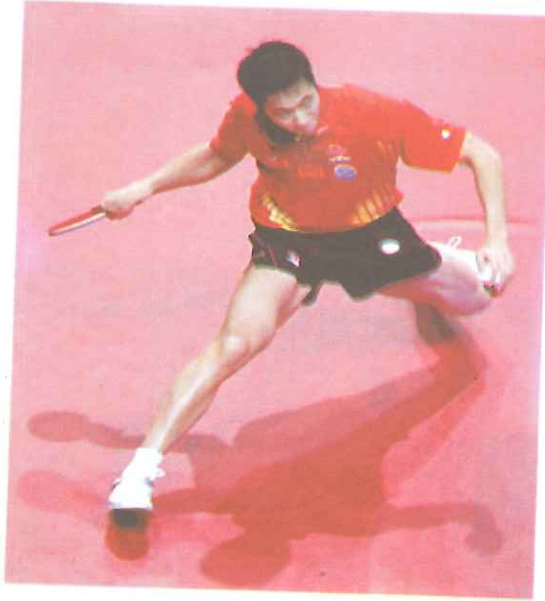
تعد الضربة اللولبية من أهم الضربات الهجومية الحديثة في تنس الطاولة، ويعد اليابانيون أول من استعمل هذه الضربة في المباريات الدولية في بداية الستينات وقد تطورت هذه الضربة لحد كبير مع تطور اللعبة وإن مقدار الدوران للكرة قد بلغ حدوداً جديدة، غير أن كل ذلك يرجع إلى فضل العلم الذي استخدم في تطور المضارب وقطع المطاط والتكنولوجيا التي يجربها المدربون، ويطلق على ضربة الدوران الأمامي والجانبى (الضربة اللولبية) وهي ضربة تعطي مقداراً كبيراً من الدوران. وهناك نوعان من الضربة اللولبية:

أ / الضربة اللولبية الأمامية وهي على نوعين:

١ / الضربة اللولبية الأمامية العالية البطيئة.

٢ / الضربة اللولبية الأمامية السريعة والمنخفضة.

ب / الضربة اللولبية الخلفية:



الصورة (٨٠) توضح كيفية أداء الضربة اللولبية في تنس الطاولة



## خامساً / الضربة الساحقة (الكبس)

إن هذه الضربة مهمة جداً فهي من أكثر الضربات الهجومية المستخدمة لكونها من الضربات التي تقود صاحبها إلى الفوز بالنقطة، ونرى في مباريات كرة الطاولة استمرار الكبسات بين اللاعبين من قوة وسريعة الأمر الذي يسبب الكبس والدفاع المستمر، فعلى اللاعب المدرب إتقان الدفاع والهجوم معاً، والجدير بالذكر أن المدرسة الأوربية قد استفادت من المدرسة الآسيوية بعدم الاعتماد على الهجوم فقط في اللعب، وعند استخدام الضربة الساحقة يجب أن تكون الضربة قوية وسريعة دون اللجوء إلى الحدة والتهدية، إذ إن اللاعب الناجح هو الذي يستخدم عقله دائماً كما هي الحال مع أنواع الرياضات الأخرى.

إن الغاية الأساسية من استخدام هذه الضربة هو الفوز بالنقطة أو دفع المنافس مسافة بعيدة عن الطاولة ثم التخطيط للفوز بالنقطة واللاعب الجيد يتمكن من مواجهة الكبس بالرجوع إلى الخلف واتخاذ موقف دفاعي بعيد عن الطاولة ويمتلك سرعة للعودة إلى الطاولة إذا احتاج لذلك وهنا نوعان من الكبس هما:

## أ / الضربة الساحقة الأمامية

في هذا النوع من الضربات يقف اللاعب ورجله اليسرى متقدمة على اليمنى وكتفه الأيسر متجهة نحو الطاولة، وعليه أن يتخذ موقفاً بحيث تسقط الكرة إلى جانب جسمه الأيمن، تسحب اليد اليمنى إلى الخلف بعد مس الكرة سطح الطاولة ويسمى بالأرجحة التمهيدية، ويكون وجه المضرب مائلاً إلى الأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها، ويجب أن لا ينسى اللاعب بأن تكون الأرجحة بسرعة فائقة وأن تكون عملية ضرب الكرة بقوة شديدة وعند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه اللاعب أو تجتازه إلى جهة اليسار وبهذا سينتقل مركز ثقل اللاعب من القدم اليمنى إلى القدم اليسرى

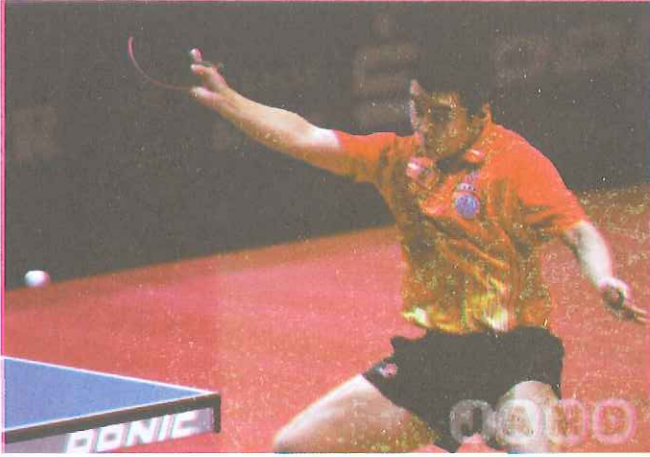
مع لف الجذع من اليسار إلى اليمين للتهيؤ للضربة التالية، انظر الصورة (٨١).



الصورة (٨١) توضح أداء الضربة الساحقة الأمامية

### ب / الضربة الساحقة الخلفية

في هذه الضربة يكون وقوف اللاعب خلف الكرة تماماً ورجله اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ الضربة لا بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية وعليه أن يسحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وأن تكون قدماه متباعدتين أثناء سحب الذراع بفتحة تكون بعرض الأكتاف أو أكثر قليلاً كي يتم الاتزان، تؤرجح اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها، وبعد أن تنتهي عملية الضرب تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة. في حالة تكرار هذه الضربة وتكرار صدها يجب عدم فقد الأعصاب والمغالة في أدائها بل يجب الهدوء وتغيير اللعب وبخاصة في حالة ابتعاد المنافس عن الطاولة فيمكن عندئذ لعب كرة قصيرة (خلف الشبكة) للفوز بالنقطة، والصورة (٨٢) توضح كيفية أداء هذه الضربة.



الصورة (٨٢) توضح الضربة الساقطة الخلفية

#### سادساً / الضربة الساقطة

يقصد بالضربة الساقطة التي يؤديها اللاعب ويجعل الكرة تسقط في ملعب منافسه خلف الشبكة، تؤدي هذه الضربة بطريقة الضربة الساقطة الأمامية التي يرسلها المنافس إلى جهة اليمين وبطريقة الضربة الساقطة الخلفية التي يلعبها المنافس إلى جهة اليسار، أما كيفية إعادة كرة ساقطة إلى ملعب المنافس فتكون بواسطة مقابلة المضرب للكرة إذ بعد ارتطامها بالمضرب وبدفعة خفيفة جداً تعود الكرة إلى ملعب المنافس بصورة بطيئة وتسقط قرب الشبكة داخل ملعب المنافس ويمكن بمقدور اللاعب توجيه الكرة إلى مناطق مختلفة وبزوايا مختلفة أيضاً في ملعب منافسه.

عند أداء هذه المهارة يقف اللاعب قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمنى قرب الطاولة واليسرى متأخرة والركبتان مثنيتان قليلاً لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة أما الذراع، ففي هذه الضربة يحدّع اللاعب منافسه بأرجحة الذراع بسرعة ولكنه لا يضرب الكرة بل يجعل مضربه أمامها كي ترتطم به وعليه أن يمسك المضرب بقوة وعند مس

الكرة للمضرب يلف اللاعب جسمه إلى اليمين في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابل كتفه الأيسر الشبكة ويلف جسمه إلى اليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الأيمن الشبكة أما بعد الانتهاء من الضربة على اللاعب أن يسحب ذراعه لوضع التهيؤ لإعادة الكرة القادمة من المنافس.

### سابعاً / الضربة القاطعة

لقد انتشر هذا الأسلوب من اللعب خلال السنوات الأخيرة عندما ظهر المطاط المضاد للضربات اللولبية، وأصناف كثيرة من المطاط الدفاعي، وهذه الضربات تعد من الضربات الأساسية في أية مباراة من مباريات تنس الطاولة وإذا أتقنت أكثر تعد أماناً للاعب لأنها لعبة خالية من معظم الأخطاء وتستخدم في الدفاع ويندر استخدامه في الهجوم وتؤدي عادة بظهر المضرب أكثر من وجه المضرب، والفارق بينهما هو موضع الرجل ووضع اليد والجسم العكسي، وتجدر الإشارة إلى أن هذه الضربة تؤدي بوجه المضرب الأمامي والخلفي من فوق الطاولة أو بعيداً عنها.

### أ / فوق الطاولة

#### ١ - الضربة القاطعة فوق الطاولة بوجه اليد

أثناء أداء هذه الضربة تكون القدم اليسرى إلى الأمام واليمنى إلى الخلف، الجسم قريب من الطاولة، ويمكن وضع القدم اليسرى تحت الطاولة لزيادة اتساع الخطوة، والتحرك يكون بخطوة مبكرة جانبية أو خلفية بحسب نوعية الكرة مع استمرار النظر إلى الكرة أثناء طيرانها، الذراع مثنية من مفصل المرفق والمضرب مائل إلى الخلف قليلاً، الحركة تكون بفرد (مد) الكوع فيتحرك الساعد على كامل امتداده ليضرب الكرة في أعلى ارتفاع لها.



## ٢- الضربة القاطعة فوق الطاولة بظهر اليد

وفي هذه الضربة يكون الجسم قريباً من الطاولة أيضاً، قدم اليمين متقدمة واليسرى متأخرة، ويمكن وضع قدم اليمين تحت الطاولة لزيادة اتساع الخطوة ويمكن التحرك للوراء والجانب، تكون الحركة من المرفق المرتفع قليلاً عن الساعد في الكرات الواطئة، أما في الكرات التي قد ترتفع قليلاً قد يرتفع الساعد أعلى من المرفق، المضرب مائل إلى الخلف قليلاً، ثم يتم فرد (مد) المرفق فيتحرك الساعد على كامل امتداده ليضرب الكرة في أعلى ارتفاع لها مع متابعة قليلة للكرات القصيرة إلى الأمام في اتجاه الشبكة، اليد الحرة في الضربتين في وضع يساعد على حفظ توازن الجسم.

## ب / بعيداً عن الطاولة

### ١- الضربة القاطعة بعيدة عن الطاولة بوجه اليد

إن وقفة الاستعداد لأداء هذه الضربة مشابه تماماً للاستعداد قبل أداء الضربة الأمامية غير أن المسافة بين القدمين أكثر اتساعاً مع ثني الركبتين قليلاً وثني المرفق بحيث يكون ارتفاع المضرب موازياً لارتفاع الكتف وعند محاولة ضرب الكرة من أسفلها قليلاً مع اتجاه حركة المضرب للأمام وللأسفل والاستمرار بحركة تكميلية إلى الأسفل.

### ٢- الضربة القاطعة بعيدة عن الطاولة بظهر اليد

يكون الاستعداد لأداء هذه الضربة مشابهاً لاستعداد الضربة الخلفية ولكن المسافة تكون أكثر اتساعاً بين القدمين مع ثني الركبتين والمرفق أكثر، القدم اليمنى تكون متقدمة إلى الأمام، والكتف الأيمن مواجه للشبكة والمضرب قريب من جسم اللاعب يقوم اللاعب بمرجحة المضرب للأعلى والخلف قليلاً، بعدها تضرب الكرة في نقطة من أسفلها قليلاً مع الاستمرار بحركة المضرب أماماً وأسفل بحركة تكميلية.



يجب على لاعب الدوران الخلفي أن يتدرب ويعود نفسه على العودة إلى وضعه المتوازن فوراً بعد لعب الكرة ليتمكن من مواصلة الأداء، يفضل بعض اللاعبين انتظار الكرة بعيداً عن الطاولة وذلك حسب قوتها وسرعتها فبعضهم يلعب الكرة وهي قريبة من الأرض ولكن الأغلبية تجد أماناً أكثر في لعب الكرة في مرحلة سقوطها بعد ارتطامها وارتفاعها، ويعود ذلك إلى أن الابتعاد عن الطاولة يولد المزيد من الوقت للاعب المدافع لرؤية حركة الكرة فضلاً عن أنها خسرت الكثير من دورانها وسرعتها.

#### ثامناً / ضربة الصد (البوك)

هي إحدى المهارات الدفاعية لصد الهجوم وقد تستخدم كضربة هجومية وتستخدم أيضاً لسحب المنافس خارج الطاولة أو تحركه على نحو واسع من اتجاه إلى آخر. وتعد ضربة أساسية ضد ضربة لها دوران أمامي أو جانبي أو كبسة ولكن لا تستخدم ضد ضربة ذات دوران خلفي، فإذا استخدمت الضربة كضربة دفاعية فيتم التنسيق بين دوران الكرة وسرعة الكرة المستلمة من المنافس وهنا يظهر التأثير بإرخاء رسغ اليد والذراع والقبضة على المضرب لامتصاص الزخم من سرعة ودوران الكرة أما إذا استخدمت كضربة هجومية فعلى اللاعب أن يستفيد من دوران الكرة القادمة من المنافس وشد الرسغ وقبضة اليد على المضرب والساعد مع حركة سريعة لكل ليصبح له هجوم مرتد، ولا بد في الحالتين من التوقيت الجيد على الكرة وضربها في أثناء صعودها وقبل ارتفاعها للقبضة وعدم تركها للوصول لقمّة صعودها أو نزولها من أقصى ارتفاع لها. وهناك نوعان من الصد:

## أ / الصد بوجه المضرب

يستخدم اللاعب الوضع الجانبي للجسم والذراع تكون في زاوية (٩٠) درجة مع المرفق وذلك للتحكم والسيطرة على الكرة بصورة جيدة، ثم تكون للمضرب زاوية بحسب سرعة دوران الكرة إذ تقل الزاوية كلما كانت الكرة سريعة وذات دوران قوي وتكون الحركة للذراع إلى الأمام والأعلى قليلاً .

## ب / الصد بظهر المضرب

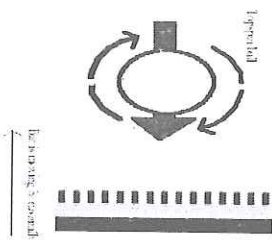
إن الأسس المستخدمة في هذه الضربة هي نفسها المستخدمة في الضربة الأمامية من زاوية الذراع وزاوية المضرب ولكن الحركة للذراع تكون إلى الأمام والأسفل قليلاً والوقفة تكون مواجهة للطاولة، فضلاً عن الصد الهجومي والدفاعي هناك صد خلفي مع دوران خلفي (فوق الطاولة) وهذا النوع يستخدم من أجل التنوع بالدوران، وضد الكرات القليلة الدوران وغير السريعة، ويتم الصد مع حركة الرسغ للأسفل لإحداث دوران خلفي على الكرة.

إن أغلب المختصين بالصد والدفاع السلبي يكون إرسالهم بسيطاً وذلك لمنح فرصة للمنافس بالهجوم لكي يمارس أسلوبه بالدفاع ولكن على أن يكون إرساله سهلاً جداً إذ يكسب المنافس فيه النقطة مباشرة.

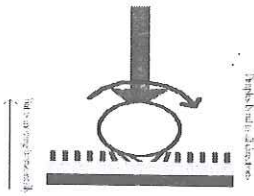
## تاسعاً: ضربة الدوران

يقصد بضربة الدوران ضرب الكرة وجعلها تدور في اتجاهات مختلفة، الهدف منها إرباك المنافس وذلك لعدم معرفته بنية اللاعب أثناء ضرب الكرة فضلاً عن عدم معرفته في أي اتجاه سوف تتجه الكرة بعد لمسها سطح الطاولة. انظر الشكل (٤٦).

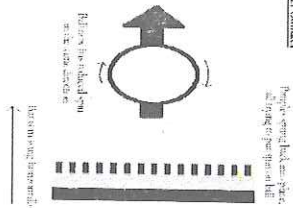
Before Contact



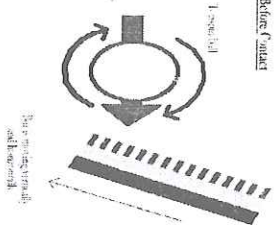
During Back Contact



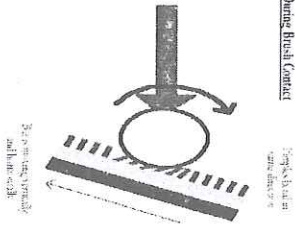
After Contact



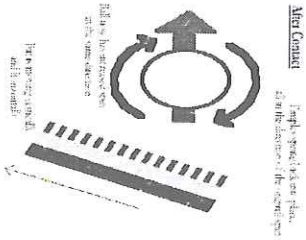
Before Contact



During Brush Contact



After Contact



الشكل (٤٦) يوضح دوران الكرة قبل و أثناء وبعد الارتداد عندما يكون المضرب في الوضع العمودي وعندما يكون في الوضع المائل

## الفصل الرابع

### القانون الدولي بتنس الطاولة

الطاولة	١/٢
سطح الطاولة العلوي يعرف بأنه سطح اللعب يجب أن يكون مستطيلاً بطول (٢٧٤سم)، وعرض (٥٢,٥سم)، بوضع أفقي مستويًا بارتفاع سطحه العلوي (٧٦سم) عن الأرض.	١/١/٢
الجوانب الرأسية المحيطة بسطح الطاولة لا تشتمل سطح الطاولة.	٢/١/٢
يمكن أن يصنع سطح الطاولة من أية مادة تحقق ارتداداً منتظماً مقداره (٢٣سم) عند إسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع (٣٠سم).	٣/١/٢
يجب أن يكون سطح الطاولة موحد اللون داكناً ومطفيًا "غير لامع" يحيط به خط أبيض بعرض (٢سم) وطول (٢٧٤سم) لكلا الحافتين وكذلك خطي النهاية بعرض (٢سم) وطول كل منهما (٥٢,٥سم).	٤/١/٢
يقسم سطح الطاولة إلى قسمين متساويين في المساحة بواسطة شبكة عمودية تمتد موازية لخطي النهاية، بحيث تكون متصلة وممتدة لكامل المسافة لكلا القسمين.	٥/١/٢
في المباريات الزوجية يتم تقسيم كل ملعب إلى نصفين متساويين يفصلهما خط أبيض عرضه (٣ ملم) في المنتصف، ويمتد موازياً لخطي الجانبين ويعد خط الوسط جزء من الجانب الأيمن لكل نصف ملعب.	٦/١/٢

مجموعة الشبكة	٢/٢
تتألف مجموعة الشبكة من الشبكة ورباطها والقائمين اللذين يحملانها بما فيها الملزمتين المثبتتين لها على الطاولة.	١/٢/٢
تعلق الشبكة من طرفيها بحبل متصل بقائمين عموديين ارتفاع كل منهما (١٥,٢٥ سم) وحدودهما الخارجية (١٥,٢٥ سم) خارج الخط الجانبي.	٢/٢/٢
الطرف العلوي للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون بارتفاع قدره (١٥,٢٥ سم) فوق سطح اللعب.	٣/٢/٢
الطرف السفلي للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون ملاصقاً قدر الإمكان لسطح الطاولة كذلك طرفا الشبكة يجب أن يلاصقا بقدر الإمكان القائمين.	٤/٢/٢
الكرة	٣/٢
يجب أن تكون الكرة كروية الشكل ذات قطر مقداره (٤٠ ملم).	١/٣/٢
يجب أن يكون وزن الكرة (٢,٧ جرام).	٢/٣/٢
يجب أن تصنع الكرة من مادة السلولوز أو أية مادة بلاستيكية مشابهة وأن تكون ذات لون أبيض أو برتقالي مطفي.	٣/٣/٢
المضرب	٤/٢
يمكن أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن، إلا أن جسم المضرب يجب أن يكون مستوياً ومتناسكاً.	١/٤/٢



٢/٤/٢

يجب أن يكون على الأقل (٨٥٪) من سمك جسم المضرب من الخشب الطبيعي، ويجوز تقوية الطبقة اللاصقة التي يتضمنها جسم المضرب بمادة ليفية مثل الألياف الكربونية أو الألياف الزجاجية أو الورق المضغوط، على ألا يزيد سمكها عن (٧,٥٪) من السمك الإجمالي أو (٠,٣٥ ملم) أيهما أقل.

٣/٤/٢

يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطى بطبقة من المطاط المحبب العادي ذي حبيبات بارزة إلى الخارج لا يزيد سمكها الإجمالي "بما في ذلك المادة اللاصقة" عن (٢ ملم) أو أن تكون هذه الطبقة من المطاط الساندويتش ذي حبيبات متجهة إلى الداخل أو بارزة إلى الخارج بسمك إجمالي لا يتجاوز عن (٤ ملم) بما في ذلك المادة اللاصقة.

١/٣/٤/٢

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

٢/٣/٤/٢

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 (٢ ملم).

٤/٤/٢

يغطي سطح المضرب بالكامل ما عدا الجزء الأقرب إلى المقبض والذي تقبض عليه الأصابع فيمكن تركه عادياً أو يغطي بأية مادة.

- ٥/٤/٢ جسم المضرب وأية طبقة تدخل في تكوينه أو أية طبقة من الغطاء أو مادة اللصق، يجب أن تكون متصلة وذات سمك متساو.
- ٦/٤/٢ سواء تم تغطية جانب من سطح المضرب بمادة أو ترك جانب بدون تغطية، فيلزم أن تكون تلك المادة غير عاكسة للضوء ذات لون أحمر زاهٍ والجانب الآخر أسود.
- ٧/٤/٢ التغييرات الطفيفة التي قد تطرأ على وحدة اللون أو تؤثر على امتداد الطبقة السطحية للمضرب والتي تنتج عن التلف المفاجئ أو الاستهلاك أو بهتان اللون قد يسمح بها شريطة ألا يتسبب ذلك في إحداث تغير جوهري في خصائص سطح المضرب.
- ٨/٤/٢ عند بداية المباراة وفي حالة تغيير اللاعب المضرب أثناء المباراة فإنه ملزم بأن يمكن خصمه والحكم من رؤية مضربه وفحصه والذي يوشك أن يستخدمه.
- تعريف بالمصطلحات** ٥/٢
- ١/٥/٢ تداول الكرة: هي فترة تداول الكرة بين المتنافسين.
- ٢/٥/٢ 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.
- ٣/٥/٢ كرة معادة: هي الكرة التي أصبحت في اللعب بدون احتساب نتيجتها.
- ٤/٥/٢ النقطة: هي اللعبة المنتهية باحتساب نتيجتها.
- ٥/٥/٢ اليد الحاملة للمضرب: هي اليد التي تحمل المضرب.

- ٦/٥/٢ اليد الطليقة: هي اليد التي لاتحمل المضرب.
- ٧/٥/٢ اللاعب الضارب للكرة: تعد الكرة في اللعب إذا لمسها اللاعب أثناء اللعب بجزء من مضربه الممسوك باليد أو باليد الماسكة بالمضرب نفسها تحت المعصم إلى نهاية الأصابع.
- ٨/٥/٢ الكرة المعترضة: إذا لامست الكرة أثناء اللعب اللاعب أو أي شيء يرتديه أو يحمله وهي متجهة نحو سطح طاولته حتى لو لامستها، ولم تكن عابرة لخط نهاية طاولته دون أن تلمس ملعبه بعد آخر ضربة من اللاعب المنافس.
- ٩/٥/٢ المرسل: هو اللاعب الذي ينفذ الضربة الأولى في تداول الكرة.
- ١٠/٥/٢ المستقبل: هو اللاعب الذي عليه أن يصد الكرة في الضربة الثانية عند تداول الكرة.
- ١١/٥/٢ الحكم: هو الشخص المعين لإدارة المباراة.
- ١٢/٥/٢ الحكم المساعد: هو الشخص الذي يعين لمساعدة الحكم باختصاصات محددة.
- ١٣/٥/٢ أي شيء يرتديه اللاعب أو يحمله: يشمل أي شيء كان اللاعب يحمله أو يرتديه عند بداية تداول الكرة.
- ١٤/٥/٢ يعد عبور الكرة فوق أو حول مجموعة الشبكة: إذا عبرت الكرة من أية جهة حول أو تحت أو فوق الشبكة لتصل إلى سطح الطاولة.
- ١٥/٥/٢ يعد خط النهاية ممتداً بلا حدود من كلا الجهتين.

- الإرسال السليم ٦/٢
- ١/٦/٢ عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الطليقة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة وفوق مستوى سطح الطاولة.
- ٢/٦/٢ يقوم المرسل بقذف الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (٦ اسم) بعد تركها اليد الطليقة، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها.
- ٣/٦/٢ أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس سطح طاولته أولاً ثم بعد مرورها من فوق مجموعة الشبكة يقوم اللاعب المستقبل بعد أن تلمس سطح ملعبه بصددها، وفي مباراة الزوجي يجب أن تلمس الكرة سطح نصف الملعب الأيمن لكل من المرسل والمستقبل بشكل قطري.
- ٤/٦/٢ 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 المتلقي بأي جزء من جسم الرامي أو ملابسه أو من جسم زميله في الزوجي أو ملابسه.
- ٥/٦/٢ تقع على اللاعب مسؤولية القيام بالإرسال بصورة تمكن الحكم أو الحكم المساعد من الرؤية للتأكد من تطبيق الإرسال السليم.
- ١/٥/٦/٢ إذا لم يكن هناك حكمٌ مساعدٌ فيجوز للحكم عند أول شك له في صحة أداء الإرسال أن يوجه إنذاراً للمرسل مبيناً نوعية الخطأ في أول حالة خلال المباراة دون احتساب نقطة ضده.

إذا تعرض اللاعب نفسه لشك في قانونية الإرسال مرة  
أخرى في المباراة سواء كان سبب الشك هو من اللاعب  
نفسه أو من زميله في الزوجي للسبب نفسه أو لسبب آخر  
فإن اللاعب لا يستفيد من الاستثناء وتحسب نقطة  
للمستقبل.

٢/٥/٦/٢

في حالة عدم تطبيق متطلبات الإرسال السليم لا يتم إعطاء  
إنذار، ويجب أن تحسب نقطة للمستقبل من المرة الأولى  
وكذلك في كل مرة أخرى مماثلة.

٣/٥/٦/١

بصفة استثنائية يجوز للحكم أن يتغاضى عن الالتزام  
الدقيق بمتطلبات الإرسال السليم عندما يتم إخبار الحكم  
قبل بدء اللعب بأن هناك عجزاً جسمانياً يعوق الأداء  
المطلوب للإرسال السليم.

٦/٦/٢

الرد السليم ٧/٢

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

١/٧/٢

نظام اللعب ٨/٢

في الفردي: يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة  
أولاً، ثم يقوم المستقبل برد الكرة رداً سليماً، وبعدها  
يتناوب المرسل والمستقبل في أداء رد سليم للكرة.

١/٨/٢

في الزوجي: لا بد أن يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال  
صحيحة أولاً ثم يقوم المستقبل برد الكرة رداً سليماً، ثم  
يقوم زميل المرسل بالرد السليم وبعد ذلك يقوم زميل  
المستقبل بالرد السليم للكرة وهكذا في كل مرة يتناوبا الرد  
السليم.

٢/٨/٢



الإعادة	٩/٢
تعاد اللعبة في الأحوال الآتية:	١/٩/٢
إذا لمست الكرة عند الإرسال مجموعة الشبكة أثناء مرور الكرة فوقها أو حولها بشرط أداء ضربة الإرسال بصورة صحيحة، أو اعترضت الكرة وهي طائرة من قبل المستقبل أو زميله.	١/١/٩/٢
في حالة عدم استعداد المستقبل أو زميله أثناء توجيه ضربة الإرسال لهما بشرط إلا يحاول المستقبل أو زميله رد الكرة برفع يده المفتوحة دلالة على عدم الاستعداد.	٢/١/٩/٢
إذا كان الإخفاق سواء في أداء ضربة الإرسال أو في رم الكرة أو في تطبيق القوانين يرجع إلى ظروف اضطرارية خارجة عن إرادة اللاعب وسيطرته.	٣/١/٩/٢
في حالة إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعده.	٤/١/٩/٢
يمكن إيقاف اللعب في الأحوال الآتية:	٢/٩/٢
لتصحيح خطأ في نظام الإرسال أو الاستقبال أو تغيير جهتي الطاولة.	١/٢/٩/٢
لتطبيق نظام الطريقة التعجيلية.	٢/٢/٩/٢
لإنذار أو توقيع عقوبة على أحد اللاعبين.	٣/٢/٩/٢
إذا اضطربت ظروف اللعب بالشكل الذي قد يؤثر على طبيعة اللعب.	٤/٢/٩/٢
<b>النقطة</b>	١٠/٢
إذا لم تكن فترة اللعب معادة، فإن اللاعب يكسب النقطة في الأحوال الآتية:	١/١٠/٢
إذا فشل المنافس (المرسل) في أداء ضربة الإرسال.	١/١/١٠/٢

- ٢/١/١٠/٢ إذا فشل المنافس (المستقبل) في رد الكرة رداً صحيحاً.
- ٣/١/١٠/٢ إذا لمست الكرة أي شيء عدا مجموعة الشبكة بعد أداء الإرسال أو الرد بصورة سليمة قبل ضربها من قبل منافسه.
- ٤/١/١٠/٢ إذا عبرت الكرة خط النهاية لمعبه دون أن تلامس نصف سطح الطاولة بعد ضربها من منافسه.
- ٥/١/١٠/٢ إذا اعترض اللاعب (المنافس) الكرة.
- ٦/١/١٠/٢ إذا ضرب اللاعب (المنافس) الكرة مرتين متتاليتين.
- ٧/١/١٠/٢ إذا ضرب منافسه الكرة بسطح المضرب غير مستوفي الشروط المنصوص عليها في البنود (٣/٤/٢)، (٤/٤/٢)، (٥/٤/٢).
- ٨/١/١٠/٢ إذا حرك المنافس سطح الطاولة بأي شيء يلبسه أو يحمله.
- ٩/١/١٠/٢ إذا لمس منافسه أو أي شيء يرتديه أو يحمله مجموعة الشبكة.
- ١٠/١/١٠/٢ إذا لمس منافسه سطح الطاولة بيده الطليقة.
- ١١/١/١٠/٢ إذا الزوجي المنافس ضرب الكرة خارج نظام الدور المتعاقب عليه.
- ١٢/١/١٠/٢ في حالة اشتراط نظام التعجيل في المادة (٢/١٥/٢).

### الشوط ١١/٢

- ١/١١/٢ 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 منافسه.

المباراة ١٢/٢  
يجب أن تتألف المباراة من أفضلية أي أعداد مفردة من  
الأشواط. ١/١٢/٢  
كما في الأحوال الآتية: (٢ من ٣)، (٣ من ٥)، (٤ من ٧).  
يجب أن يظل اللعب مستمرا طوال المباراة باستثناء  
الوقفات المصرح بها. ٢/١٢/٢

نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة ١٣/٢  
يتقرر حق بداية نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة  
بواسطة القرعة والفائز بالقرعة يمكنه أن يختار بين أن  
يرسل أولاً أو أن يستقبل ويبين أن يبدأ من أية جهة من  
جهتي الطاولة.  
عندما يختار اللاعب أو الثنائي الزوجي الإرسال أو لا أو  
الاستقبال، أو البداية من إحدى جهتي الطاولة، فاللاعب أو  
الثنائي المنافس سيكون له أو لهما الاختيار الآخر.  
بعد تسجيل نقطتين فإن اللاعب أو الثنائي الزوجي المستقبل  
يصبح مرسلًا وهكذا حتى نهاية الشوط إلا إذا كان كلا  
اللاعبين أو الثنائي الزوجي سجلا أو سجلوا عشرة (١٠)  
نقاط) أو تم استخدام نظام التعجيل إذ يتم فيها نظام الإرسال  
والاستقبال نفسه ولكن يكون الإرسال لنقطة واحدة لكل  
لاعب أو الثنائي الزوجي حسب الدور.

٢/١٣/٢  
٣/١٣/٢  
٤/١٣/٢  
في كل شوط من مباراة الزوجي يحق للاعبين اللذين لهما  
حق الإرسال أولاً الحق في تقرير أيٍّ 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.

في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميله المرسل السابق يصبح المستقبل.

٥/١٣/٢

اللاعب أو الثاني 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 الثاني الزوجي إلى خمس (٥ نقاط).

٦/١٣/٢

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 عندما يحرز أي من اللاعبين أو الثاني الزوجي خمس (٥ نقاط).

٧/١٣/٢

#### الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهتي الطاولة

١٤/٢

إذا أرسل أو استقبل لاعب في غير دوره 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 إليها، وحسب ترتيب الدور الذي وضع في بداية المباراة، وفي حالة الزوجي حسب ترتيب الإرسال الذي يختاره الفريق الذي له حق الإرسال أولاً في الشوط الذي اكتشف فيه الخطأ.

١/١٤/٢

٢/١٤/٢ 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.

٣/١٤/٢ في جميع الأحوال فإن جميع النقاط التي تم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة.

### نظام التعجيل ١٥/٢

١/١٥/٢ 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.

١/١/١٥/٢ 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.

٢/١/١٥/٢ إذا لم تكن الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط فيجب استئناف اللعب بضربة إرسال يقوم بأدائها اللاعب المستقبل لآخر تداول مباشرة، في هذا الشوط.

٢/١٥/٢ بعد ذلك يجب على كل لاعب أداء الإرسال لنقطة واحدة طبقاً لدوره حتى نهاية الشوط، وإذا حقق اللاعب أو الثنائي المستقبل ثلاثة عشر (١٣) رداً سليماً فإن اللاعب المستقبل يفوز بنقطة.

٣/١٥/٢ إذا تم تطبيق نظام الطريقة التعجيلية فإن كل الأشواط التالية يجب أن تلعب بنظام التعجيل.



## قواعد المنافسات الدولية

مجال القوانين والقواعد.	١/٣
أمثلة على المنافسات.	١/١/٣
المنافسة الدولية: هي التي يمكن أن تشمل على لاعبين لأكثر من اتحاد واحد.	١/١/١/٣
المباراة الدولية: هي مباراة بين فرق تمثل عدد من الاتحادات.	٢/١/١/٣
البطولة المفتوحة: هي التي تكون متاحة لجميع اللاعبين من كل الاتحادات.	٣/١/١/٣
البطولة المقيدة: هي التي تقتصر على لاعبين معينين يدعون إليها بخلاف فئات العمر.	٤/١/١/٣
البطولة المرتبطة بدعوة: وهي المخصصة للاعبين معينين بناءً على دعوات خاصة.	٥/١/١/٣

### تطبيقات

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.	١/٢/١/٣
مجلس الإدارة له صلاحية تفويض منظم البطولة المفتوحة لتطبيق القوانين التجريبية محددة من قبل اللجنة التنفيذية.	٢/٢/١/٣
تطبق قواعد المنافسات الدولية على ما يلي:	٣/٢/١/٣

- ١/٣/٢/١/٣ المنافسات على الألقاب العالمية والأولمبية ويتم إخبار الاتحادات المشاركة بها مقدماً فيما عدا ما يقرره مجلس الإدارة.
- ٢/٣/٢/١/٣ البطولات الرسمية القارية يتم إخبار جميع الاتحادات المشاركة بها مقدماً عدا ما يقرره مجلس إدارة الاتحاد القاري.
- ٣/٣/٢/١/٣ المنافسات الدولية المفتوحة طبقاً لنص المادة (٢/١/٧/٣) فيما عدا ما تقرر للجنة التنفيذية وتشعر المشاركين به مقدماً بما ينسجم مع المادة (٤/٢/١/٣).
- ٤/٣/٢/١/٣ المنافسات المفتوحة عدا ما تضمنه المادة (٤/٢/١/٣).
- ٤/٢/١/٣ المنافسات المفتوحة التي لاتخضع لأية قاعدة من هذه القواعد فإن طبيعة ومدى الاختلاف سوف يحدد في استمارة المشاركة، وأن استكمال وتسليم الاستمارة سوف يعد موافقة ضمنية من المشارك على شروط المنافسة مشتملة تلك التغييرات.
- ٥/٢/١/٣ يوصى باتباع القواعد والقوانين في 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.
- القواعد المنظمة للمنافسات الدولية يفترض أن تطبق؛ إلا إذا تم الموافقة عليها مقدماً. أو تم توضيح تلك القواعد المنظمة للمنافسات في المطبوعات.
- تفسير وتوضيح للقواعد متضمنة مواصفات المعدات يجب أن تنشر كورقة فنية بتفويض من مجلس الإدارة في دليل المباريات الرسمية وحكام البطولة.

## الأجهزة وظروف اللعب الأجهزة المعتمدة

إن اعتماد وإجازة أدوات اللعب سوف تحدد من قبل مجلس الإدارة بواسطة لجنة الأجهزة، وأن الاعتماد أو الإجازة قد تسحب بواسطة مجلس الإدارة في أية وقت إذا وجد استمرارها يضر باللعبة.

في أي منافسات مفتوحة يجب أن يحدد صنف الطاولة وألوانها ومجموعة الشبكة والكرة المستخدمة، وذلك من خلال استمارة المشاركة. وعند اختيار المعدات يجب أن تكون ضمن الأصناف والأنواع المعتمدة حالياً من الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (I.T.T.F).

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

قائمة المواد اللاصقة المرخص لها والتي تغطي سطح المضرب حتى المقبض يمكن الحصول عليها من سكرتارية الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (I.T.T.F).

### الملابس

٢/٢/٣

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 ترتدى خلال اللعبة إلا بموافقة الحكم العام.

١/٢/٢/٣

- ٢/٢/٢/٣ اللون الرئيس للقميص والتتورة أو السروال خلاف الأكمام وياقة القميص يجب أن يكون مختلفاً بوضوح عن لون الكرة المستعملة.
- ٣/٢/٢/٣ الملابس قد تحمل أرقاماً أو حروفاً على ظهر القميص للتعرف على اللاعب واتحاده أو ناديه في المباريات، وكذلك الإعلانات طبقاً للشروط الواردة بالمادة (٩/٤/٢/٣). إذا كان ظهر القميص يحمل اسم اللاعب فسيوضع تحت الياقة.
- ٤/٢/٢/٣ إن أية 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<sup>٢</sup>. (٣٠×٢٠) سم.
- ٥/٢/٢/٣ أية 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.
- ٦/٢/٢/٣ يجب ألا تحمل الملابس تصميمات أو كتابات تسيء لسمعة اللعبة.
- ٧/٢/٢/٣ أي استفسار لقانونية أو قبول ملابس اللاعب سوف تقرر بواسطة الحكم العام.
- ٨/٢/٢/٣ لاعبو الفريق المشارك في مباراة للفريق واللاعبان من نفس الاتحاد اللذين يكونان الثنائي الزوجي يجب أن يرتديا ملابس متماثلة مع إمكانية استثناء الجوارب والأحذية، ومن حيث إذ تصميم الإعلان ومقاس الرقم ولون الملابس.
- ٩/٢/٢/٣ اللاعبون المتنافسون والثنائي الزوجي يجب أن يرتدوا قمصان مختلفة الألوان والتي تمكن المشاهد من التمييز بينهم بسهولة.

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

١٠/٢/٢/٣

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

١١/٢/٢/٣

### ظروف اللعب

٣/٢/٣

مساحة اللعب يجب أن لا تكون أقل من (١٤ متراً) طولاً  
و (٧ أمتار) عرضاً و (٥ أمتار) ارتفاعاً.

١/٣/٢/٣

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

٢/٣/٢/٣

في المنافسات الدولية والأولمبية 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.

٣/٣/٢/٣

عندما تكون هناك عدة طاولات قيد اللعب فإن مستوى  
الإضاءة يجب أن يكون متساوياً لكل منهم، ومستوى  
الإضاءة الخلفية في صالة اللعب يجب أن لا تكون أعلى  
من مستوى الإضاءة في منطقة اللعب.

٤/٣/٢/٣



- مصدر الإضاءة يجب أن لا يقل عن (٥ أمتار) فوق أرضية الصالة. ٥/٣/٢/٣
- الخلفية بصفة عامة يجب أن تكون داكنة ولا تحتوي على مصادر ضوء ساطع أو ضوء النهار خلال النوافذ غير المغطاة أو المنافذ الأخرى. ٦/٣/٢/٣
- يجب ألا تكون أرضية الملعب فاتحة اللون أو عاكسة للضوء أو منزقة السطح وألا تكون من الخرسانة أو السيراميك أو الحجر. وفي المنافسات العالمية والأولمبية أرضية الصالة يجب أن تكون من الخشب أو من مادة قابلة للطي ومعتمدة من الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (I.T.T.F). ٧/٣/٢/٣
- الإعلانات** ٤/٢/٣
- الإعلانات داخل منطقة اللعب يجب أن تعرض على الأجهزة التي تكون عادة موجودة فقط ولا يكون هناك إعلانات خاصة إضافية. ١/٤/٢/٣
- إضاءة الفلورسنت "المتلألئة" أو الساطعة يجب أن لا تستعمل في أي مكان من منطقة اللعب. ٢/٤/٢/٣
- الحروف والنماذج الموضوعة على الجوانب الداخلية للحواجز المحيطة بمنطقة اللعب يجب ألا تشمل اللون الأبيض أو البرتقالي وليس أكثر من لونين بارتفاع (٤٠سم) ويوصي بأن تكون بلون داكن خفيف أو ظل فاتح خفيف من لون الأرضية نفسه. ٣/٤/٢/٣
- الإعلانات على الأرضية والتي في نهايتي وجانبي الطاولة يجب أن تكون داكنة أو أقل ظلاً من لون خلفية الملعب أو سوداء. ٤/٤/٢/٣

قد يكون هناك بحدود (٤) إعلانات على أرضية منطقة اللعب، واحد عند كل نهاية وواحد عند كل جانب من الطاولة، وكل واحد يشمل مساحة مقدارها (٢,٥م<sup>٢</sup>)، ويجب أن لا تبعد بأقل من واحد متر عن الحواجز والتي في النهاية يجب أن لا تبعد أكثر من (٢م) عن الحواجز.

٥/٤/٢/٣

قد يكون هناك إعلان مؤقت واحد في منتصف كل جانب وآخر في كل نهاية من نهايتي الطاولة ويفصل بكل وضوح عن أية إعلانات دائمة وبطول إجمالي مقداره (٦٠سم). ويجب أن لا تكون لشركة أخرى خلاف الشركة المصنعة.

٦/٤/٢/٣

الإعلانات على الشبكات يجب أن تكون إما داكنة أو فاتحة اللون عن الخلفية، ويجب أن تكون داخل (٣سم) من الشريط الممتد أعلى حافة الشبكة، وأن لا تخفي الرؤية خلال فتحات الشبكة.

٧/٤/٢/٣

الإعلانات على طاولات الحكام أو أي أثاث آخر داخل منطقة اللعب تحتوي على أي وجه يبلغ مجموعه (٧٥٠) سنتمتر مربع.

٨/٤/٢/٣

الإعلانات على ملابس اللاعبين تحصر في الآتي:  
العلامة التجارية للمصنع. يتضمن الاسم أو الرمز بمساحة إجمالية قدرها (٢٤سم<sup>٢</sup>).

٩/٤/٢/٣

١/٩/٤/٢/٣

كحد أعلى يسمح بوضع (٦) إعلانات مفصولة بوضوح على مقدمة وجانب القميص بمساحة إجمالية مجموعها (٦٠٠سم<sup>٢</sup>). على ألا تزيد عن ٤ إعلانات على الواجهة.

٢/٩/٤/٢/٣

إعلانان على الأكثر بمساحة إجمالية مقدارها (٤٠٠سم<sup>٢</sup>) على ظهر القميص.

٣/٩/٤/٢/٣

ليس أكثر من إعلانين بمساحة إجمالية مقدارها (٨٠سم <sup>٢</sup> ) على السروال أو التنورة.	٤/٩/٤/٢/٣
الإعلانات على أرقام اللاعبين ضمن مساحة إجمالية مقدارها (١٠٠سم <sup>٢</sup> ).	١٠/٤/٢/٣
الإعلانات على ملابس الحكام يجب أن لا تزيد عن مساحة إجمالية قدرها (٤٠سم <sup>٢</sup> ).	١١/٤/٢/٣
يجب ألا تكون هناك إعلانات على ملابس اللاعبين أو على أرقامهم عن السجائر أو المشروبات الروحية أو المنشطات.	١٢/٤/٢/٣
<b>اختصاصات المسؤولين</b>	
الحكم العام	٣/٣
يتم تعيين حكم عام لكل منافسة بكاملها. ومن الأنسب تعريفه لرؤساء الفرق، ويجب تحديد شخصيته ومكان تواجده لجميع المشاركين.	١/٣/٣
الحكم العام يكون مسؤولاً عن الآتي	٢/١/٣/٣
إجراء القرعة.	١/٢/١/٣/٣
جدولة المباريات من حيث التوقيت والطاولات.	٢/٢/١/٣/٣
تعيين حكام المباريات.	٣/٢/١/٣/٣
التنويه إلى بعض الإرشادات للحكام قبل انطلاق المنافسات.	٤/٢/١/٣/٣
التأكد من أهلية اللاعبين.	٥/٢/١/٣/٣
إقرار إيقاف اللعب في حالة الطوارئ.	٦/٢/١/٣/٣
إقرار إمكانية ترك اللاعبين منطقة اللعب خلال المباراة.	٧/٢/١/٣/٣
إقرار تمديد فترة التمرين.	٨/٢/١/٣/٣

- ٩/٢/١/٣/٣ إقرار ارتداء اللاعبين بدلة التدريب خلال المباراة.
- ١٠/٢/١/٣/٣ إقرار أية مسألة تتعلق بالقوانين أو القواعد بما في ذلك قانونية الملابس، أجهزة اللعب، وظروف اللعب.
- ١١/٢/١/٣/٣ إقرار متى وأين يمارس اللاعبون التمرين خلال التوقف الطارئ للمباراة.
- ١٢/٢/١/٣/٣ اتخاذ إجراءات تأديبية تجاه سوء السلوك أو أي إخلال بالقواعد التنظيمية.
- ٣/١/٣/٣ بموافقة اللجنة الإدارية المنظمة للمنافسة. فإن إنابة أي شخص آخر بمهام الحكم العام، فيجب الإعلان عن هذه المسؤوليات وأماكن كل من هؤلاء الأشخاص ويجب أن يعلن عنها للمشاركين ومن الأنسب تعريفهم لرؤساء الفرق.
- ٤/١/٣/٣ للحكم العام أو نائبه المعين ممارسة مهامه أثناء غيابه، يجب أن يكون حاضراً خلال اللعب في كل الأوقات.
- ٥/١/٣/٣ وإذا ما رأى الحكم العام أنه من الضروري أن يستبدل حكم بآخر في أي وقت فإنه لايجوز للحكم العام أن يغير قراراً سبق اتخاذه من قبل الحكم المستبدل حول مسألة اتخذها خلال قيامه باختصاصه.
- ٦/١/٣/٣ يقع اللاعبون تحت سلطة الحكم العام منذ وصولهم إلى موقع اللعب حتى مغادرتهم له.

#### مسؤولو المباراة

- ٢/٣/٣ يُعين لكل مباراة حكم وحكم مساعد.
- ١/٢/٣/٣ يجلس أو يقف الحكم على امتداد الشبكة في منتصف الطاولة ويجلس الحكم المساعد مواجهاً له في الجانب الآخر للطاولة.

الحكم سوف يكون مسؤولاً عن:	٣/٢/٣/٣
فحص صلاحية المعدات وظروف اللعب وإشعار الحكم العام بأية مخالفة.	١/٣/٢/٣/٣
اختيار عشوائي للكرة كما في المادة (١/١/٢/٤/٣).	٢/٣/٢/٣/٣
إجراء القرعة لاختيار الإرسال أو الاستقبال أو إحدى نهايتي الطاولة.	٣/٣/٢/٣/٣
تقرير إذا ما كانت المتطلبات القانونية للإرسال يمكن التغاضي عنها في حالة اللاعب من ذي الاحتياجات الخاصة "الإعاقة البدنية".	٤/٣/٢/٣/٣
مراقبة ترتيب الإرسال والاستقبال ونهايتي الطاولة وتصحيح أية أخطاء موجودة.	٥/٣/٢/٣/٣
تقرير كل فترة لعب فيما إذا كانت نقطة محسوبة أو إعادة.	٦/٣/٢/٣/٣
المناداة بعدد النقاط تبعاً للإجراء المحدد بذلك.	٧/٣/٢/٣/٣
تطبيق الطريقة التعجيلية في الوقت المحدد لها.	٨/٣/٢/٣/٣
المحافظة على استمرار اللعب.	٩/٣/٢/٣/٣
اتخاذ إجراء حيال المخالفات الخاصة بتقديم النصح أو القواعد المتعلقة بالسلوك.	١٠/٣/٢/٣/٣
يقرر الحكم المساعد إذا ما كانت الكرة لمست أو لم تلامس حافة سطح الطاولة عند الجانب الأقرب منه.	٤/٢/٣/٣
كذلك يمكن للحكم أو الحكم المساعد عليه أن يقرر ما يلي	٥/٢/٣/٣
بأن أداء إرسال اللاعب غير قانوني.	١/٥/٢/٣/٣
بأن الكرة لمست مجموعة الشبكة خلال عبورها فوق أو حول مجموعة الشبكة في حالة الإرسال.	٢/٥/٢/٣/٣



بأن اللاعب اعترض الكرة.	٣/٥/٢/٣/٣
بأن ظروف اللعب قد اختلفت بطريقة قد تؤثر على تداول الكرة.	٤/٥/٢/٣/٣
توقيت فترة التدريب وفترة اللعب وفترة التوقف.	٥/٥/٢/٣/٣
الحكم المساعد أو أي مسؤول آخر يمكن أن يقوم بعد الضربات عند تطبيق الطريقة التعجيلية وعليه أن يحسب ضربات اللاعب المستقبل في الفردي أو الزوجي.	٦/٢/٣/٣
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.	٧/٢/٣/٣
يكون اللاعبان تحت سلطة الحكم منذ وصولهم إلى منطقة اللعب حتى مغادرتهم منطقة اللعب.	٨/٢/٣/٣

#### الاعتراضات

لا يمكن الاتفاق بين اللاعبين في منافسات فردية أو بين رؤساء الفرق في مباريات الفرق على تغيير حدث يخص الفريق يمكن أن يغير قراراً في مسألة حقيقية أقرها المسؤول عن المباراة أو على تساؤل في القوانين والقواعد بواسطة الحكم العام أو على أية مسألة أقرت بواسطة اللجنة المنظمة المسؤولة.	٣/٣/٣ ١/٣/٣/٣
لا يجوز الاستئناف على قرار اتخذه الحكم في المباراة حول مسألة واقعية أو قرار اتخذه الحكم العام حول مسألة تتعلق بتفسير القوانين أو القواعد.	٢/٣/٣/٣
يجوز الاستئناف ضد قرار اتخذه حكم المباراة للحكم العام بشأن مسألة تتعلق بتفسير القوانين أو القواعد، عندها سيكون قرار الحكم العام نهائياً.	٣/٣/٣/٣

يمكن الاستئناف للجنة المنظمة ضد قرار اتخذه الحكم العام على مسألة تتعلق بسير المنافسات داخل البطولة أو المباراة وقرار اللجنة المنظمة سوف يكون نهائياً.

٤/٣/٣/٣

في المنافسات الفردية الاستئناف يقدم بواسطة اللاعب المشارك في المباراة. أما في منافسات الفريق فإن الاستئناف يقدم بواسطة قائد الفريق المشارك في المباراة فقط، مهما كان سبب الاستفسار.

٥/٣/٣/٣

في مسألة تفسير القواعد والقوانين الناشئة عن قرار الحكم العام أو اتخذه اللجنة المنظمة عن سير البطولة أو المباراة فإن صاحب الحق يجوز له الاستئناف سواء كان لاعباً أو رئيساً للفريق من خلال الاتحاد التابع له للنظر فيه من قبل لجنة القوانين بالاتحاد الدولي لكرة الطاولة (I.T.T.F).

٦/٣/٣/٣

يجب أن تعطي لجنة القوانين دليل إرشادي للقرارات المستقبلية ويمكن أن تكون تلك القاعدة محل اعتراض من قبل أي اتحاد إلى مجلس الإدارة أو الجمعية العمومية للاتحاد الدولي. إلا أن ذلك لا يجب أن يؤثر على كونه قراراً نهائياً اتخذ من قبل الحكم أو الحكم العام أو اللجنة المنظمة.

٧/٣/٣/٣

إدارة المباراة ٤/٣

عرض النتيجة. ١/٤/٣

على الحكم إعلان النتيجة مباشرة عندما تكون الكرة خارج اللعب. ١/١/٤/٣

ينادي الحكم بالنقاط التي سجلت للاعب أو الزوجي ١/١/١/٤/٣

صاحب الإرسال أولاً ثم عدد النقاط المسجلة للاعب أو الزوج المنافس.

عند بداية الشوط وكذلك عندما يتعين تغيير المرسل، فإن الحكم عليه متابعة إعلان النقاط وبتسمية المرسل والإشارة إليه.

٢/١/١/٤/٣

عند انتهاء المباراة على الحكم أن يسمي اللاعب الفائز أو الزوج متبوعاً بعدد النقاط المسجلة ثم بعدد النقاط التي سجلها اللاعب أو الزوج الخاسر (المهزوم).

٣/١/١/٤/٣

فضلاً عن إعلان النتيجة فإن الحكم قد يستعمل الإشارات اليدوية للإعلان عن قراراته.

٢/١/٤/٣

عند احتساب النقطة فإن الحكم قد يرفع اليد إلى مستوى الكتف القريبة من اللاعب أو الزوج الذي كسب النقطة.

١/٢/١/٤/٣

عندما يتقرر إعادة فترة اللعب لأي سبب من الأسباب فيمكن للحكم أن يرفع يده فوق رأسه ليوضح بأن المباراة متوقفة.

٢/٢/١/٤/٣

إعلان النتيجة في ظل تطبيق الطريقة التعجيلية فإن عد الضربات سوف يكون باللغة الإنجليزية أو أية لغة أخرى مقبولة من قبل اللاعبين أو الأزواج بالإضافة للحكم.

٣/١/٤/٣

يجب إعلان النتيجة من خلال وسائل عرض ميكانيكية أو كهربائية حتى ترى بوضوح للاعبين والمشاهدين.

٤/١/٤/٣

عندما يحذر اللاعب رسمياً لسوء السلوك يوضع الكرت الأصفر بالقرب من مؤشر (عداد) النقاط، على الجانب القريب من اللاعب.

٥/١/٤/٣

#### الأجهزة

٢/٤/٣

لايختار اللاعبون الكرات داخل منطقة اللعب.

١/٢/٤/٣

يمنح اللاعبون فرصة قدر الإمكان لاختيار كرة واحدة أو أكثر قبل القدوم إلى منطقة اللعب، وتبدأ المباراة بواحدة من تلك الكرات التي تختار عشوائياً بواسطة الحكم.

١/١/٢/٤/٣

إذا لم تختار الكرة قبل قدوم اللاعبين إلى منطقة اللعب فإن المباراة سوف تلعب بكرة تؤخذ عشوائياً بواسطة الحكم من الصندوق ومن تلك التي حددت للمنافسة.

٢/١/٢/٤/٣

إذا تضررت الكرة خلال المباراة فإنها يجب أن تستبدل بأخرى من مجموعة الكرات اللاتي اختيرت قبل المباراة وإذا كانت تلك الكرة غير متاحة يتم اختيار أخرى عشوائياً بواسطة الحكم من الصندوق ومن تلك التي حددت للمنافسة.

٣/١/٢/٤/٣

لا يجب استبدال المضرب خلال المباراة الفردية إلا إذا تعرض مصادفة إلى ضرر بدرجة سيئة تمنع من استعماله. وإذا حدث ذلك فيجب استبداله فوراً بأخر قد أحضره اللاعب معه إلى منطقة اللعب أو آخر تم مناولته إياه في منطقة اللعب.

٢/٢/٤/٣

خلاف ما يسمح به الحكم فإن على اللاعبين ترك مضاربهم فوق الطاولة خلال فترات الراحة.

٣/٢/٤/٣

### التمرين

٣/٤/٣

لايحق للاعبين فترة تمرين على طاولة المباراة لأكثر من (٢) دقيقة قبل بداية المباراة مباشرة، ولكن ليس خلال الفترات العادية الفاصلة. وقد تمتد فترة التمرين بإذن الحكم العام فقط.

١/٣/٤/٣

خلال التوقف الطارئ للمباراة فإن الحكم العام قد يسمح للاعبين بالتمرين على أية طاولة بما فيها طاولة المباراة.

٢/٣/٤/٣

يجب إعطاء اللاعبين فرصة معقولة لفحص الأجهزة التي سيستخدمونها للتعود عليها. ولكن ذلك لا يؤهلهم تلقائياً لأكثر من فترة تدريبية قصيرة قبل استئناف اللعب بعد تغيير الكرة أو المضرب الذي أصابه الضرر.	٣/٣/٤/٣
<b>فترات الراحة (الفاصلة)</b>	٤/٤/٣
يجب أن يستمر اللعب خلال المباراة، باستثناء الحالات التي يحق للاعب الاستفادة منها وهي:	١/٤/٤/٣
فترة راحة (فاصلة) تمتد إلى دقيقة واحدة بين أشواط المباراة المتتالية.	١/١/٤/٤/٣
فترة قصيرة للتنشيف بعد كل (٦) نقاط من بداية كل شوط، وعند تغيير جهتي الطاولة في الشوط الحاسم من المباراة.	٢/١/٤/٤/٣
يحق للاعب أو الزوج طلب وقت مستقطع واحد مدته لاتزيد عن دقيقة واحدة خلال المباراة.	٢/٤/٤/٣
يمكن طلب الوقت المستقطع بواسطة اللاعب أو الزوج أو الناصح المعين في البطولات الفردية، ويمكن أن يقدم الطلب بواسطة اللاعب أو الزوج أو قائد الفريق في بطولات الفرق.	١/٢/٤/٤/٣
إذا اختلف اللاعب أو الزوج مع المدرب أو رئيس الفريق حول طلب الوقت المستقطع، فسيكون القرار النهائي للاعب أو الزوج في مسابقة الفردي، ولرئيس الفريق في مسابقة الفرق.	٢/٢/٤/٤/٣
عندما يتلقى طلب صحيح للوقت المستقطع فإن الحكم سوف يوقف اللعب ويشهر البطاقة البيضاء وعندئذ يضعها على سطح الطاولة للجانب الخاص باللاعب أو الزوج الذي له الوقت المستقطع.	٣/٢/٤/٤/٣



٤/٢/٤/٤/٣

تبعد البطاقة البيضاء ويواصل اللعب فوراً عندما يشير اللاعب أو الزوج الذي طلب الوقت المستقطع جاهزيته للعب أو انقضاء دقيقة واحدة أيهما أسرع.

٣/٤/٤/٣

قد يسمح الحكم العام بإيقاف اللعب لأقصر فترة ممكنة إذا تعرض اللاعب مؤقتاً لحادث يسلبه القدرة على اللعب بصفة مؤقتة على أن لا يكون هذا التوقف من وجهة نظر الحكم مضر بمصلحة اللاعب أو الزوج المنافس، على أن لا يزيد لأي ظرف أكثر من (١٠) دقائق.

٤/٤/٤/٣

لا يسمح بإيقاف اللعب في حالة عجز متوقع حدوثه منذ بداية المباراة أو نتيجة الإجهاد الطبيعي من جراء اللعب تمنع استمرارية المباراة، والتي لا تبرر ذلك الإيقاف الطارئ، والذي يسمح به فقط للعجز ناتج لحادث مثل الإصابة المباشرة أثناء سير المباراة.

٥/٤/٤/٣

إذا كان أحد اللاعبين ينزف في منطقة اللعب فإن اللعب يجب أن يوقف فوراً، ويجب أن لا يستمر حتى يتلقى الشخص العلاج الطبي وإزالة كل آثار الدم من منطقة اللعب.

٦/٤/٤/٣

ينبغي أن يظل اللاعبون داخل منطقة اللعب أو بجانبها طوال المباراة الفردية إلا إذا صرح الحكم العام بخلاف ذلك، وخلال الوقت المستقطع والاستراحات بين الأشواط فينبغي عليهم التواجد في مساحة لا تبعد (٣ أمتار) عن منطقة اللعب تحت إشراف الحكم.

قاعدة ضبط السلوك	٥/٣
النصح (التوجيه)	١/٥/٣
في مباريات الفرق فإن اللاعبين قد يتلقون النصح من أي شخص.	١/١/٥/٣
في المباريات الفردية اللاعب أو الثنائي في المباريات الزوجية قد يتلقون النصيحة من شخص واحد فقط يتم اختياره سلفاً ويكون معلوماً للحكم. ماعداً في حالة اللاعبين من الثنائي الزوجي المزدوج وهما من اتحادات مختلفة قد يعين لكل منهما ناصح خاص به. ولكن فيما يتعلق بقواعد النصح والسلوك فيعد الثنائي الناصحين شخصاً واحداً. وإذا قام أي شخص غير المفوض بإعطاء النصح سوف يشهر الحكم البطاقة الحمراء ويخرجه بعيداً عن منطقة اللعب.	٢/١/٥/٣
اللاعبون قد يتلقون النصيحة خلال فترات الراحة بين الأشواط فقط أو خلال التوقيف المصرح بها من اللعب، وليس بين نهاية التمرين وبداية المباراة. وإذا أعطى الشخص المصرح له النصيحة في أوقات أخرى فإن الحكم سوف يبرز البطاقة الصفراء لإذاره بأن أية مخالفة أخرى سوف تكون نتيجتها إبعاده عن منطقة اللعب.	٣/١/٥/٣
بعد إعطاء الإنذار وإذا قام أي شخص من الفريق نفسه بتقديم التوجيه في المباراة نفسها للفريق أو للفرد أعطى أي شخص النصيحة بطريقة غير قانونية فإن الحكم سوف يبرز البطاقة الحمراء ويبعده خارج منطقة اللعب سواء كان الشخص الذي تم إنذاره أم غيره.	٤/١/٥/٣

إن الناصح الذي تم إبعاده في مباراة الفريق لن يسمح له بالعودة حتى تنتهي مباراة الفريق إلا إذا كان مطلوباً للعب ولن يحل محله شخص آخر حتى نهاية مباراة الفريق، وفي البطولات الفردية لن يسمح له بالعودة حتى تنتهي المباراة التي استبعد فيها.

٥/١/٥/٣

وإذا رفض الناصح الذي تم إبعاده أن يغادر أو رجع قبل نهاية المباراة فإن الحكم سوف يوقف اللعب وإخبار الحكم العام.

٦/١/٥/٣

هذه القواعد ستطبق فقط للتوجيه أثناء اللعب ولن تمنع اللاعب أو قائد الفريق من تقديم استئناف رسمي أو الاستشارة من قبل المترجم أو ممثل الاتحاد على تفسير قرار قانوني.

٧/١/٥/٣

### سوء السلوك

٢/٥/٣

اللاعبون والمدربون عليهم الامتناع عن السلوك الذي قد يؤثر على الخصم أو يسيء للمشاهدين أو يشوه سمعة اللعبة سواء بالألفاظ البذيئة والقيام بحركات غير مقبولة كإتلاف متعمد لأدوات اللعب مثل كسر الكرة متعمداً أو الإطاحة بها خارج منطقة اللعب أو خبط الطاولة أو الحواجز أو عدم احترام مسؤولي المباراة أو البصق على الأرض ووضع الرجل على الطاولة وتنطيط الكرة على الطاولة أو على الأرض أكثر من مرة.

١/٢/٥/٣

إذا ارتكب اللاعب أو المدرب في أي وقت إساءة جسيمة؛ فإن الحكم سوف يوقف اللعب فوراً ويقوم بإبلاغ الحكم العام، وفي الإساءات الأقل جسامة فإن الحكم في المرة الأولى أن يشهر البطاقة الصفراء ويحذر المخالف إذا تكرر منه ذلك سوف يكون عرضة للجزاءات.

٢/٢/٥/٣

فيما عدا ماورد في البندين (٢/٢/٥/٣) و (٥/٢/٥/٣) إذا ارتكب اللاعب الذي تم إنذاره مخالفة ثانية في المباراة الفردية نفسها أو مباراة الفريق. فإن الحكم سوف يمنح نقطة للمنافس ولمخالفة أخرى فسوف يمنحه نقطتين وفي كل مرة يرفع البطاقة الصفراء والحمراء معاً.

٣/٢/٥/٣

إذا اتخذ ضد اللاعب (٣) نقاط جزاء في المباراة الفردية أو مباراة الفريق واستمر في سوء السلوك فإن الحكم سوف يوقف المباراة مؤقتاً ويخبر الحكم العام فوراً.

٤/٢/٥/٣

إذا غير اللاعب مضربه خلال المباراة الفردية دون أي ضرر قد أصابه. فإن الحكم سوف يوقف المباراة مؤقتاً ويخبر الحكم العام.

٥/٢/٥/٣

الإنذار أو الجزاء الممنوح لأي من الثنائي الزوجي سوف يطبق عليهما ولكن ليس على اللاعب غير المخالف في المباراة الفردية الآتية من مباراة الفريق نفسها. وعند بداية مباراة الثنائي سينبه الثنائي الزوجي على أنهما قد حصلوا على الإنذارات أو الجزاءات لكل لاعب في مباراة الفريق نفسها.

٦/٢/٥/٣

فيما عدا ما ذكر في المادة (٤/٢/٥/٣) فإذا كان المدرب والذي تم إنذاره ارتكب مخالفة أخرى في المباراة الفردية نفسها أو مباراة الفريق فإن الحكم سوف يبرز البطاقة الحمراء ويبعده خارجاً عن منطقة اللعب حتى نهاية مباراة الفريق أو في مسابقة الفردي من المباراة الفردية.

٧/٢/٥/٣

للحكم العام السلطة على حرمان اللاعب من المباراة وأي مسابقة أو المنافسة لأي سلوك مؤذ أو مشين اتضح له بأنه صدر منه، سواء أخبر به الحكم أم لا. وعندئذ فإنه يبرز البطاقة الحمراء.

٨/٢/٥/٣

إذا تم حرمان اللاعب من مباريتين للفريق أو من المسابقة  
الفردية فسوف يحرم تلقائياً من مباريات ذلك الفريق أو  
تلك المسابقة الفردية. ٩/٢/٥/٣

يمكن للحكم العام أن يحرم أي شخص ناصح من المنافسة  
والذي سبق أن أبعد مرتين من منطقة اللعب خلال تلك  
المنافسة. ١٠/٢/٥/٣

حالات سوء السلوك المؤذي والمشين يرفع بها إلى الاتحاد  
المنتسب إليه المخالف. ١١/٢/٥/٣

الغراء ٣/٥/٣

يسمح بالأغطية التي قد تلامس مقبض المضرب بواسطة  
ملصق ضاغط أو تلك التي لا تحتوي على مذيبيات  
ممنوعة، علماً بأن هناك قائمة بالمذيبيات الممنوعة لدى  
أمانة سر الاتحاد الدولي لكرة الطاولة. ١/٣/٥/٣

تطبق الاختبارات على المذيبيات الممنوعة في المنافسات  
العالمية والأولمبية ودوري المحترفين. فاللاعب الذي  
يتبين بأن مضربه يحتوي على ذلك المذيب سوف يكون  
عرضةً للحرمان من المنافسة ويخبر اتحاداه بذلك. ٢/٣/٥/٣

توفر منطقة جيدة التهوية خاصة بغراء المضارب ولن  
يسمح باستعمال السوائل المذابة في أي مكان آخر في  
صالة اللعب. ٣/٣/٥/٣

قرعة منافسات خروج المغلوب ٦/٣

المؤهلون لشاغر الأماكن. ١/٦/٣

عدد الأماكن في الدور الأول في منافسات خروج المغلوب  
ستكون من مضاعفات العدد (٢). ١/١/٦/٣



إذا كان هناك مشاركون أقل من الأماكن. فإن الدور الأول سوف يشمل على شواغر لاستكمال العدد المطلوب. ١/١/١/٦/٣

إذا كان المشاركون أكثر من الأماكن. تقام منافسة تأهيلية لتحديد عدد المتأهلين مباشرة مع المصنفين لاستكمال العدد المطلوب. ٢/١/١/٦/٣

الأماكن الشاغرة سوف يتم توزيعها بالتساوي قدر الإمكان خلال الدور الأول على أن توضع الأماكن الشاغرة مقابل أماكن المصنفين طبقاً لنظام الترتيب. ٢/١/٦/٣

تجرى القرعة للمؤهلين بالتساوي قدر المستطاع بين المصنفين في النصف النهائي وربع النهائي ودور الثمانية ودور الستة عشر بالشكل المناسب. ٣/١/٦/٣

زرع (تسكين) اللاعبين المصنفين. ٢/٦/٣

اللاعبون المصنفون يتم ترتيبهم بحيث لا يتقابلون قبل الجولات النهائية. ١/٢/٦/٣

لا يتجاوز عدد المشاركين في المنافسة عن الأماكن الشاغرة خاصة في الدور الأول. ٢/٢/٦/٣

سوف يكون إحلال المصنف رقم واحد في قمة النصف العلوي من الجدول. وسوف يحل المصنف الثاني أسفل النصف السفلي. ولكن تسكين الآخرين في الأماكن المحصورة بينهما سوف تسحب عليها القرعة على النحو الآتي:

تسكين المصنفين (٤/٣) يجرى السحب بين قمة النصف السفلي وأسفل النصف العلوي. ١/٣/٢/٦/٣

تسكين المصنفين (٨/٥) يجرى السحب بالقرعة في أرباع الأعداد الفردية في النصف السفلي وأرباع الأعداد الزوجية في النصف العلوي.

٢/٣/٢/٦/٣

تسكين المصنفين (١٦/٩) تسحب القرعة في الأماكن ثمانية فالأعداد الفردية تكون في النصف السفلي ، والأعداد الزوجية ثمانية في النصف العلوي.

٣/٣/٢/٦/٣

تسكين المصنفين (٣٢/١٧) تسحب القرعة في أماكن الستة عشر فالأعداد الفردية في النصف السفلي والأماكن الستة عشر للأعداد الزوجية في النصف العلوي.

٤/٣/٢/٦/٣

في منافسات خروج المغلوب للفرق الحاصلة على أعلى ترتيب من الاتحاد سوف يكونون هم فقط المؤهلين للتسكين طبقاً لتصنيفهم.

٤/٢/٦/٣

التسكين بواسطة التصنيف سوف يكون طبقاً لأحدث قائمة تصنيف أصدرها الاتحاد الدولي لكرة الطاولة. عدا مايلي:

٥/٢/٦/٣

عندما يكون المؤهلون للتسكين من اتحادات تنتمي إلى الاتحاد القاري نفسه فإن القائمة الأخيرة الصادرة من ذلك الاتحاد سوف تكون لها الأولوية.

١/٥/٢/٦/٣

عندما يكون المؤهلون للتسكين من الاتحاد نفسه فإن القائمة الأخيرة الصادرة من ذلك الاتحاد سوف تكون لها الأولوية.

٢/٥/٢/٦/٣

التسكين من خلال ترشيح الاتحاد ٣/٦/٣

اللاعبون المرشحون في الفردي والزوجي من الاتحاد نفسه سيتم فصلهم بحيث لايتقابلون في المنافسة قبل الأدوار النهائية بقدر الإمكان. ١/٣/٦/٣

تُعد الاتحادات قائمة باللاعبين المرشحين في الفردي  
والزوجي مرتبين تنازلياً حسب قوتهم، وتكون البداية بأي  
من اللاعبين في قائمة التصنيف المستخدمة للتسكين،  
حسب ترتيب تلك القائمة. ٢/٣/٦/٣

المصنفان الأول والثاني تجرى بينهما القرعة في نصفين  
مختلفين، والمصنفان الثالث والرابع تجرى بينهما القرعة في  
أربع إذا كان الجدول مشغول بالاثنتين الأوائل. ٣/٣/٦/٣

المصنفون من (٥-٨) تجرى بينهم القرعة بالتساوي قدر  
الإمكان في أثمان مختلفة إلا إذا كانت هذه الأثمان مشغولة  
بالأربعة الأوائل. ٤/٣/٦/٣

المصنفون من (٩-١٦) تجرى بينهم القرعة بالتساوي قدر  
الإمكان في ستة عشر إلا إذا كانت هذه الستة عشر  
مشغولة باللاعبين من الفردي أو الزوجي أعلى تصنيفاً،  
وهكذا!! ٥/٣/٦/٣

الثنائي الزوجي من الرجال أو النساء من اتحادات مختلفة  
ينسب ذلك الزوجي إلى اتحاد اللاعب المصنف الأعلى في  
قائمة التصنيف العالمية، وإذا لم يكن اللاعب في هذه  
القائمة، ينظر إلى القائمة المخصصة بالتصنيف القاري،  
وفي حالة عدم وجود اللاعب ضمن قائمة التصنيف  
العالمية أو القارية الزوج سوف يعد عضواً من الاتحاد  
المصنف فريقه أعلى في قائمة تصنيف الفرق العالمية. ٦/٣/٦/٣

الثنائي الزوجي المختلط من اللاعبين من اتحادات مختلفة  
ينسب إلى الاتحاد الذي ينتمي إليه الرجل. ٧/٣/٦/٣

٨/٣/٦/٣ في المنافسة التأهيلية. فإن دخول أعداد من الاتحاد نفسه في الدور الأول عن طريق المجموعات المتأهلة سوف تجرى القرعة بينهم إذ يتم توزيعهم في مجتمعات بطريقة منفصلة تمكن المتأهلون بقدر المستطاع وصولهم بما يتماشى مع القواعد (٣/٦/٣/٣/٥).

٩/٣/٦/٣ يحق للاتحاد أن يرشح اللاعب الذي تحت سلطته لدخول أية منافسة فردية التي تأهل لها، ولكن اللاعب المؤهل لتمثيل اتحاد آخر سوف يكون له الحق في قبول الترشيح بواسطة ذلك الاتحاد.

#### ٤/٦/٣ التعديلات (التغيرات)

١/٤/٦/٣ القرعة المكتملة يمكن أن تعدل بإذن اللجنة الإدارية المسؤولة فقط، ويستحسن موافقة ممثلي الاتحادات المعنية مباشرة.

٢/٤/٦/٣ القرعة يمكن أن تبدل فقط لتصحيح الأخطاء وسوء الفهم الحقيقي وإشعار القبول للدخول في المشاركة. وتصحيح التفاوت الثابت كما هو مشروط في المادة (٥/٦/٣) أو لتضمين لاعبين إضافيين أو أزواج كما هو مشروط في المادة (٦/٦/٣).

٣/٤/٦/٣ لا ينبغي إجراء أي تعديل للقرعة بعد بداية المسابقة خلاف حالات الشطب الضرورية بعد بداية تلك المسابقة. وفي نطاق هذه القاعدة فإنه يجوز عد المنافسة التأهيلية منافسة منفصلة.

٤/٤/٦/٣ لن يشطب أي لاعب من القرعة بدون إذنه. مالم يكن غير مؤهل سواء كان حاضراً أم غائباً بواسطة ممثله المفوض.

الثنائي الزوجي يجب أن لايبدل إذا كان كل من اللاعبين  
حاضرين وجاهزين للعب- ولكن يمكن عد الإصابة أو  
المرض أو غياب أحد اللاعبين مبرراً للتبديل.

٥/٤/٦/٣

### إعادة القرعة

٥/٦/٣

خلاف مانصت عليه البنود (٢/٤/٦/٣) و (٥/٤/٦/٣)  
و (٢/٥/٦/٣) لن يحرك اللاعب من مكان واحد إلى مكان  
آخر في القرعة، وإذا أصبحت القرعة لأي سبب من  
الأسباب غير متوازنة جدياً فإن القرعة تعاد في المسابقة  
كلياً بقدر الإمكان.

١/٥/٦/٣

حيثما يكون التفاوت متوقع بالقرعة نظراً لغياب عدد من  
اللاعبين المسكنين سواء في الفردي أم الزوجي. يمكن  
فقط إعادة الترقيم في قائمة التصنيف وإعادة القرعة بقدر  
المستطاع خلال أماكن التصنيف وأخذه بعين الاعتبار  
متطلبات التسكين من خلال قائمة ترشيح الاتحاد.

٢/٥/٦/٣

### الإضافات

٦/٦/٣

اللاعبون الذين لم يدرجوا في القرعة الأصلية يمكن  
إضافتهم لاحقاً، ويقتصر هذا الإجراء على اللجنة الإدارية  
المسؤولة وبموافقة من الحكم العام.

١/٦/٦/٣

أية شواغر في أماكن التصنيف تملأ أولاً حسب قائمة  
التصنيف بالقرعة وذلك بتوزيع أقوى اللاعبين الجدد أو  
الأزواج، وبقية اللاعبين الآخرين أو الأزواج الإضافيين  
سوف يجرى لهم القرعة على الأماكن الشاغرة نتيجة  
للغياب أو عدم التأهل. ولكن ليس مواجهة اللاعبين الذين  
تم وصولهم للمراكز المتقدمة وعندئذ لايتقابل اللاعبون  
المصنفون في الفردي أو الزوجي.

٢/٦/٦/٣



أي لاعبين في الفردي أو الأزواج الذين لم يتم تسكينهم  
عن طريق التصنيف وتم إدراجهم في القرعة الأصلية  
يمكن أن يسكنوا في الأماكن الشاغرة. ٣/٦/٦/٣

تنظيم المنافسات ٧/٣

الصلاحيات ١/٧/٣

يتقيد بالقانون، أي اتحاد يرغب في تنظيم أو السماح بإقامة  
بطولات مفتوحة (فئوية أو محدودة) أو بدعوة داخل  
أراضيه ويمكنه تنظيم مباريات دولية. ١/١/٧/٣

في أي موسم يمكن للاتحاد أن يرشح لاعباً من الكبار  
ولاعباً من الشباب وكذلك واحداً من المحترفين في  
البطولة الدولية المفتوحة التي تم تنظيمها للكبار وللشباب  
ويمكن أن يشارك اللاعب في المنافسة شريطة أن يحصل  
اللاعب على إذن من الاتحاد التابع له على أن لا يكون  
ذلك الأذن مقيداً. ٢/١/٧/٣

اللاعب قد لا يشترك في دورة محصورة أو بدعوة بدون  
موافقة اتحاد ما لم يعط إذن عام بواسطة الاتحاد الدولي  
لكرة الطاولة I.T.T.F أو بواسطة الاتحاد القاري عندما  
يكون اللاعبون المشاركون من القارة المعنية نفسها. ٣/١/٧/٣

اللاعب قد لا يشترك في المنافسة إذا أوقف مؤقتاً من  
اتحاده. ٤/١/٧/٣

لا يمكن استخدام لقب عالمي في أية منافسة بدون إذن من  
الاتحاد الدولي لكرة الطاولة I.T.T.F أو اللقب القاري  
بدون إذن الاتحاد القاري المعني. ٥/١/٧/٣

## التمثيل

٢/٧/٣

ممثلي جميع الاتحادات في بطولات عالمية مفتوحة سوف يحق لهم حضور القرعة وسوف يستشارون في أية تعديلات على القرعة، أو أية قرارات استثناف والتي قد تؤثر مباشرة على لاعبيهم.

١/٢/٧/٣

الاتحاد الزائر يحق له أن يرشح ممثلاً واحداً على الأقل للجنة الإدارية لأي مباراة دولية والتي هو مشترك فيها.

٢/٢/٧/٣

## المشاركات

٣/٧/٣

ترسل لكل الاتحادات استمارات المشاركة في البطولات الدولية المفتوحة ليس قبل شهرين من بداية المشاركة وليس قبل أقل من شهر واحد محدد لإغلاق المشاركة.

١/٣/٧/٣

جميع المشاركات المرشحة عن طريق الاتحادات في البطولات المفتوحة سوف تقبل، ولكن للمنظمين صلاحية توزيع المشاركات في الأدوار التأهيلية الخاصة بالمنافسة، وبهذا القرار سوف يحصلون على القدر المناسب من قوائم التصنيف القاري والدولي لـ I.T.T.F وكذلك لأي تصنيف يتم عن طريق الاتحاد المرشح.

٢/٣/٧/٣

## المسابقات

٤/٧/٣

ينبغي أن تتضمن البطولات الدولية المفتوحة : فردي الرجال وفردي النساء وزوجي الرجال وزوجي النساء ويمكن أن تتضمن الزوجي المختلط، وكذلك الفرق التي تمثل الاتحادات.

١/٤/٧/٣

حدود العمر الموصى به في مسابقات الشباب والناشئين ٢/٤/٧/٣  
تحت (١٧ سنة) وتحت (٤ اسنة) على التوالي، إذ يحتسب  
العمر التأهيلي اعتباراً من (٣٠) يونيو "حزيران" قبيل  
انطلاق الموسم الذي تنطلق فيه المسابقة.

يوصى بأن تلعب مباريات الفريق في البطولات الدولية ٣/٣/٧/٣  
المفتوحة وفقاً لأحدى الأنظمة المحددة في (٦/٧/٣) وأن  
استمارة الدخول أو النشرة التمهيدية سوف توضح أي  
نظام قد تم اختياره.

المنافسات الفردية تلعب بطريقة خروج المغلوب ولكن ٤/٤/٧/٣  
منافسات الفريق والجولات التأهيلية قد تلعب بطريقة  
خروج المغلوب أو بطريقة دوري المجموعة.

#### منافسات المجموعة ٥/٧/٣

في منافسات المجموعة أو "دورة روبن" يتنافس كل عضو ١/٥/٧/٣  
في المجموعة ضد الآخر؛ ويتم احتساب نتيجة المباراة  
نقطتين (٢ نقطة) في حالة الفوز، ونقطة واحدة (١ نقطة)  
في حالة خسارة المباراة الملعوبة، ولا شيء (صفر) في  
حالة خسارة المباراة لعدم اللعب أو عدم استكمال المباراة.  
وأولوية الترتيب تكون حسب عدد نقاط المباراة المكتسبة  
لجميع الأعضاء.

إذا تساوى عضوان أو أكثر من أعضاء المجموعة بنفس ٢/٥/٧/٣  
عدد نقاط المباراة، فإن وضعهم سيتم تقريره بمراعاة عدد  
نقاط المباريات التي أقيمت بينهم، وذلك بنسبة المكسب  
إلى الخسارة أولاً، ثم على التوالي في اللقاءات الفردية ثم  
الأشواط والنقاط بقدر ماتقتضيه الضرورة لتقرير الترتيب.

٣/٥/٧/٣

إذا تم في أية مرحلة عند حساب أوضاع عضو واحد أو أكثر في المجموعة قد تم تحديد ترتيبه، في حين الآخرون متساوون فإن نتائج المباريات التي اشترك فيها هؤلاء الأعضاء سوف تستبعد من أية حسابات لازمة لتقرير الترتيب والمساواة وفقاً للإجراءات الواردة في المواد (١/٥/٧/٣) و (٢/٥/٧/٣).

٤/٥/٧/٣

إذا لم يكن بالإمكان حل الترتيب بواسطة أي من الإجراءات المشار إليه في (٣-١/٥/٧/٣) فيتم الترتيب بواسطة القرعة.

٥/٥/٧/٣

في مراحل التأهل للبطولات العالمية والأولمبية والدولية المفتوحة فإن اللاعبين سوف تجرى بينهم القرعة في مرحلة التصنيف داخل المجموعات مع الأخذ بالاعتبار قدر الإمكان فصل منسوب الاتحاد الواحد بحيث يعطي كل لاعب رقماً حسب رتبته في المجموعة متسلسلاً تنازلياً حسب القوة.

٦/٥/٧/٣

مالم تقر هيئة المحكمين بطريقة أخرى وإذا كان لاعباً مؤهلاً للمباراة النهائية في المجموعة فسوف تكون المباراة النهائية بين اللاعبين المرقمين من (١-٢)، وإذا كان هناك لاعبون مؤهلون للمباراة النهائية فسوف تكون المباراة النهائية بين اللاعبين المرقمين (٢-٣) وهكذا.

أنظمة مباراة الفريق

٦/٧/٣

أفضل خمس مباريات (٥ مفرد)

١/٦/٧/٣

يتألف الفريق من ٣ لاعبين.

٢/١/٦/٧/٣

نظام اللعب سيكون (أ×هـ)، (ب×و)، (ج×ي)، (أ×و)، (ب×هـ)

٢/١/٦/٧/٣

أفضل خمس مباريات (٤) مفرد و (١) زوجي.	٢/٦/٧/٣
يتألف الفريق من ٢ أو ٣ أو ٤ لاعبين	٢/٦/٧/٣
نظام اللعب سوف يكون (أ×هـ-)، (ب×و) ثم الزوجي (أ×و)، (ب×هـ-).	٢/٦/٧/٣
أفضل سبع مباريات (٦) فردي و (١) زوجي.	٣/٦/٧/٣
يتألف الفريق من ٣ أو ٤ أو ٥ لاعبين.	١/٣/٦/٧/٣
نظام اللعب سوف يكون (أ×و)، (ب×هـ-)، (ج×ي) ثم الزوجي (أ×هـ-)، (ج×و)، (ب×ي).	١/٤/٦/٧/٣
أفضل تسع مباريات (٩) فردي.	٤/٦/٧/٣
يتألف الفريق من ٣ لاعبين.	١/٤/٦/٧/٣
نظام اللعب سوف يكون (أ×هـ-)، (ب×و)، (ج×ي)، (ب×هـ-)، (ج×و)، (ب×ي)، (ج×هـ-)، (أ×ي)، (أ×هـ-).	٢/٤/٦/٧/٣
(و).	
<b>طريقة مباراة الفريق</b>	
كل اللاعبين سوف يتم اختيارهم من المرشحين للمنافسة.	٧/٧/٣
قبل مباراة الفريق فإن الاختيار الصحيح (أ، ب، ج) أو (هـ، و، ي) سيقدر بالقرعة فإن قائدي الفريقين سوف يذكران أسماء فريقيهما للحكم أو ممثله وتحديداً لكل لاعب فردي حرف.	١/٧/٧/٣
ليس هناك حاجة لترشيح مباريات الثنائي الزوجي حتى يتم الانتهاء مباشرة من مباريات المسابقة الفردية.	٢/٧/٧/٣
اللاعب الذي يتطلب أن يلعب في مباريات متتالية ويمكنه أن يطالب بفترة راحة تمتد إلى (٥ دقائق) بين تلك المباريات.	٣/٧/٧/٣
	٤/٧/٧/٣



ينبغي أن تنتهي مباراة الفريق عندما يحقق أحد الفريقين أكبر عدد ممكن من مرات الفوز في اللقاءات الفردية.

٥/٧/٧/٣

### النتائج

٨/٧/٣

عند نهاية المنافسة بأسرع ما يمكن وفي مدة لا تزيد عن سبعة أيام، فإن الاتحاد المنظم للمنافسة يجب أن يرسل إلى سكرتارية الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (I.T.T.F) وكذلك إلى سكرتير الاتحاد القاري المعني بيانات النتائج متضمنة النقاط التي تم تسجيلها في المباريات الدولية من كل الجولات في البطولات القارية والدولية المفتوحة، والجولات النهائية للبطولات المحلية.

١/٨/٧/٣

### التلفزيون

٩/٧/٣

أية مسابقة بخلاف المنافسات التي تحمل صفة العالمية والقارية أو الأولمبية يمكن أن تنقل تلفزيونياً فقط بإذن من الاتحاد المعني.

١/٩/٧/٣

المشاركة في المنافسات الدولية يفترض أن تتم من خلال موافقة الاتحاد المسؤول عن اللاعبين الزائرين وهو الذي يوافق على التلفزة لهذا الحدث، وفي المنافسات ذات الصلة العالمية والقارية أو الأولمبية يفترض الموافقة للعرض التلفزيوني المباشر أو المسجل خلال بداية المنافسة وحتى شهر بعدها.

٢/٩/٧/٣

### أهلية الدولية

٨/٣

تطبق القوانين التالية في المنافسات ذات السمة العالمية والقارية والأولمبية وبطولات الفرق في البطولات الدولية المفتوحة .

١/٨/٣

٢/٨/٣  
يمكن للاعب أن يمثل الاتحاد فقط عندما يكون أحد مواطني ذلك الاتحاد، ويستثنى من ذلك كون اللاعب بتاريخ ٣١ أغسطس ١٩٩٧م- وتاريخ إصدار القانون ٢٠٠٢م- كان قد تأهل عن طريق الولادة أو الإقامة لتمثيل اتحاد لم يكن أحد مواطنيه فيمكنه الاحتفاظ بذلك التأهيل.

١/٢/٨/٣  
اللاعب الذي يحمل جنسية أكثر من بلد في الوقت نفسه يمكنه أن يختار أنسب الاتحادات الذي سوف يمثله.

٢/٢/٨/٣  
عندما يكون هناك لاعبون من أكثر من اتحاد يحملون الجنسية نفسها فإن كل اتحاد يقرر متطلباته الإضافية للتأهيل.

٣/٨/٣  
لن يمثل اللاعب اتحادات مختلفة لفترة ثلاث سنوات.

٤/٨/٣  
إذا قبل اللاعب ترشيحه لتمثيل الاتحاد سواء لعب أم لم يلعب فإن تاريخ التمثيل سوف يكون هو تاريخ الترشيح أو تاريخ اللعب أيهما كان أقرب.

٥/٨/٣  
على اللاعب أو اتحاده تزويد الحكم بالوثائق الدالة على أهليته إذا طلب منه ذلك.

٦/٨/٣  
عندما يرشح الاتحاد لاعباً لتمثيله والذي يكون مؤهلاً لذلك، ولكنه يقيم في منطقة تقع تحت سيطرة اتحاد آخر شريطة أن يثبت أنه لم يكن قد حرم أو طرد من قبل ذلك الاتحاد.

٧/٨/٣  
أي احتكام حول مسألة متعلقة بالأهلية سوف تعرض على المجلس التنفيذي، والذي يعد قراره نهائياً.

## الفصل الخامس

### اللياقة البدنية الخاصة في ألعاب المضرب

#### المبحث الأول / اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التنس

تعد لعبة كرة التنس من الألعاب التي تحتاج إلى زمن طويل مقارنةً بالفعاليات الأخرى من فعاليات ألعاب المضرب لأجل الوصول إلى المستوى الرياضي الجيد وخلال تلك الفترة من الضروري التأكيد على تدريبات اللياقة البدنية التي يجب أن تتكرر مع تدريبات التكتيك والتكنيك باعتبار أن كل مهارات التكتيك والتكنيك تحتاج إلى صفات بدنية خاصة ويهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة... كذلك فإن من الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب هو الإعداد المهاري والخططي والذي يهدف إلى تعليم المهارات الحركية والقدرات الخططية التي يستفاد منها الرياضي عند فترة المنافسات، ويجب أن يتميز اللاعب بكفاية وظيفية عالية من قلب كفاء قادر على ضخ كميات كبيرة من الدم إلى جميع عضلات الجسم وأنسجتها العاملة وله رئتان قويتان يكون بمقدورهما تغذية جميع عضلات الجسم بالأوكسجين خلال الساعات الطوال التي ستستغرقها فترة المباراة بالإضافة إلى قوة كبيرة للرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية والتحمل وجميع هذه الصفات تكون من مستلزمات اللاعب الجيد. ويرى أن لعبة التنس تحتاج إلى تكامل الصفات البدنية العامة والتي تعطي فكرة عن مستوى الكفاءة البدنية للاعبين لغرض بناء القاعدة الأساسية للجسم فيما يخص تطبيق وتنفيذ معظم المهارات الأساسية والخطط الدفاعية والهجومية الخاصة بهذه اللعبة. وإن لعبة التنس تحتاج في الوقت الحاضر من اللاعبين جهداً هائلاً، فاللاعب لا يستطيع تحقيق أي نجاح ما لم يكن

قوي البنية، ومن ثم فإن اللياقة البدنية العامة مطلوبة بوجه عام ثم بعد ذلك يجب أن يتمتع بعناصر اللياقة البدنية الخاصة والتي تميز لعبة كرة التنس عن غيرها، وتعتمد المطاولة بالدرجة الأولى على كثافة الجهاز العصبي المركزي لمقاومة التعب ومحاولة الاقتصاد في بذل الجهد. وفي لعبة التنس يحتاج اللاعب إلى مطاولة تتناسب وزمن اللعب الطويل وفي تمرينات المطاولة نهدف إلى بناء ثلاثي فوسفات الاديونوزين كما تهدف إلى تزويد الجسم بالكلايكوجين. وتعد اللياقة البدنية هي درجة كفاية الجسم للقيام بوظائفه تحت ضغط العمل المجهد، وترتبط لياقة اللاعب البدنية بالأعمال التي يجب تأديتها وبقدرته على بذل المجهود البدني، وأثبتت الكثير من البحوث الرياضية إن هناك علاقة إيجابية دائمة بين اللياقة البدنية والدقة في الأداء تبعاً لنوع النشاط الممارس. ولا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يخصص فيه حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي. والشكل (٤٧) يوضح الصفات البدنية ل لاعب التنس.

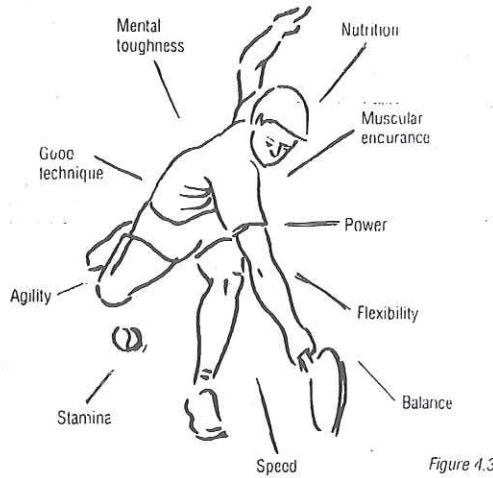


Figure 4.3

الشكل (٤٧) يوضح الصفات البدنية ل لاعب التنس

ولكي يكون لاعب التنس ذو أداء مهاري عالي عليه التحلي بعناصر اللياقة البدنية، واهم هذه العناصر هي:

### المطولة العامة

تعد إحدى مكونات اللياقة البدنية وهي ضرورية لجميع الرياضيين لأنها من القدرات الحيوية والفعالية للفرد الرياضي، إذ تعرف المطولة على "أنها قابلية الأجهزة الداخلية على مقاومة التعب عند أداء التمارين الرياضية لفترة طويلة"، وهي من الصفات المهمة التي يحتاجها لاعب التنس وإن تمتيتها وتطويرها يساعد على أداء الحركات المتكررة لأطول فترة ممكنة خاصة في المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيها متقارب، وتؤكد تدريبات المطولة على أداء المهارات الخاصة باللعبة والتدريب عليها بعد وقوع اللاعب تحت مجهود بدني معين وذلك لضمان نجاح جميع المهارات تحت ظروف التعب في المباريات، إذ أن التعب يؤثر تأثيراً سلبياً كبيراً في نجاح المهارات وبخاصة التي تتميز بالدقة إذ أن معظم مباريات التنس تحتاج إلى دقة الأداء. لهذا يقوم لاعب التنس بالركض لمسافة (٢-٣) كم بمعدل يوميين أو ثلاثة أيام أسبوعياً للمحافظة على صفة المطولة وبالتدريج يتم زيادة المسافة. والمطولة على نوعين:

أ- المطولة العامة: يمكن تطويرها في بداية مرحلة الإعداد وتشمل ركض الضاحية أو الهرولة لمسافات مختلفة وهدفها تطوير المطولة بصورة عامة.

ب- المطولة الخاصة: لتطوير قدرة اللاعب على أداء المهارات التي تتطلبها اللعبة، إذ يقوم اللاعب بشكل متكرر أدائها على عنصر المطولة، ويمكن تطويرها من خلال:

- الركض بدرجات مختلفة السرعة مع إعطاء فترات راحة ايجابية بين تمرين وآخر.



- اللعب ضد جدار التنس لفترات تزداد تدريجياً لمستوى اللاعب.  
- القيام بتدريبات تربط فيها تمارين السرعة القصوى بالمهارات الفنية للاعب.

- تنفيذ عدد من الضربات المختلفة بشكل متكرر وباستمرار.

كما أن هناك تمارين تربط بين صفتي السرعة والمطاولة وتتمثل في:

أ- وقوف اللاعب على خط الإرسال، وعند إعطاء إشارة إلى اليمين أو اليسار من المدرب يقوم اللاعب بالركض السريع وباتجاه معاكس لإشارة المدرب باتجاه قطري وإلى زوايا الملعب ثم العودة إلى نقطة البداية ويستمر التمرين لمدة دقيقة واحدة ويكرر التمرين لعدة مرات مع إعطاء راحة ٣٠ ثانية بين تمرين وآخر.

ب- وقوف اللاعب على خط القاعدة ثم يبدأ بالركض سريعاً للإمام وباتجاه الشبكة، وبعد لمسها بالمضرب يقوم بالركض للخلف إلى نقطة البداية وتكرر ذلك ثلاث مرات مع إعطاء ٢٠ ثانية راحة بين تكرار وآخر.

ت- وقوف اللاعب منتصف خط القاعدة ثم يركض سريعاً باتجاه الشبكة ثم يغير اتجاهه باتجاه الخط الجانبي ثم يقوم بالركض للخلف إلى نقطة البداية ثم يكرر التمرين نفسه ومن الجهة الأخرى، ويكرر التمرين خمسة مرات مع إعطاء فترة راحة دقيقة واحدة بين تكرار وآخر.

### القوة

إن صفة القوة تعد ذات أهمية كبيرة في لعبة التنس خاصة وأن جميع المهارات الأساسية للعبة تحتاج إلى هذه الصفة البدنية ومن أهم الضربات التي تحتاج صفة القوة هي ضربة الإرسال والضربة الساحقة والتي تحتاج إلى قوة كبيرة لضرب الكرة وقوة كبيرة لإيقاف المضرب. أما مطاولة القوة فهي نوع من أنواع القوة يحتاجها لاعب التنس للبقاء أطول فترة

للعب محفظاً بقوته قدر الإمكان، لهذا يجب الاهتمام بتنمية وتطوير عضلات الجسم بالشكل الذي يمكنها من القيام بواجباتها بكفاءة عالية وخاصة تلك العضلات التي تتحمل الجهد البدني أكثر من غيرها ويكون استخدام صفة القوة أساسياً. وكما هو معروف إن القوة تعني "قدرة العضلة بالتغلب على مقاومة ما" وفي لعبة التنس فإن المقاومة التي يواجهها لاعب التنس والتي يحاول التغلب عليها ومقاومتها هي (وزن الجسم، وثقل المضرب وحركته باتجاه الكرة، ونوعية أرض الملعب كأن تكون ترابية أو اسمنت...)، وإن تنمية العضلات وتقويتها يتم من خلال تمارين الذراعين والكتفين والرجلين والبطن والظهر، وإن أنسب التدريبات لصفة القوة هو تأدية بعض التمارين باستخدام الأثقال وتنفيذها بسرعة. كما إن صفة القوة الانفجارية تعد من أهم الصفات التي يحتاجها لاعب التنس وإن أهمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين تكمن في التغلب على المقاومة الناتجة من وزن المضرب إضافة إلى تحقيق الهدف وهو تحقيق وإنتاج قوة قصوى بأقل زمن ممكن وخاصة في بعض الضربات الأساسية مثل الإرسال والضربة الساحقة. إذ تؤدي هذه الضربات بأقصى شد عضلي لإنتاج أكبر قوة من هذا الانقباض العضلي وبأقل مدة زمنية، أو يكون إنتاج هذه القوة مرة واحدة استناداً إلى تعريفها من قبل الكثير من العلماء والباحثين، إذ عرفت بأنها أعلى قوة يحصل عليها الرياضي بأقل فترة زمنية ولمرة واحدة كما أشارت البحوث إلى أن القوة الانفجارية هي (القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة) لذلك فإن توليد قوة انفجارية في الذراعين هو في غاية الأهمية لدى لاعب التنس عند القيام بجميع المهارات التي يتطلب أدائها قوة انفجارية للفوز بنقطة. وتبرز أيضاً أهمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في التغلب على المقاومة الناتجة من أرضية الملعب بشتى أنواعه وكذلك المقاومة الناتجة من وزن الجسم، فكلما ازداد وزن الجسم ازدادت المقاومة على الرجلين، كذلك تحقيق الهدف من هذه القوة

الانفجارية هو الوصول أو الحركة باتجاه الكرة وبأسرع ما يمكن. وأهمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين تكمن في سرعة حركة اللاعب نحو الكرة من خلال الوثب أو اخذ خطوة إلى أحد الجانبين بأسرع ما يمكن وهذه هي خدمة للأداء المهاري في أثناء اللعب، وقد تكون هذه الصفات البدنية الخاصة العامل الحاسم في بعض الأوقات وترجح اللاعب للفوز بالنقطة ومن ثم الفوز بالمباراة. وعن أهمية القوة الانفجارية يذكر كل من (بارو وماجي) إن معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هاتين الصفتين بشكل متكامل لأحداث القوة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل. لذا تعد القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين من الصفات المهمة التي يحتاجها لاعب التنس لما تتميز به هذه اللعبة من مهارات تتطلب توليد قوة انفجارية للقيام بتلك المهارات، وترتبط القوة الانفجارية بعنصر القوة التي تعد من الوسائل المهمة التي تؤدي دوراً مهماً في رفع المستوى البدني للاعب التنس، إذ يعمل اللاعب على إنتاج هذه القوة لمواجهة المقاومة الناتجة من وزن اللاعب وثقل المضرب. وهناك أنواع أخرى من المقاومة تحددها طبيعة الأرض التي يلعب عليها إذا كانت ترابية، أو أسمنتاً أو ثيلاً وهذه العوامل تعتمد على الظروف المحيطة والبيئية.

### السرعة

تعد من العناصر البدنية المهمة لأغلب الألعاب والفعاليات الرياضية، وقد تعددت التعريفات لها إذ امتازت بخاصية عالية في لعبة التنس والتي تعتمد في قياسها على الزمن وعلى سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وسرعة رد الفعل للذراعين إذ يعد الزمن من المقاييس الهامة التي تستخدم في قياسها استجابات اللاعبين. ويحتاج لاعب التنس أثناء المباراة إلى انطلاقات بسرعات مختلفة وباتجاهات مختلفة محاولاً وصول الكرة بأقصى سرعة ممكنة. لهذا نجد أن صفة السرعة بشكل عام تعتبر من الصفات

البدينية المهمة لدى لاعبي التنس وتحتاج إلى اهتمام كبير في تطويرها أثناء التدريب مما يساعد على تنمية السرعة الحركية، وإن لعبة التنس من الألعاب ذات المواقف المتغيرة ومن الضروري الاهتمام بتدريبات السرعة الحركية، وتصنف السرعة إلى الأنواع الرئيسة الآتية:

#### أ- السرعة الحركية

هي المدة الزمنية من لحظة ظهور المثير إلى نهاية الاستجابة الحركية أي أنها تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة. وقد أكد العديد من العلماء والباحثين على وجود فترة زمنية قبل ظهور الاستجابة المطلوبة هذه الفترة تختلف من فرد إلى آخر، وتعد سرعة الاستجابة من القدرات البدنية والعضلية المهمة للاعب التنس وذلك من خلال اختصار الوقت في استغلال الثغرات التي تحدث أثناء مجريات اللعب والتي تحتاج إلى سرعة الاستجابة للمثير، فهي تتطلب إجابة من الإجابات الكثيرة لأنواع المثيرات التي يتعرض لها لاعب التنس الأرضي خلال مجريات اللعب. وما يتعرض له لاعب التنس أثناء اللعب الفعلي من ردود أفعال والاستجابة السريعة لها مثل حركة التقدم السريع نحو الشبكة أو ماشابه وهو ما ينطبق على مفهوم الاستجابة الحركية والمتمثل بالفترة الزمنية بين الإيعاز والحركة، أي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين ونهاية الاستجابة إذ إن الاستجابة الحركية تمتد إلى العمليات الحركية بينما يقف رد الفعل عند تلك العمليات العصبية من لحظة ظهور المثير حتى بداية الحركة، وتتوقف سرعة ودقة الاستجابة في النشاط الرياضي على عوامل منها القدرة على دقة التوجيه المكاني والزمني لمختلف المواقف، ودقة الإدراك البصري والسمعي والحسي ومقدرة توقع اللاعب لمستوى الأداء المهاري.



## ب- السرعة الانتقالية

تعد السرعة الانتقالية أحد أشكال السرعة وهي الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة أي التغلب على مسافة معينة بأقصر زمن ممكن، ولهذه القدرة أهمية خاصة في ملاعب التنس لكونها تحدد مقدرة اللاعب على الوصول إلى المكان الذي يرغب الوصول إليه بأقصر زمن ممكن، إذ تعتبر السرعة الانتقالية من القدرات البدنية المهمة في اغلب الأنشطة الرياضية، وللاعب التنس في اشد الحاجة لهذه الصفة البدنية في أثناء مجريات اللعب، إذ يحتاج إلى الركض داخل الملعب وبسرعة شديدة للوصول إلى مكان الكرة خاصة عندما يكون قريباً من خط القاعدة والكرة تسقط قريباً من الشبكة. ويعد عامل الزمن من العوامل التي تؤثر وبدرجة مباشرة في نتيجة المباراة والذي يمكن التغلب عليه بواسطة السرعة الانتقالية.

## ج- سرعة رد الفعل

وهناك عدد من الاستجابات الحركية التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة والتي يعتمد أداؤها على مستوى سرعة اللاعب مثل الركض باتجاه كرة قريبة من الشبكة أو باتجاه الكرات الجانبية البعيدة أو تلك التي تسقط خلف اللاعب أو عندما يقوم اللاعب باللعب بالقرب من الشبكة أو باتجاه الكرات الجانبية البعيدة أو تلك التي تسقط خلف اللاعب، إذ تبرز أهمية سرعة رد فعله لصد الكرات الطائرة وبمختلف الاتجاهات، فضلاً عن حركاته في تغيير الاتجاه وسرعة التوقف والاندفاع. كما يجب تطوير صفة مطاولة السرعة وترابطها مع تدريبات القوة إذ إن تأثيرها مشتركاً وتؤثر عليها إلى حد كبير، إذ تعتمد سرعة اللاعب على صفة قوته وسرعة استجابته. ومن التمارين التي تعمل على زيادة صفة السرعة بشكل عام منها:



- الركن السريع ولمسافات مختلفة.
- الركن السريع مع تغيير الاتجاه.
- الركن السريع من أوضاع مختلفة.
- صد الكرات الطائرة من مسافات مختلفة.
- صد الكرات الطائرة الجانبية السريعة.
- إرجاع الضربات الأرضية الأمامية والخلفية الجانبية السريعة.
- الركن السريع لجلب مجموعة كرات موضوعة على خط الإرسال، ونقطة البداية هو على خط القاعدة.

### القوة المميزة بالسرعة

يحتاج لاعب التنس إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة بوصفها حالة ضرورية، وتحمل صفة مركبة تتطلب سرعة وقوة الانقباضات العضلية. ولا بد من التأكيد هنا إن نسبة القوة إلى السرعة تختلف من مهارة إلى أخرى وتتعزز القوة المميزة بالسرعة بدرجات عالية من القوة العضلية والمهارة المركبة التي تنتهي عواملها بالتفاعل بين عاملي القوة والسرعة. ويرى البعض إن القوة المميزة بالسرعة هي مركب من القوة العضلية والسرعة (القوة × السرعة) ويطلق عليه مصطلح القدرة. ويقصد بمصطلحات القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقي. وتعد القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين من القدرات المهمة التي يحتاجها لاعب التنس في المهارات الدفاعية والهجومية من أجل الانتقال السريع للوصول إلى الكرات البعيدة. وتعد من المتطلبات الضرورية للاعب التنس لأن هذه اللعبة تمتاز بكثرة مهاراتها سواء الدفاعية أم الهجومية التي تتكرر خلال اللعب باستمرار إذ تؤثر هذه الصفة البدنية المهمة في تطبيق مستوى الأداء بالشكل الأمثل لهذه المهارات إذ أن للقوة المميزة بالسرعة أثراً متزايداً في مستوى الأداء بعض الأنشطة ذات الحركات المتكررة. وعلى

الرغم من ذلك فيجب الانتباه إلى أن توافر صفتي القوة والسرعة لايعني في الأحوال كلها إن الرياضي لديه قوة مميزة بالسرعة يمكن إن يستفيد منها في الفعالية الرياضية ما لم تكن لديه المهارة في إمكانية دمج النسبة المطلوبة الممكنة من الصفتين بما يتطلبه النشاط الممارس، وعلى هذا الأساس ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري ومتى ما حصل هذا يتحقق للرياضي المستوى العالي من القوة المميزة السرعة. وبناء على ما تقدم هناك شروط يجب ان تتوافر فيها عناصر القوة المميزة بالسرعة وهي على النحو الآتي:-

- مستوى مرتفع أو درجة عالية من القوة العضلية، وهو ما يطلق عليه بسرعة القوة التي تعني القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل القصى وبدرجة عالية من السرعة.
- مستوى مرتفع أو درجة عالية من السرعة، وهو ما يطلق عليه القوة السريعة التي تعني القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل القصى بدرجة عالية من السرعة.
- مستوى مرتفع أو درجة عالية من المهارة الحركية لدمج القوة العضلية بالسرعة ويحدد القوة المميزة بالسرعة عاملان أساسيان هما العضلات والأعصاب. ومما تقدم يمكن القول إن القوة المميزة بالسرعة تمتاز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء المهاري للنشاط الممارس. وغالبا ما يرتبط مفهوم القوة المميزة بالسرعة بمفهوم القدرة العضلية والتي تعني من الجانب الآلي (القوة × السرعة) والتي تعرف أيضا (بأنها إمكانية بذل مستوى عال من الشغل وهو ناتج القوة والمسافة بأقل زمن ممكن)، ويرى إن القوة المميزة بالسرعة من المتطلبات البدنية الضرورية والمهمة للاعب التنس إذ إن تنفيذ المهارات الأساسية لا يتم إلا بتكامل هذه الصفات البدنية، ولاسيما مهارتي الإرسال والضرب الساحق فضلا عن مهارتي الضربة الأمامية والخلفية، إذ تحتاج هذه المهارات إلى بذل قوة عضلية كبيرة في أوقات قصيرة.

## المرونة العضلية

تمتاز حركات لعبة التنس بالاستخدام الواسع للمفاصل للمشاركة بالعمل وبذلك يتطلب مرونة مفصلية خاصة بالعضو المتحرك لأداء العمل الموكل إليها فالمرونة هي صفة مركبة ومعقدة ومرتبطة ويجب على المدرب أن يعرف دور كل عضلة من العضلات العاملة والمجاميع العضلية التي تشترك في أداء ضربات اللعبة، ولها دور مهم وبارز في تطوير النتائج، ولها أهمية خاصة في هذه اللعبة كما تعد من الصفات الأساسية التي يبني عليها اكتساب الأداء الحركي وإتقانه. وعرفت على "أنها قابلية الفرد على أداء حركات باختلافات كبيرة في مجالات الحركات". وتقسّم المرونة إلى مرونة عامة ومرونة خاصة لهذا تتطلب لعبة التنس مرونة في المفاصل ومطاطية في العضلات وتكسب المرونة انسيابية وتساعد على اكتساب الإيقاع الحركي المناسب. ويجب تمييزها باستخدام التمرينات التي تشمل ثني ومد ومرجات الذراعين والرجلين والجذع، كما تعطى تمارين تساعد على مرونة مفاصل الرسغ والعمود الفقري.

## الرشاقة

تعرف صفة الرشاقة على إنها "إمكانية التغير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق"، أو "تعني المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح والمقدرة على سرعة تحكم أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه" ويرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية وتغير الاتجاهات وأهم جوانب الرشاقة هي خاصية نادراً ما تكون ضمن الأداء الحركي الرياضي وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه إذ تظهر الحاجة لإنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاؤه وتتغير طبقاً لظروف

معينة، وهي صفة مهمة للاعب التنس والتي تمتاز باختلاف وتغير مواقف اللعب، وفي بعض الأحيان تتطلب الرشاقة توفر عامل القوة والتحمل فقط لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة وبالناحية المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى ولإمكان تطوير الرشاقة ينبغي العمل على إكساب اللاعب عدد من التمرينات المختلفة والمتنوعة وهنا يمكن إعطاء تمرينات الانتقال من مكان إلى آخر بسرعة وإعطاء التمرينات التي تستلزم الدوران حول جسم مع استخدام الكرات ومحاولة ردها قبل أن تصل إلى الأرض، وهنا يتبين لنا قيمة ودقة تحديد المسافة وتقدير فرق الدوران.

وتقسم الرشاقة إلى:

أ- الرشاقة العامة: تعني إمكانية الفرد في أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر من التوافق والتوازن والدقة .

ب- الرشاقة الخاصة: وتعني إمكانية اللاعب في أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة أو يقصد بها مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة. وتظهر أهمية الرشاقة في الألعاب الرياضية من أثرها البارز في البدايات السريعة أو الانطلاق أو في سرعة تغير الاتجاه للجسم أو أجزاءه تبعاً لمتطلبات الأداء المهاري الممارس وربما يساعد في تحقيق الهدف المنشود فيه وفي حالات تغير الاتجاه السريعة التي غالباً ماتحدث في أثناء اللعب في التنس.

### الدقة

"تعني الكفاية في إصابة الهدف" وتعرف أيضاً "بأنها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين" وبذلك يمكن القول على أنها إمكانية فرد ما على إنجاز الواجب الحركي المحدد بأعلى درجة من الإتقان من خلال تسخير الجهاز العصبي وذلك في السيطرة التامة على



حركاته الإرادية بشكل سريع وهذا ما نلاحظه عند نجاح الإرسال وسقوط الكرة في ملعب المنافس وفي المنطقة المخصصة للإرسال، أو في أثناء اللعب بحيث تكون الدقة في توجيه الكرة إلى المناطق المكشوفة للاعب المنافس بغية الحصول على نقطة وصفة الدقة، وتعد الدقة من عوامل الفوز إذ استغلت بشكل صحيح لإحراز النقاط والفوز بالمباراة لذلك تعد صفة الدقة من الصفات البدنية الحركية الخاصة والمهمة للاعب التنس والتي يجب الاهتمام بها مثل الصفات الأخرى. وأشار العديد من العلماء إلى انتماء صفة الدقة إلى اللياقة البدنية والحركية فقد المختصين في هذا المجال إلى أن الدقة "تعد إحدى مكونات اللياقة البدنية والحركية" وهي من الصفات الواجب توافرها لدى لاعب التنس والتي تشير إلى قدرة الفرد على توجيه حركاته الإرادية نحو هدف محدد وفي التنس فإن توجيه الضربات نحو جهة اللاعب المنافس يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيه الكرة نحو هدف محدد وتتطلب الدقة أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجها للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي المهارة في الاتجاه المطلوب وبالذقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حصل خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر في دقة الحركة.

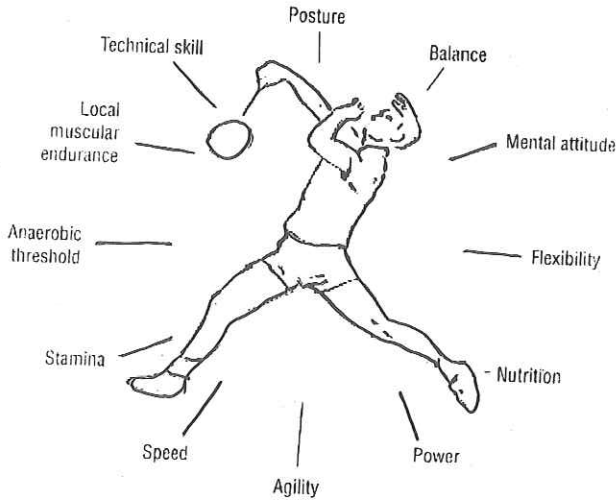


## المبحث الثاني / اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة

إن أول ما يلفت انتباه من يشاهد مباريات الريشة الطائرة تلك التحركات السريعة (الرشيفة) من الأمام إلى الخلف أو بالعكس أو من جانب لآخر والمهارات الحركية التي تزخر بها اللعبة تتطلب (قدرة حركية) عالية حتى يمكن أن تؤدي وظائفها بكفاءة وبخاصة عند أداء الضربات الساحقة سواء بالوثب أو الارتكاز كما إنها تتطلب قدراً كبيراً من (الدقة) لإرسال الريشة إلى الأماكن الصالحة للهجوم في ملعب المنافس سواء كان هذا في الضرب الساحق أو بالتسقيط أو بالضربات المقوسة ولأن الحركة العادية للريشة في الهواء بطيئة للطبيعة التركيبية للريشة فإن الضربات تتطلب (قوة) مناسبة لإرسال الريشة لحدود الملعب الخلفية.

ولعل أول ما يشد انتباه المشاهد للعب ووقائعه للريشة الطائرة هو الاستجابة السريعة وردود الفعل الخاطفة نظراً لخفة الريشة، للسرعة الفائقة التي تضرب بها، وهذا يتطلب الدفاع عن الكرات في مساحة كبيرة نسبياً وبسرعة وبخاصة ضد الكرات المسقطة القريبة من الشبكة، والتي- إذا كان اللاعب بعيداً عنها- يجب عليه إتيان حركات سريعة بالرجلين وغالباً ما تنتهي بأداء طعن في سبيل تعويض المسافة واختصار الوقت، حتى لا يصاب أو تتمزق عضلاته، فضلاً عن أهمية مرونة الأداء الحركي للمفاصل العاملة في أداء هذه النوعية من المهارات وبخاصة مفاصل العمود الفقري والتي كثيراً ما يعتمد على مرونتها اللاعب في أداء الرد على ضربات عالية الأقواس أو في التمهيد للضرب الساحق. ومن نافلة القول أن نوضح قيمة (التوافق) في أداء المهارات الخاصة بالريشة الطائرة فالتوافق بين العين واليد، وبين اليد والرجل، وبين العين والرجل واضح وملاحظ تماماً في أثناء اللعب فعين اللاعب لا تكاد تبرح الريشة في حركاتها ويبني اللاعب حركاته في ضوء (رؤيته) لمسارات الريشة وقوة ضربتها، هذا فضلاً عن (التوقع) الذي يستشعر به اللاعب

للمواصفات الحركية للضربة التي أداها أو التي سوف يؤديها المنافس ومن ثم يستعد لها، وغالباً مايميل هذا التوقع إلى أن يكون توقعاً مركباً، وذلك لتعدد احتمالات الهجوم في اللعبة. وكثيراً ما يشاهد اللاعب المبتدئ وقد خانته التوفيق في الرد على ضربة معينة، وبخاصة تلك التي تكون فيها الريشة عمودية على الرأس بعد قوس عال والتي كثيراً ما يستعجل المبتدئ في أداء الضرب الساحق بسرعة لا تتناسب و(التوقيت) هبوط الريشة في هذا الوضع. والشكل المرقم (٤٨) يبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي يحتاجها لاعب الريشة الطائرة.



الشكل (٤٨)

يوضح عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي يحتاجها لاعب الريشة الطائرة

## المبحث الثالث / اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي تنس الطاولة

قد يتبادر إلى ذهن من يشاهد مباريات تنس الطاولة إنها من الفعاليات التي لا تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية وإنها مجرد لعبة ping-pong وهم على حق لأنهم ينظرون إلى الكرة التي لا تتجاوز وزنها (٣غم) وينظرون إلى الطاولة التي ربما تكون اصغر حجماً قياساً بالفعاليات الأخرى، لكنهم لا يتوقعون سرعة الكرة في الضربات الساحقة مثلاً والتي تصل من (١٦٠-١٨٠ كم في الساعة) تقريباً والتي تقابل (٤٠-٥٠ كم في الساعة) بالنسبة لسرعة حركة اليد ولطبيعة اللعب في تنس الطاولة واختلافها عن فعاليات العاب المضرب الأخرى فإنها تتطلب أن تمس الكرة سطح الطاولة ومن ثم لعبها وهذا مالا نشاهده في التنس والتي بإمكان اللاعب أداء ضرب الكرة وهي طائرة قبل أن تمس الأرض مما يتطلب (توافقاً)، وكذلك انتقال اللاعب من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وفيها ينتقل مركز ثقل الجسم باستمرار فضلاً عن سرعة حركة أعضاء الجسم (سرعة انتقالية)، ونظراً لسرعة الكرة فإنها تحتاج إلى تركيز الانتباه وهذا يحتاج إلى (رد الفعل) واتخاذ القرارات بسرعة على وفق المواقف التي تتطلبها اللعبة، فضلاً عن الحركات الرشيقة التي تحتاجها الفعالية فضلاً عن أهمية مرونة الأداء الحركي للمفاصل العاملة في أداء هذه النوعية من المهارات وبخاصة مفاصل العمود الفقري والتي كثيراً ما يعتمد على مرونتها اللاعب في الرد على الضربات التي غالباً ما تكون بعيدة عن الجسم.

## الفصل السادس

### اختبارات المهارات الأساسية في العاب المضرب

سوف نتناول في هذا الفصل أهم الاختبارات للمهارات الأساسية في فعاليات العاب المضرب (التنس، الريشة الطائرة، تنس الطاولة)

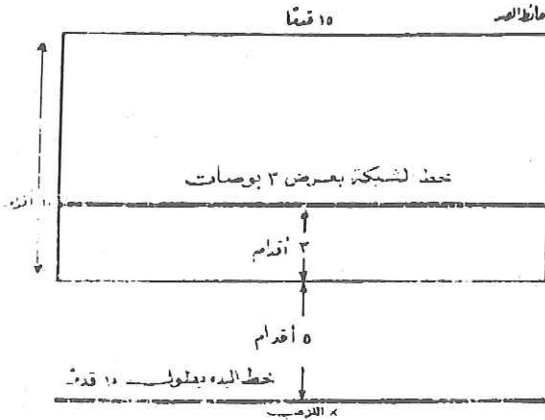
#### المبحث الأول / اختبارات المهارات الأساسية في التنس

أولاً / اختبار داير للتنس (حائط الصد)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العامة للتنس انظر الشكل (٤٩)

#### الأدوات اللازمة

- حائط للصد ارتفاعه حوالي (١٠) أقدام وعرضه حوالي (١٥).



الشكل (٤٩) اختبار داير لضرب كرة التنس على الحائط

- خط مرسوم على الحائط عرضه (٥) سم ويرتفع (٣) قدم من الأرض.
- خط مرسوم على الأرض يبعد (٥) قدم عن الحائط يسمى خط البداية.
- ساعة إيقاف.
- مضرب تنس قانوني بحالة جيدة.
- عدد من الكرات بحالة جيدة من (١٢-١٥) كرة.

### الإجراءات

- يقف المختبر خلف خط البداية ومعه مضرب التنس في إحدى اليدين و عدد (٢) كرة تنس في اليد الأخرى.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بإسقاط الكرة لنفسه على الأرض وبعد ارتدادها يقوم بضرب الكرة على الحائط. ولا يحدد عدد مرات ارتداد الكرة على الأرض قبل ضربها وبإمكان اللاعب أداء ضرب الكرة قبل ارتدادها على الأرض.
- يستمر اللاعب بإرسال الكرة على الحائط خلال (٣٠) ثانية.

### التسجيل

- تحتسب نقطة لكل كرة صحيحة تضرب في الحائط على خط الشبكة أو فوقه ومن خلف خط البدء خلال الـ (٣٠) ثانية.
- يعطى كل لاعب (٣) محاولات تحتسب له نتيجة أفضل محاولة.

ثانياً / اختبار بروير ومثلر للضربات الأرضية  
الغرض من الاختبار: قياس قوة ودقة الضربات الأرضية الأمامية والخلفية.

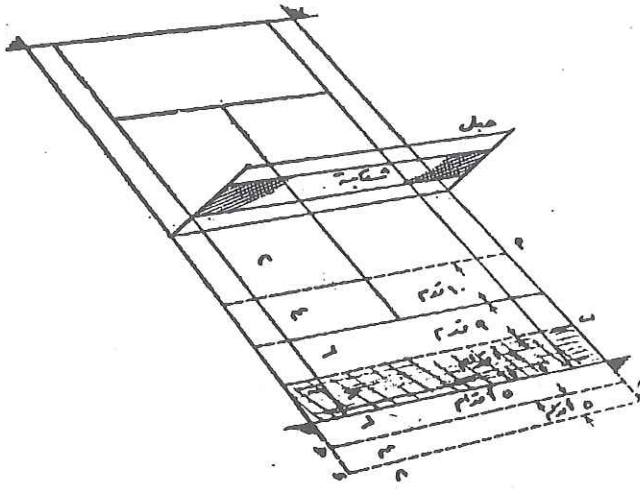


## الأدوات اللازمة

- مضرب واحد لكل مختبر و (٢٠) كرة تنس.
- حبل مشدود أعلى الشبكة وعلى ارتفاع (٤) قدم من الحافة العليا لها
- ملعب تنس مقسم على النحو الآتي:
- يرسم خطان بعرض الملعب احدهما على بعد ١٠ قدم داخل خط الإرسال والآخر على بعد ٩ قدم خارج خط الإرسال له، ويرسم خطان آخران بعرض الملعب على بعد ٥ قدم، و ١٠ قدم على التوالي خارج خط القاعدة وموازيان لها، وتشير الأرقام المسجلة في الشكل (٥٠) على قيم التسجيل.

## الإجراءات

- يقف المختبر خلف خط القاعدة في نصف الملعب المواجه ثم يقوم بعد رمي الكرة لنفسه بضربها بالمضرب لتمر بين الحبل والشبكة بحيث تسقط في منطقة أ- (٩) أقدام (المنطقة المظلمة) في نصف الملعب المقابل.
- يعطى كل مختبر ٢٨ محاولة متتالية: ١٤ محاولة للضربات الأرضية الأمامية و ١٤ محاولة للضربات الأرضية الخلفية.



الشكل (٥٠) اختبار بروير وملر للضربات الأرضية

### التسجيل

- تحتسب لكل كرة تسقط في منتصف الملعب المواجه الدرجات كالتالي ٢-٤-٦-٨-٦-٤-٢ معتمدة في ذلك على المنطقة التي تسقط فيها الكرة.
- الكرات التي تسقط على الخط تحسب القيمة العليا للمنطقة.
- الكرات التي تمر فوق الحبل تحصل على نصف قيمة المنطقة التي تسقط فيها الكرة.
- إذا فشل اللاعب في ضرب الكرة تحتسب له محاولة من المحاولات.

ثالثاً / اختبار هويت لدقة وسرعة الإرسال

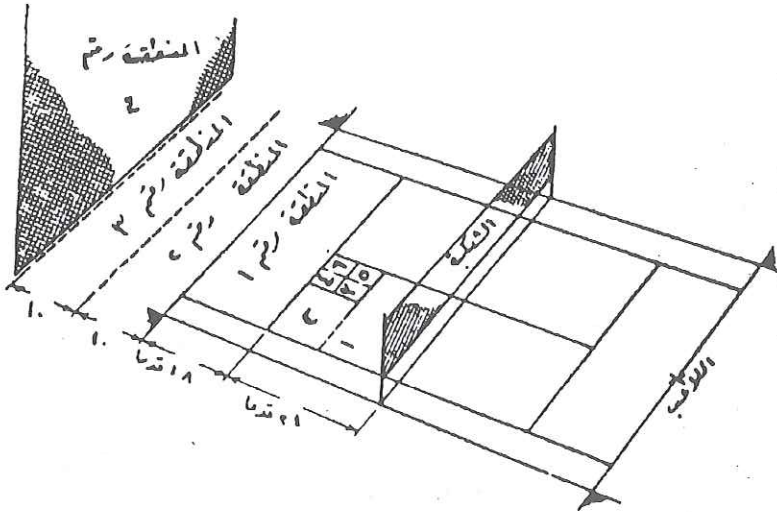
الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة الإرسال.

الأدوات اللازمة: مضرب لكل مختبر وكرات عدد ٢٠ كرة تنس.

الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار كما هو مبين بالشكل (٥١).

- تحديد أربع مناطق كالتالي:

المنطقة رقم ١ وتكون بين خط الإرسال وخط القاعدة وبعمق ١٨ قدم  
المنطقة رقم ٢ وتكون خلف خط القاعدة مباشرة وباتساع ١٠ أقدام  
المنطقة رقم ٣ وتكون خلف المنطقة رقم ٢ وباتساع ١٠ أقدام أيضاً  
المنطقة رقم ٤ وتكون على بعد ٢٠ قدم من خط الإرسال وهي عبارة عن  
سياج.



الشكل (٥١) اختبار الدقة والسرعة في الإرسال

- تحدد المستطيلات أرقام ١-٢-٣-٤-٥-٦ وهي عبارة عن قيم تشير إلى مناطق أبعادها كالتالي:
- الرقم ١ يشير إلى مستطيل  $13 \times 15$ .
- الرقم ٢ يشير إلى مستطيل  $10 \times 6$ .
- الأرقام ٣-٤-٥-٦ تشير إلى مستطيلات أبعاد كل منها  $3 \times 1,5$  أقدم
- يقف اللاعب خلف خط القاعدة ثم يقوم بإرسال ١٠ كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل وبحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تسقط الكرة في المستطيل رقم ٦ ثم تترد إلى المنطقة رقم ٤ (السياج).

### التسجيل

- تطبق القواعد الدولية في الإرسال.
- تحتسب درجة كل أرقام المناطق التي تسقط فيها الكرة، فمثلاً إذا سقطت الكرة بعد الإرسال مباشرة في المستطيل رقم ٤ ثم ارتدت وسقطت في المنطقة رقم ٢ فإن الدرجة لهذه المحاولة تكون  $6 = 2 + 4$  درجات.
- يعطى كل لاعب ١٠ محاولات متتالية.
- درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر.

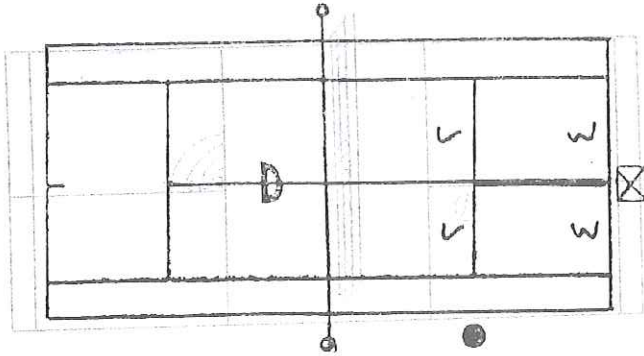
### رابعاً / اختبار شافيز ونايدر للضربات الطائرة

- الغرض من الاختبار: قياس قوة الضربات الطائرة. الشكل (٥٢).
- الأدوات اللازمة: مضرب واحد لكل مختبر وكرات عدد ١٠.

## الإجراءات

- يقوم المدرب من عند خط القاعدة بضرب الكرة بنفسه للمختبر.
- يقف اللاعب المختبر الذي يؤدي الضربة الطائرة على مسافة تبعد ٢ أمتار تقريباً من الشبكة.
- يعطى للمختبر ١٠ كرات لضربها ضربات أمامية وضربات خلفية ولا تعطى له الكرات بنظام معين وإنما هناك ٥ كرات منها جهة الضرب الأمامي والـ ٥ كرات الأخرى جهة الضرب الخلفي.

(٦٥)



الشكل (٥٢) اختبار شافيز ونايدر للضربات الطائرة

- التسجيل
- الكرات التي تسقط خارج الملعب الفردي يسجل لها الدرجة (صفر).
  - الكرات الساقطة داخل الملعب الفردي في المنطقة الواقعة بين الشبكة وخط الإرسال تحصل على درجتين.
  - الكرات الساقطة داخل الملعب الفردي في المنطقة الواقعة بين خط الإرسال وخط القاعدة تحصل على أربعة درجات.
  - الكرات الساقطة على الخط تأخذ الدرجة الأعلى للمنطقة المحددة بهذا الخط.

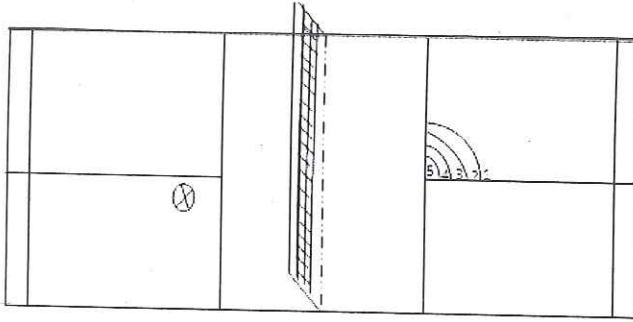


## المبحث الثاني / اختبارات المهارات الأساسية بالريشة الطائرة

### أولاً / اختبار الإرسال الواطئ القصير

الغرض من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الإرسال القصير.

الأدوات اللازمة: مضارب ريشة، كرات ريشة الطائرة، حبل مطاطي، ملعب مخطط بتصميم الاختبار، كما في الشكل رقم (٥٣).



الشكل (٥٣) يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الإرسال القصير

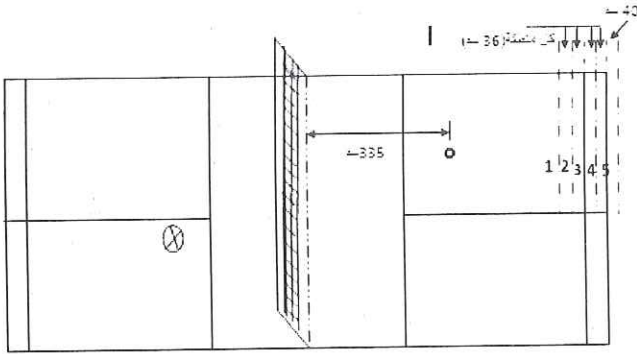
- يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي: منطقة (٥ درجات) نصف قطرها (٥٥,٨) سم من المركز ومنطقة (٤ درجات)، نصف قطرها (٧٦) سم. ومنطقة (٣ درجات) نصف قطرها (٩٦,٥) سم. ومنطقة (٢ درجة) نصف قطرها (١١٧) سم. ومنطقة (١ درجة) باقي منطقة الإرسال.
- الإجراءات: يقف المرسل في مكان الإرسال (X) ويرسل (٢٠ محاولة) على مجموعتين بحيث تمر الريشة من بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عنها (٥١ سم) محاولاً إسقاط الريشة على المنطقة ذات الدرجة الأعلى

## التسجيل:

تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة، الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى، الإرسال الذي لا يمر من بين الحبل والشبكة ولا يسقط على إحدى المناطق يعطى صفراً، الإرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى، الدرجة النهائية هي مجموع الـ (٢٠) محاولة).

## ثانياً / اختبار الإرسال العالي الطويل

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال العالي الطويل.  
الأدوات اللازمة: مضارب ريشة، كرات ريشة الطائرة، مساعد، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل رقم (٥٤).



الشكل رقم (٥٤) يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الإرسال العالي الطويل

## الإجراءات:

يقف اللاعب المرسل في المنطقة (X) ويقوم بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم من فوق اللاعب الذي

يحمل مضربه ويده ممدودة للأعلى في المنطقة (٥) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى، ويقوم بإرسال (١٢) محاولة.

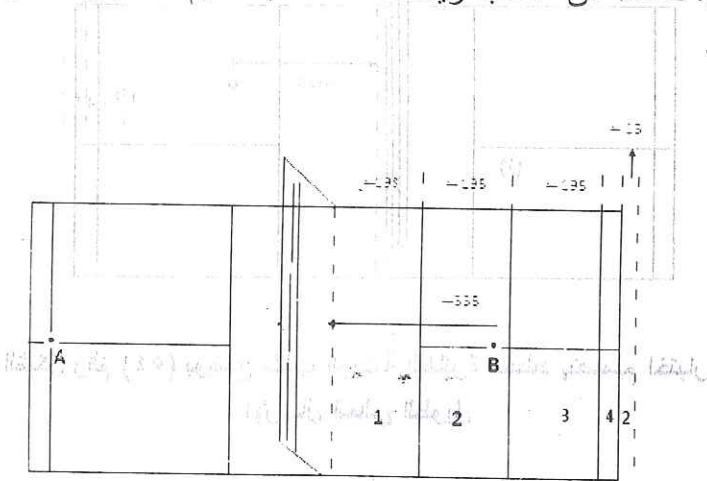
### التسجيل

- تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- النتيجة النهائية هي مجموع أفضل (١٥) إرسالات من أصل (١٢)
- النقاط مقسمة من (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

### ثالثاً / اختبار الضربتين الأمامية والخلفية

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في مهارة الضربة الأمامية والضربة الخلفية.

الأدوات اللازمة: مضارب ريشة، كرات ريشة الطائرة، مساعد لإرسال الريش، فضلاً عن ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار كما بالشكل (٥٥).



الشكل (٥٥) يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الضربتين

الأمامية والخلفية

## الإجراءات

في الضربة الأمامية يقف اللاعب وقدمه اليمنى على المربع (A) ومضربه بوضع الضربة الأمامية، ويقوم بضرب الريشة المرسلة إليه من الملعب المقابل (B) بقوس عال لتسقط قبل حدود الملعب الفردي بقليل وبشكل عمودي على سطح الملعب محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى التي هي مدرجة من (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، أما في الضربة الخلفية فيراعى أن يضع قدمه اليسرى على المربع (A) ويكون المضرب بوضع الضربة الخلفية ويتم إجراء الاختبار كما في الضربة الأمامية.

- التسجيل: يقوم اللاعب بأداء (١٢) محاولة وتحسب أفضل (١٠) محاولات.

- تعطى الدرجة على وفق سقوط الريشة.

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى

رابعاً / اختبار ضربة الإبعاد الدفاعية

الغرض من الاختبار: قياس الإنجاز لمهارة ضربة الإبعاد الدفاعية.

الأدوات اللازمة: مضارب ريشة، كرات ريشة الطائرة، حبل مطاطي،

قوائم إضافية بارتفاع (٢٤٤سم)، مساعد، ملعب ريشة مخطط بتصميم

الاختبار كما في الشكل (٥٦).

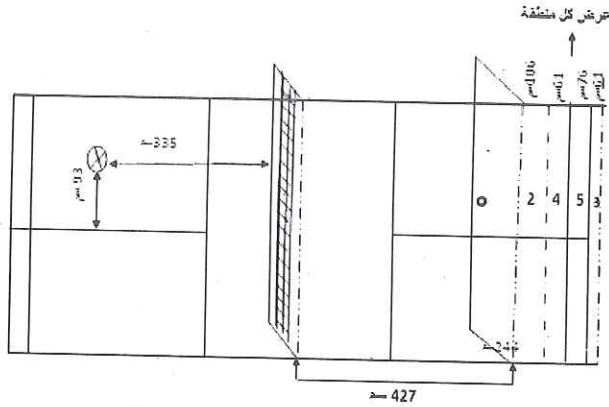
الغرض من الاختبار:

(١) - قياس الإنجاز في مهارة ضربة الإبعاد الدفاعية.

(٢) - (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢) -

تقسيم المنطقة إلى مناطق

تقسيم المنطقة إلى مناطق (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢)



الشكل رقم (٥٦) يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار  
ضربة الإبعاد الدفاعية

### الإجراءات

يقف اللاعب في المنطقة (X) ويقوم برد الريشة المرسلة إليه من منطقة (٥) على شكل ضربة إبعاد عالية للجهة المقابلة له ويشترط أن تمر من فوق الشبكة ومن ثم تعبر من فوق الحبل الذي يرتفع (٢٤٤سم) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى، ويقوم بأداء (٢٥) محاولة.

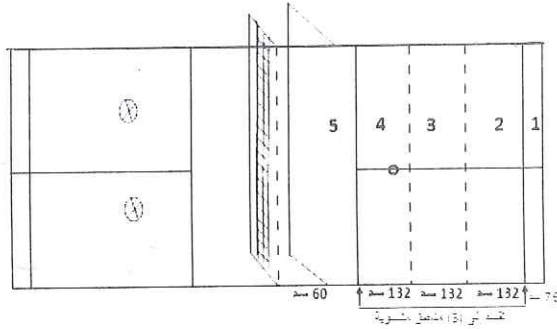
- التسجيل.
- تعطي الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطي الدرجة الأعلى.
- إذا لم تعبر الريشة من فوق الحبل أو سقطت خارج إحدى المناطق تعطي صفراً.
- النتيجة النهائية هي مجموع درجات أُل (٢٥) محاولة.
- النقاط مقسمة على وفق المناطق (٢، ٤، ٥، ٣).

### خامساً / اختبار الضربة الساحقة

الغرض من الاختبار: قياس الإنجاز لمهارة الضربة الساحقة.



- الأدوات اللازمة: مضارب ريشة، كرات ريشة الطائرة، حبل مطاطي، قوائم إضافية بارتفاع (٢١٣سم) مساعد، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل (٥٧).



الشكل (٥٧) يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الضربة الساحقة

### الإجراءات

يقف اللاعب في المكان المخصص له (x) ويقوم برد الريشة المرسله له من المنطقة المقابلة (٠) بضربة ساحقة قوية محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (٦٠سم) وبارتفاع (٢١٣سم)، ويقوم اللاعب بأداء (٢٠) محاولة مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة.

### التسجيل

- تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة.
- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة وتحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفراً.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- الدرجات مقسمة على وفق المناطق (٥، ٤، ٣، ٢، ١).

- الدرجة النهائية هي مجموع درجات (٢٠) محاولة

### المبحث الثالث / اختبارات المهارات في تنس الطاولة

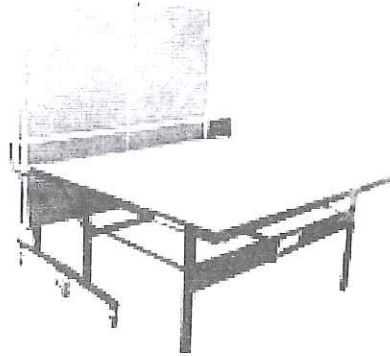
أولاً / اختبار موت لوكهارت

الغرض من الاختبار: قياس القدرة المهارية العامة في تنس الطاولة.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، طاولة لعب، كرات.

#### الإجراءات

- يوضع نصف الطاولة متعامداً على النصف الآخر مستنداً على الحائط عمودياً الشكل (٥٨).



الشكل (٥٨) يوضح وضعية الطاولة أثناء الاختبار

- يرسم خط مواز للأرض على نصف الطاولة المتعامد على الأرض ويكون هذا الخط بارتفاع الشبكة من السطح الأفقي للطاولة.

- يقف اللاعب في مواجهة نصف الطاولة المتعامد مع الأرض ومعه المضرب في يد والكرة في اليد الأخرى.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بإسقاط الكرة على سطح الطاولة ثم يقوم بضربها نحو نصف الطاولة المواجه أكبر عدد من المرات.
- يجب أن تضرب الكرة بعد أن تلمس نصف الطاولة المواجه ثم تعود وتلمس نصف الطاولة الموضوع على الأرض.

### التسجيل

- يحسب للمختبر عدد المرات التي تضرب فيها الكرة نصف الطاولة المواجه ثم تعود وتلمس نصف الطاولة الموضوع على الأرض خلال (٣٠) ثانية.
- يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات متتالية بينهما فترة مناسبة من الراحة وتحسب للاعب نتائج أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة.

### ثانياً / اختبار صعوبة الاستقبال

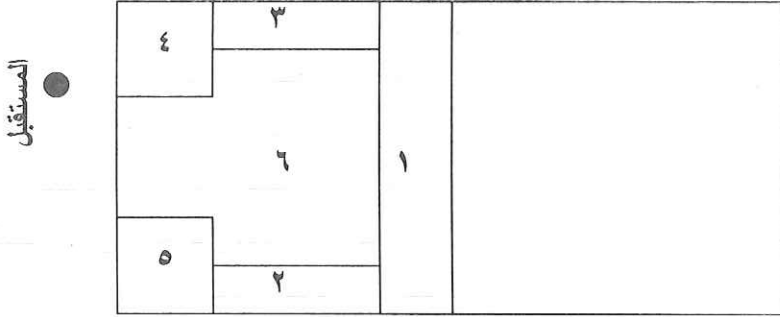
الغرض من الاختبار: قياس صعوبة استقبال الإرسال بتنس الطاولة.

الأدوات اللازمة: طاولة، مضرب لكل مختبر، كرات.

الإجراءات: تخطط الطاولة بالتقسيمات الآتية.

- منطقة (١) الواقعة خلف الشبكة مباشرة بمسافة ١٥٢,٥ سم طول  $20 \times$  سم عرض.
- منطقة (٢) الواقعة على يمين سطح الطاولة بمسافة ٩٢ سم طول  $\times$  ١٥ سم عرض.
- منطقة (٣) الواقعة على يسار سطح الطاولة بمسافة ٩٢ سم طول  $\times$  ١٥ سم عرض.
- منطقة (٤) الواقعة في زاوية الطاولة اليسرى بطول ضلع ٢٥ سم.

- منطقة (٥) الواقعة في زاوية الطاولة اليمنى بطول ضلع ٢٥ سم.
- منطقة (٦) المحصورة بخطوط المناطق السابقة. الشكل (٥٩).



الشكل (٥٩) يوضح مناطق ودرجات الصعوبة لاستقبال الإرسال العالي والواطئ

- يقف اللاعب المرسل في أي مكان يريد ويقوم بإرسال عشرة كرات إلى المناطق الأكثر صعوبة بالنسبة للاعب المستقبل.

### التسجيل

- يحسب للمختبر مجموع درجات الكرات العشرة التي لعبها.
- الكرة التي تسقط على الخط تعطى القيمة الأعلى.
- الكرة التي لا يستطيع المرسل لعبها تحسب محاولة من المحاولات التي يؤديها المختبر.

## مصادر الكتاب

### أولاً: المصادر العربية

- ١- أن، بتمان (١٩٩١): التنس، ترجمة قاسم لزام، دار الحكمة، بغداد.
- ٢- بابيتش، ديجان (١٩٩٦): الدورة الدولية في التدريب، بغداد
- ٣- البكري، لؤي حسين شكر (٢٠٠٠): تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٤- جلال، محمد علي (٢٠٠٥): تحليل مستوى أداء اللعب وعلاقته بالإتجاز للاعبين الريشة الطائرة الفردي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- ٥- الجلبي، طارق حمودي أمين (١٩٨٧): ألعاب الكرة والمضرب، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٦- الجمال، عبدالنبي، (١٩٨٨): الموسوعة العربية للتنس (للمبتدئين - للمتقدمين - للاعبين المسابقات)، ج١، ط١، طنطا.
- ٧- جواد، علي سلوم (٢٠٠٢): ألعاب الكرة والمضرب (التنس الأرضي)، مطبعة الطيف، بغداد.
- ٨- الحجية، سامي كاظم وعبد القادر، سامي (١٩٩٠): الأسس الحديثة في التنس، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ٩- الحكيم، علي سلوم جواد (١٩٨٨): بعض أنواع ضربات الإرسال وعلاقتها بسرعة الكرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٠- الحكيم، علي سلوم جواد (١٩٩٧): التحليل الميكانيكي لبعض المتغيرات في مهارة الإرسال بنوعيه المستقيم والقوسي الواطئ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.



١١- الخلف، معين محمد طه (٢٠٠١): تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

١٢- الخولي أمين أنور (٢٠٠١): الريشة الطائرة، التاريخ، المهارات والخطط، قواعد اللعب، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٣- الخفاجي، عدي مهدي هادي (٢٠٠٥): تحليل بعض المتغيرات الكينماتيكية في مهارة الإرسال القوسي العالي للاعبين المنتخب الوطني العراقي وأحد المصنفين العالميين بالتنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

١٤- سمبسون بيتر (١٩٩٠): كرة الطاولة الناجحة، ترجمة محمد عبدالحميد الدوري، مطبعة النهضة.

١٥- شوكت، هلال عبدالرزاق وأخران، (١٩٩١): الإعداد الفني والخططي للتنس، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

١٦- الصراف، عبدالستار حسن (١٩٨٧): العاب المضرب- التنس- المنضدة- الريشة، مطبعة التعليم العالي، بغداد.

١٧- الطائي، مازن هادي (٢٠٠٢): أثر التدريب العقلي والبدني والمهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

١٨- عمر أغا، إياد علي محمود (٢٠٠٧): تحليل التمايز لبعض المواصفات البدنية والمهارية والجسمية كدلالة للانتقاء والتنبؤ والتصنيف للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

١٩- فرج، أيلين وديع (٢٠٠٢): التنس (تعليم- تدريب- تقييم- تحكيم)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ٢٠- الكاظمي، ظافر هاشم (٢٠٠٠): الإعداد الفني والخططي بالتنس، ط٢، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد.
- ٢١- مرتضى مداحي (١٣٢٨): أصول اموزش بدمنتون، فدرسيون بدمنتون.
- ٢٢- الهلالي، عمار محمد خليل (١٩٩٩): اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير الإرسال العالي والواطئ بالدوران الجانبي والخلفي على الهجوم بالضربة الثالثة بكرة الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

### ثانياً : المصادر الأجنبية

- 23- Braden, Vic, 2001: Top ten tennis myths, www. revolutionarytennis.com.
- 24- Elliott, Bruce and others, 2003: Biomechanics of advanced tennis, ITF, Ltd, London.
- 25- Elliott, Bruce, 2006: The serve, coaches'info service, www. quintic.com.
- 26- Fox, Allen, 1993: Think to win- the strategic dimension of tennis, Harper Collins publisher INC, New York.
- 27- German Tennis Federation, 1990: Tennis Skills (step by step), Barron's Educational Series, INC., 1990.
- Hawton, Mary, 1979: How to Play Winning Tennis, Book Thrift, New York.
- 28- Knudson, duane, 2006: Improving stroke technique using biomechanical principles, coaches'info service, www. quintic.com.
- Miyahira, Calvin, 2006: How to improve your tennis serve speed, www. aroundhawaii. com
- 29- Papas, mark, 2006: Serve racket acceleration drill, www. revolutionarytennis.com.

- 30- Papas, mark, 2006: The serve part1- the service stance, www. revolutionarytennis.com.
- 31- Papas, mark, 2006: The serve part2- Holistic, www. revolutionarytennis.com.
- 32- Papas, mark, 2006: The serve part3- Toss- Trophy- Twist, www. revolutionarytennis.com.
- 33- Papas, mark, 2006: Way you have toss issues, www. revolutionarytennis.com.
- 34- Saviano, Nick, 2003: MaximumTennis- 10 keys to unleashing your on- court potential, human Kinetics.
- 35- Thomas, Jerry. R and others, 2005: Research methods in physical activity ,4th. ed. human Kinetics.
- 36- Waite, Ron 2001: turbo strokes- the second serve , www. tennisserver.com.
- 37- Wegner, Oscar and Ferry, Steven, 2005: Play better tennis it 2hours, 1st.ed., the McGraw- Hill company, USA.
- 38- Wells, Katharine. F and Luttgens, Kathryn, 1976: Kinesiology scientific basis of human motion, 6th.ed. W.B.Saunders company.
- 39- Wigley, Richard, 2001: Service toss, www. teachingtennis.com.
- 40- Wigley, Richard, 2001: tennis biomechanics- 1, www. teachingtennis.com.
- 41- Wikipedia, The free encyclopedia, 2006: serve (tennis), <http://www.en.wikipedia.org>
- 42- Bo omose Gaard: Physical Training for Badminton. International Badminton Federation. England-1996.
- 43- JaKe,Downey. (1976) Teach Your child Badminton. Lapus Book.
- 44- John Edwards Cro wood sports- Badminton- The cro wood pressltd UK. 1997. 65- Mathews DK: Measus ment in physical Education- 5 ed, Philadelphia W.B- samudersco-1978. :
- 45- Pèter Roper: The skills of the Games Badminton- UK-1995.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد

٧٥٦ لسنة ٢٠٠٩

دار ابن الأثير للطباعة والنشر  
جامعة الموصل