جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



كرة الطاولة

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية

ألعاب المضرب-كرة الطاولة

تقديم

تعد كرة الطاولة من الالعاب الشعبية الشائعة في معظم المجتمعات الحديثة والتي حظيت بمكانة متميزة لديها باعتبارها تتناسب مع كافة الفئات العمرية ويمكن ممارستها في أي وقت ولا تحتاج الى امكانات فائقة أو مساحات كبيرة، فهذه الرياضة تسهم في تعميق مفهوم الترويح واستثمار الاوقات الحرة التي يملكها الانسان في وقت فراغه كما انه يمكن اعتبارها رياضة مستقلة تسهم في تعميق مفهوم التنافس الرياضي البناء بهدف الوصول الى افضل المستويات الفنية والحركية المنشودة وان كليهما يحققان المرح والسرور، الى ابعد صورهما، كما يسعيان الى تحسين مقومات الصحة العامة واكتساب العديد من الخبرات المعرفية والمهارية والحركية .

المتطلبات

مدة ممارسة لعبة كرة الطاولة لإنهاء هذا المتطلب من النشاط الرياضي يتكون من جزئين :

أولاً: الحضور والاستمرار في التدريب.

ثانياً: الوقوف على مستويات التقدم من خلال المواظبة على التدريب لتحقيق متطلبات إحدى الجوائز التالية:

- الجائزة البرونزية : ثلاثة أشهر .
- الجائزة الفضيــة : ستة أشهر .
- الجائزة الذهبيــة : اثني عشر شهراً .

كما يمكن إضافة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وستة أشهر للذهبية بناء على الرغبة .

يقسم الجزء الثاني لكل لعبة رياضة إلى خمسة موضوعات رئيسة لتقييم التقدم المهاري والمعرفي والبدني للمشترك، نسبة لمستوى المشترك الأولي.

● الموضوعات الرئيسة لهذه اللعبة:

- المهارات الأساسية .
- اللياقة البدنية والصحية .
- النواحي الخططية .
- النواحي القانونية .
- النواحي المعرفية .

المهارات الأساسية

يشتمل موضوع المهارات الأساسية لجميع مستويات الجائزة البرونزية والفضية والذهبية على النواحي التالية :

البرونزية

أ - القبضة على المضرب :

(العادية التقليدية، المصافحة).

ب - وقفة الاستعداد :

١ - وقفة الاستعداد المربعة .

٢ - وقفة الاستعداد الامامية .

٣ - وقفة الاستعداد الخلفية .

• وقفة الاستعداد :

عند استقبال ضربات البداية والضربات المتتالية والهجومية أو الدفاعية .

ج - الضربات الاساسية :

أ - الضربات المدفوعة: العادية والقاطعة .

١ - الضربات المدفوعة الأمامية .

٢ - الضربات المدفوعة الخلفية .

ب - الضربات الرافعة العادية بدون احداث اي دوران للكرة .

١ - الضربات الرافعة الأمامية .

٢ - الضربات الرافعة الخلفية .

ج - الضربات الرافعة بوجهي المضرب :

١ - الضربات الرافعة الأمامية البطيئة .

٢ - الضربات الرافعة الخلفية البطيئة .

٣ - الضربات الرافعة الأمامية السريعة .

د - الضربات الدفاعية :

١ - القاطعة الأمامية بوجه المضرب الأمامي .

٢ - القاطعة الخلفية بوجه المضرب الخلفي .

(قريبة المسافة من الطاولة)

٣ - الضربات الاعتراضية الخلفية .

٤ - الضربات الدفاعية متوسطة المسافة والمرفوعة عاليا .

٥ - الضربات المسقطة العلوية .

هـ - الضربات الهجومية :

١ - الهجوم المضاد السريع .

و - ضربات البداية (الارسال):

١ - ضربات البداية الخالية من الدوران .

٢ - ضربات البداية ذات الدوران الأمامي .

٣ - ضربات البداية ذات الدوران الخلفي .

الفضية

أ - القبضة على المضرب :

(العادية التقليدية، المصافحة).

ب - وقفة الاستعداد :

١ - الوقفة التمهيدية المربعة .

٢ - وقفة الاستعداد الامامية .

٣ - وقفة الاستعداد الخلفية .

٤- وقفة الاستعداد عند اداء ضربات البداية والضربات المتتالية والهجومية او الدفاعية .

ج - الضربات الاساسية :

أ - الضربات المدفوعة، العلوية ذات الدوران العلوي .

١ - الضربات المدفوعة الأمامية .

٢ - الضربات المدفوعة الخلفية .

ب - الضربات الرافعة العادية بدون احداث اي دوران للكرة .

١ - الضربات الرافعة الأمامية .

٢ - الضربات الرافعة الخلفية .

ج - الضربات الرافعة العلوية ذات الدوران العلوي :

١ - الضربات الرافعة الأمامية البطيئة .

٢ - الضربات الرافعة الخلفية البطيئة .

٣ - الضربات الأمامية ذات الدوران العلوي والجانبي .

٤ - الضربات الرافعة الأمامية السريعة .

د - الضربات الدفاعية :

١ - القاطعة الأمامية بوجه المضرب الأمامي .

٢ - القاطعة الخلفية بوجه المضرب الخلفي .

(قريبة المسافة من الطاولة)

٣ - الضربات الاعتراضية الأمامية والخلفية .
٤ - الضربات الدفاعية المرفوعة متوسطة وبعيدة المسافة والمرفوعة عالياً بطيئاً بإحداث دوران للكرة .
٥ - الضربات المسقطة خلف الشبكة .
٦ - الضربات العلوية نصف الطائرة .

هـ - الضربات الهجومية :
١ - الضربات الهجومية بوجه المضرب الأمامي .
٢ - الضربات الساحقة بوجه المضرب الأمامي .
٣ - تبادل الهجوم المضاد بوجهي المضرب .

و - ضربات البداية (الارسال):
١ - ضربات البداية الخالية من الدوران .
٢ - ضربات البداية ذات الدوران الأمامي .
٣ - ضربات البداية ذات الدوران الخلفي .
٤ - ضربات البداية ذات الدوران الجانبي .

الذهبية

أ - القبضة على المضرب :
(العادية التقليدية، المصافحة).

ب - وقفة الاستعداد :
١ - الوقفة التمهيدية المربعة .
٢ - وقفة الاستعداد الامامية .
٣ - وقفة الاستعداد الخلفية .
٤ - وقفة الاستعداد عند اداء ضربات البداية والضربات المتتالية والهجومية او الدفاعية .

ج - الضربات الاساسية :

أ - الضربات المدفوعة ذات الدوران العلوي .

١ - الضربات المدفوعة الأمامية .

٢ - الضربات المدفوعة الخلفية .

ب - الضربات الرافعة العادية بدون احداث اي دوران للكرة .

١ - الضربات الرافعة الأمامية .

٢ - الضربات الرافعة الخلفية .

ج - الضربات الرافعة ذات الدوران العلوي :

١ - الضربات الرافعة الأمامية البطيئة .

٢ - الضربات الرافعة الخلفية البطيئة .

٣ - الضربات الأمامية ذات الدوران العلوي والجانبي .

٤ - الضربات الرافعة الأمامية السريعة .

د - الضربات الدفاعية :

١ - القاطعة الأمامية بوجه المضرب الأمامي .

٢ - القاطعة الخلفية بوجه المضرب الخلفي .
(قريبة المسافة من الطاولة)

٣ - الضربات الاعتراضية الأمامية والخلفية .

٤ - الضربات الدفاعية المتوسطة والبعيدة المسافة والمرفوعة بطيئاً بإحداث دوران للكرة .

٥ - الضربات المسقطة خلف الشبكة .

٦ - الضربات نصف الطائرة .

هـ - الضربات الهجومية :

١ - الضربات الهجومية السريعة بوجه المضرب الأمامي .

٢ - الضربات الساحقة .
٣ - الساحقة المطرقية .
٤ - الهجومية المقلوبة الأمامية .
٥- الضربات الهجومية المضادة بوجهي المضرب .
و - ضربات البداية (الارسال):
١ - ضربات البداية الخالية من الدوران .
٢ - ضربات البداية ذات الدوران الأمامي .
٣ - ضربات البداية ذات الدوران الخلفي .
٤ - ضربات البداية ذات الدوران الجانبي .

فيما يلي بعض **الاختبارات** الضرورية لقياس مستوى الأداء المهاري في كرة الطاولة :

١ - اختبار القبضة على المضرب : (الاحساس والسيطرة على المضرب).
٢ - اختبار وقفة الاستعداد (المربعة، الأمامية والخلفية).
٣ - اختبار الاحساس المهاري ما بين القبضة والكرة في اتجاهات مختلفة ووقفة الاستعداد وحركات القدمين.
٤ - اختبار ضربات البداية الأمامية والخلفية (قياس الدقة المهارية).
٥ - اختبار الضربات الهجومية الأمامية والخلفية (قياس القدرة على التحكم والسيطرة في الأداء).
٦ - اختبار الضربات الدفاعية الأمامية والخلفية (قياس القدرة على التحكم والسيطرة في الأداء).
٧ - اختبار متابعة اللعب الحر (التوافق المهاري الحركي).

المتطلبات الخاصة بالأداء المهاري :

١ - يختار المشترك مهارة أ + ب + ج للمستوى البرونزي ويضاف اليها د للفضية وهـ للذهبية وعند إختياره لها يقوم المدرب بتحديد النقاط التي استحقها وهي موزعة حسب الآتي :

أ - نقطتان، نقطتان، ثلاث نقاط للمهارات أ، ب، ج على التوالي للجائزة البرونزية .

ب - نقطتان، نقطتان، ثلاث نقاط، ثلاث نقاط للمهارات أ، ب، ج، د على التوالي للجائزة الفضية .

ج - نقطتان، نقطتان، نقطتان، ثلاث نقاط، ثلاث نقاط للمهارات أ، ب، ج، د، هـ على التوالي للجائزة الذهبية .

٢ - يقوم المدرب بتحديد العلامة التي يستحقه المشترك خلال اداء المهارات الاساسية وفقا لمستويات الاتقان .

طريقة اداء الاختبارات المهارية

البرونزية

١ - اختبار القبضة على المضرب :

سرعة تنطيط الكرة بوجهي المضرب لاعلى وبمقدار ثابت وحساب عدد الضربات الصحيحة ٣٠ ثانية .

٢ - اختبار قياس القدرة على التحكم والسيطرة :

سرعة قيام المختبر باداء الضربات الاساسية المدفوعة والرافعة بوجهي المضرب الى المستطيل المظلل نحو نصف الطاولة المواجه وحساب الضربات الصحيحة لمدة ٣٠ ثانية .

٣ - اختبار الدقة في ضربات الارسال بوجهي المضرب :

قيام المختبر باداء ضربات الارسال الى المناطق المرقمة في نصف الطاولة المواجه بحيث يمنح ٥ محاولات لاداء كل ضربة ارسال على ان تمر الكرة فوق الشبكة واسفل الحبل المثبت بالقائمين ذات الارتفاع ١٥ . ٢٥سم فوق الشبكة لتصل الى المنطقة المرقمة .

٤ - قياس القدرة على التحكم والسيطرة في الضربات الهجومية :

يقوم المختبر باداء الضربات الهجومية المستمرة بوجهي المضرب لتصل الى المنطقة المظللة في النصف الآخر من الطاولة وحساب عدد الضربات الصحيحة لمدة ٣٠ ثانية .

الفضية

١ - اختبار القبضة على المضرب :

تبادل تنطيط الكرة بوجهي المضرب لاعلى وبمقدار ثابت وحساب عدد الضربات الصحيحة ٣٠ ثانية .

٢ - اختبار قياس القدرة على التحكم والسيطرة :

سرعة تبادل قيام المختبر باداء الضربات الامامية المدفوعة والمرفوعة بوجهي المضرب الى المستطيل المظلل نحو نصف الطاولة المواجه وحساب عدد الضربات الصحيحة لمدة ٣٠ ثانية .

٣ - اختبار الدقة في ضربات الارسال بوجهي المضرب :

قيام المختبر باداء ضربات الارسال الى المناطق المرقمة في نصف الطاولة المواجه بحيث يمنح ٤ محاولات لاداء كل ضربة ارسال على ان تمر الكرة فوق الشبكة واسفل الحبل المثبت بالقائمين ذات الارتفاع ١٥,٥ سم لتصل الى المنطقة المرقمة .

٤ - قياس القدرة على التحكم والسيطرة في الضربات الهجومية :
يقوم المختبر باداء الضربات الهجومية المستمرة وبالتبادل بوجهي المضرب لتصل الى المنطقة المظللة في النصف الآخر من الطاولة وحساب عدد الضربات الصحيحة لمدة ٣٠ ثانية .

الذهبية

١ - اختبار القبضة على المضرب :
تبادل تنطيط الكرة بوجهي المضرب لاعلى وبمقدار ثابت وحساب عدد الضربات الصحيحة ٣٠ ثانية من الحركة والجري المتعرج .

٢ - اختبار قياس القدرة على التحكم والسيطرة :
سرعة تبادل قيام المختبر باداء الضربات المدفوعة والمرفوعة بوجهي المضرب الى المستطيل المظلل نحو نصف الطاولة المواجه وحساب عدد الضربات الصحيحة لمدة ٣٠ ثانية وذلك من الحركة ووضع الاستعداد التمهيدي .

٣ - اختبار الدقة في ضربات الارسال بوجهي المضرب :
قيام المختبر باداء ضربات الارسال الى المناطق المرقمة في نصف الطاولة المواجه بحيث يمنح ٣ محاولات لاداء كل ضربة ارسال على ان تمر الكرة فوق الشبكة واسفل الحبل المثبت بالقائمين ذات الارتفاع ١٥,٢٥ سم لتصل الى المنطقة المرقمة .

٤ - قياس القدرة على التحكم والسيطرة في الضربات الهجومية :
يقوم المختبر باداء الضربات الهجومية المستمرة بوجهي المضرب لتصل الى المنطقتين المظللتين في النصف الآخر من الطاولة وحساب عدد الضربات الصحيحة لمدة ٣٠ ثانية .

القدرات البدنية والصحيّة

تعد الاختبارات الموضحة أدناه هي إحدى متطلبات الإنجاز والتقدم للحصول على الجائزة المنشودة .

البرونزية

١- اختبار القدرة العضلية، (الوثب العمودي).
٢ - اختبار التوافق، (الدوائر المرقمة).
٣ - اختبار الرشاقة، (الجري المتعرج).
٤ - اختبار الجلد الدوري التنفسي، (جري ٤٠٠م).
٥ - اختبار الجلد العضلي، (الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين).

الفضية

١- اختبار القدرة العضلية، (الوثب العمودي).
٢ - اختبار التوافق، (الدوائر المرقمة).
٣ - اختبار الرشاقة، (الجري المتعرج).
٤ - اختبار الجلد الدوري التنفسي، (جري ٤٠٠م).
٥ - اختبار الجلد العضلي، (الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين).

الذهبية

١- اختبار القدرة العضلية، (الوثب العمودي).
٢ - اختبار التوافق، (الدوائر المرقمة).
٣ - اختبار الرشاقة، (الجري المتعرج).
٤ - اختبار الجلد الدوري التنفسي، (جري ٤٠٠م).
٥ - اختبار الجلد العضلي، (الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين).

المحددات الأساسية لعمليات التقويم البدني :

١ - يقوم المدرب بقياس مستوى المتقدم في بداية اشتراكه في البرنامج للتعرف على مستوى لياقته من أجل تصنيفه ليطبق عليه الجداول الخاصة بمستواه والمبينة في الجدول أدناه .

٢ - يختار المشترك أربعة اختبارات من القدرات البدنية المحددة .

٣ - يوضح الجدول أدناه الوصف الفني لأداء الاختبارات البدنية في المستويات الثلاثة .

الرقم	اسم الاختبار	البرونزية
١	الوثب العمودي	الطول + ٣٠سم.
٢	الدوائر المرقمة	أداء ٣ مرات في زمن ١٠ث.
٣	الجري المتعرج	جري ١٥م ذهاب وإياب في زمن ١٠ ثواني.
٤	الجري السريع	جري ٤٠٠م في زمن ٢ دقيقة.
٥	الانبطاح المائل	ثني ومد الذراعين ١٠ مرات في زمن ١٥ ث.

الرقم	اسم الاختبار	الفضية
١	الوثب العمودي	الطول + ٣٥سم.
٢	الدوائر المرقمة	أداء ٣ مرات في زمن ٩ث.
٣	الجري المتعرج	جري ١٥م ذهاب وإياب في زمن ٩ ثواني.
٤	الجري السريع	جري ٤٠٠م في زمن ١,٤٥ دقيقة.
٥	الانبطاح المائل	ثني ومد الذراعين ١٢ مرّة في زمن ٢٠ ث.

الرقم	اسم الاختبار	الذهبية
١	الوثب العمودي	الطول + ٤٠سم.
٢	الدوائر المرقمة	أداء ٣ مرات في زمن ٨ ث.
٣	الجري المتعرج	جري ١٥م ذهاب وإياب في زمن ٨ ثواني.
٤	الجري السريع	جري ٤٠٠م في زمن ١,٣٠ دقيقة.
٥	الانبطاح المائل	ثني ومد الذراعين ١٥ مرّة في زمن ٢٥ ث.

خطط اللعب

١- إذا قام المشترك بتنفيذ المتطلبات الأساسية للخطط الهجومية والدفاعية بصورة سليمة فإنه سيستحق الدرجات الخاصة بذلك الاتقان وقد تم توزيع النقاط على النحو التالي :-

أ - نقطة واحدة للجائزة البرونزية .

ب - نقطتان للجائزة الفضية .

ج - ثلاث نقاط للجائزة الذهبية .

٢- يجب على كل مشترك في هذا البرنامج أداء عدد من الضربات الأمامية والخلفية الهجومية والدفاعية بالتناوب للحصول على النقاط المحددة .

٣ - يوضح الجدول أدناه النواحي المهارية والخططية المقررة في كل مستوى من المستويات الثلاثة .

الرقم	البرونزية
١	قيام المشترك بأداء الضربات الهجومية المضادة الأمامية والخلفية ثم الدفاعية الأمامية والخلفية بواقع ٥ ضربات لكل نوع بالتناوب.
الرقم	الفضية
١	قيام المشترك بأداء الضربات الهجومية المضادة الأمامية والخلفية ثم الدفاعية الأمامية والخلفية بواقع ٨ ضربات لكل نوع بالتناوب.
٢	تبادل تغير اتجاه الضربات بوجهي المضرب.
الرقم	الذهبية
١	قيام المشترك بأداء الضربات الهجومية المضادة الأمامية والخلفية ثم الدفاعية الأمامية والخلفية بواقع ١٠ ضربات لكل نوع بالتناوب.
٢	تبادل تغير اتجاه الضربات بوجهي المضرب.

محددات التقويم للنواحي الخططية :

١ - يحق لكل مشترك أن يقوم بأداء ٣ محاولات لتنفيذ متطلبات النواحي الخططية.

٢ - يمنح المشترك النقاط المقررة عند اجتيازه المتطلبات الأساسية للنواحي الخططية بصورة سليمة .

٣ - يمنح المشترك نصف نقطة في حالة قيامه بأداء ٤ ضربات لكل نوع من المستويات الثلاثة .

٤ - يمنح المشترك نقطة واحدة في حالة قيامه بأداء ٥ ضربات لكل نوع في المستويات الثلاثة .

٥ - يمنح المشترك نقطتان عند قيامه بأداء ٨ ضربات من كل نوع في المستوى الفضي مع تبادل تغير اتجاه الضربات .

٦- يمنح المشترك ٣ نقط عند قيامه بأداء ١٠ ضربات من كل نوع في المستوى الذهبي مع تبادل تغير اتجاه الضربات .

القانون

لجميع مستويات الجائزة :-

١- معرفة أبعاد طاولة التنس (الطول× العرض × الارتفاع).

٢ - معرفة ارتفاع الشبكة .

٣ - المضرب والكرة - الإلمام بالمواصفات والوزن .

٤ - معرفة الإرسال، ووضع الكرة .

أ - شروط الإرسال الصحيح .

ب - أخطاء الإرسال .

ج - انتقال الإرسال (فردي، وزوجي، زوجي مختلط).

٥ - توضيح خسارة النقطة .

٦ - الإلمام بعدد الأشواط ونقاط كل شوط .

٧ - فهم الحكام .

جوول
STAG
1000 DX

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: كرة الطاولة- مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٩/١١/١ تاريخ الانتهاء: ٢٠١٠/٥/٢

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المباريات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنف محمد مبتدئ في لعبة كرة الطاولة، وقرر ممارستها (٦) شهور والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقا اياها في دفتر انجازاته الشخصي

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... التوقيع: .....

الوظيفة: مشرف رياضي التاريخ: ٢٠١٠/٥/٢

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 065356687
المقسم: 065356695 فاكس: 065356693 موبايل: 0799647964
ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276
المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731) موبايل: 0776482877

● **فرع العقبة :** موبايل: 0777323374–0799647964
E-mail:award.aqaba@yahoo.com

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2010