

الفصل الثاني الإطار النظري للبحث

- أولاً : أهداف كلية التربية الرياضية
- ثانياً : خصائص أهداف منهج تنس الطاولة
- ثالثاً : تخطيط محتوى منهج تنس الطاولة
- رابعاً : طرق وأساليب تدريس تنس الطاولة
- خامساً : التقويم في تنس الطاولة
- سادساً : خصائص طالبات كلية التربية الرياضية
- سابعاً : طبيعة لعبة تنس الطاولة

يعتبر المنهج من أهم الموضوعات بل هو الأكثر أهمية في العملية التعليمية فهو الوسيلة الرئيسية والأداة الفعالة لتحقيق الأهداف التربوية وبتخطيط المناهج يتم رسم الطريق للأجيال القادمة ووضع أسس المجتمع المنشود .

ويعد تقويم وتطوير المناهج الدراسية على فترات دورية أمراً ضرورياً لمواجهة مطالب التغيير الثقافى والإجتماعى المستمر فى المجتمع لضمان استمرار حيوية المادة التعليمية والتقدم العلمى الهائل .

ولقد مرت كلية التربية الرياضية بمراحل عدة تطورت من خلالها وظائفها واغراضها ولكى يكون التطوير فعالاً لا بد وأن يكون مشتملاً على فلسفة المنهج وأهدافه ومحتواه وطرق التدريس والتقويم . فلا يمكن فصل أهداف المنهج عن محتواه لأن المحتوى يحدد على أساس هذه الأهداف كما أن أساليب التدريس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف لأنها تعمل على تحقيقها وتقويم المنهج بدوره يهدف الى التعرف على نواحي القوه والضعف فى الأهداف والمحتوى وأساليب التدريس المستخدمة .

أولاً: أهداف كلية التربية الرياضية :

كلية التربية الرياضية هي إحدى المؤسسات التربوية المتخصصة التي تلعب دوراً كبيراً فى إعداد خريجها ، فهي الدعامة الأساسية التي يعتمد عليها فى تحقيق أهداف التربية الرياضية ونشر مبادئها للوصول بها الى أفضل المستويات .

وقد مرت كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية بمراحل عدة فقد كانت تابعة لوزارة التعليم العالى عام ١٩٥٤ حيث كانت مدة الدراسة بها ثلاث سنوات وفى عام ١٩٥٨ أصبحت مدة الدراسة أربع سنوات وكانت تسمى المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمت ، ثم إنضمت الى جامعة حلوان بتاريخ ١٩٧٦/١/١١ ، وفى ١٩٨٩/٩/٢ صدر قرار السيد رئيس الجمهورية بضم فرع الإسكندرية من جامعة حلوان الى جامعة الإسكندرية ومع هذا التطور تطورت وظائفها وأهدافها . (١٧)

فى عام (١٩٦١) صدرت اللائحة الداخلية لمعاهد التربية الرياضية العليا للمعلمين وتحددت أهداف الدراسة فى هذه المعاهد كما يلى :

١- إعداد من يقوم بالتدريس والقيادة فى ميادين التربية الرياضية والترويج والصحة والتربية العسكرية .

- ٢- إجراء البحوث العلمية فى التربية الرياضية والترويج وتنظيم دراسات خاصة بها .
- ٣- نشر الوعى الرياضى وإعداد جيل يتمتع بالصحة والحيوية والكفاءة والقدرة على الإسهام فى تحقيق الأهداف القومية داخل البلاد وخارجها . (١٩)
- وفى عام (١٩٦٨) شكلت لجنة من بعض أعضاء هيئة التدريس بالمعهد العالى للتربية الرياضية بالهرم ، وقد حددت الأهداف والوظائف التى ينبغى لهذه المعاهد أن تعمل على تحقيقها وهى :
- ١- إعداد مدرسي التربية الرياضية الذين يعملون فى مراحل التعليم المختلفة إعداداً يكسبهم مستوى عالياً من المعرفة والمهارات والاتجاهات التى تتماشى مع التقدم العفائدى والعلمى والتكنولوجى فى وقتنا الحاضر ويجب أن يتكامل فى هذا الإعداد جانبان :
- أ- الثقافة العامة العريضة التى تجعل المدرس على صلة وثيقة بالمجتمع الذى يقوم على خدمة أبنائه .
- ب- جانب الإعداد التربوى والمهنى الذى يتناول التربية عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة .
- ٢- إعداد جيل مثقف من المدربين فى مختلف الأنشطة الرياضية للنهوض بالقاعدة العريضة والإسهام فى رفع المستويات الرياضية العالمية .
- ٣- القيام بأجراء ونشر البحوث العلمية فى مختلف مجالات التربية الرياضية ورعاية الشباب .
- ٤- رفع مستوى الكفافية بين الهيئات العلمية فى ميادين التربية الرياضية ورعاية الشباب وذلك بتدريب وصقل المدرسين والمشرفين والإداريين الذين يعملون فى هذه الميادين بما يضمن تجديد معلوماتهم ورفع مستوى كفاءتهم للأعمال التى ينهضون بها وجعلهم أقدر على الإسهام فى حل المشكلات التى تعترض أعمالهم .
- ٥- تخطيط وتنظيم الدراسات العليا فى مجال التربية الرياضية ورعاية الشباب .
- ٦- إبداء المشورة الفنية لكافة الهيئات الحكومية والأهلية التى تعمل فى ميادين التربية الرياضية ورعاية الشباب .
- ٧- تبادل الخبرات مع الهيئات المعنية بالتربية الرياضية ورعاية الشباب فى الخارج عن طريق المؤتمرات والزيارات وحلقات المناقشة وتبادل الأبحاث . (١٦)

وفي سبتمبر ١٩٩٨ تم تعديل اللائحة الداخلية لكلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية وقد تم تحديد أهداف الدراسة على النحو التالي :

- ١- إعداد معلم التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة .
- ٢- إعداد المدرب الرياضى للأنشطة الرياضية .
- ٣- إعداد الأخصائى فى مجالات الإدارة الرياضية .
- ٤- إعداد الأخصائى فى مجالات الترويج .
- ٥- إجراء البحوث والدراسات العلمية فى مختلف مجالات التربية الرياضية والترويج .
- ٦- إجراء البحوث والدراسات العلمية لخدمة المجتمع وتنمية البيئة .
- ٧- تقديم المشورة العلمية للهيئات الحكومية والأهلية العاملة فى مجالات التربية الرياضية والترويج .
- ٨- التعاون مع الهيئات والمؤسسات العلمية والرياضية المصرية والعربية والدولية فى دراسة القضايا الرياضية لتحقيق الأهداف المشتركة فى مختلف مجالات التربية الرياضية والترويج . (٢٠)

ثانياً : خصائص أهداف منهج تنس الطاولة :

تعتبر الأهداف التربوية نقطة إبتلاق لدراسة المنهج ويعزى فشل المنهج التعليمى إلى عدم القدرة على صياغة الطرق التى تحدد الأهداف تحديداً دقيقاً . (٢٢ : ٣٦)

ومما لا شك فيه أن تحديد أهداف منهج تنس الطاولة هى الخطوة الأولى للسعى الى تحقيقها . فبدون وجود أهداف واضحة لمنهج تنس الطاولة لا يمكن وضع محتوى يعبر عن هذه الأهداف ويحققها كذلك وضع طرق تدريس أو أساليب لتقويم منهج تنس الطاولة .

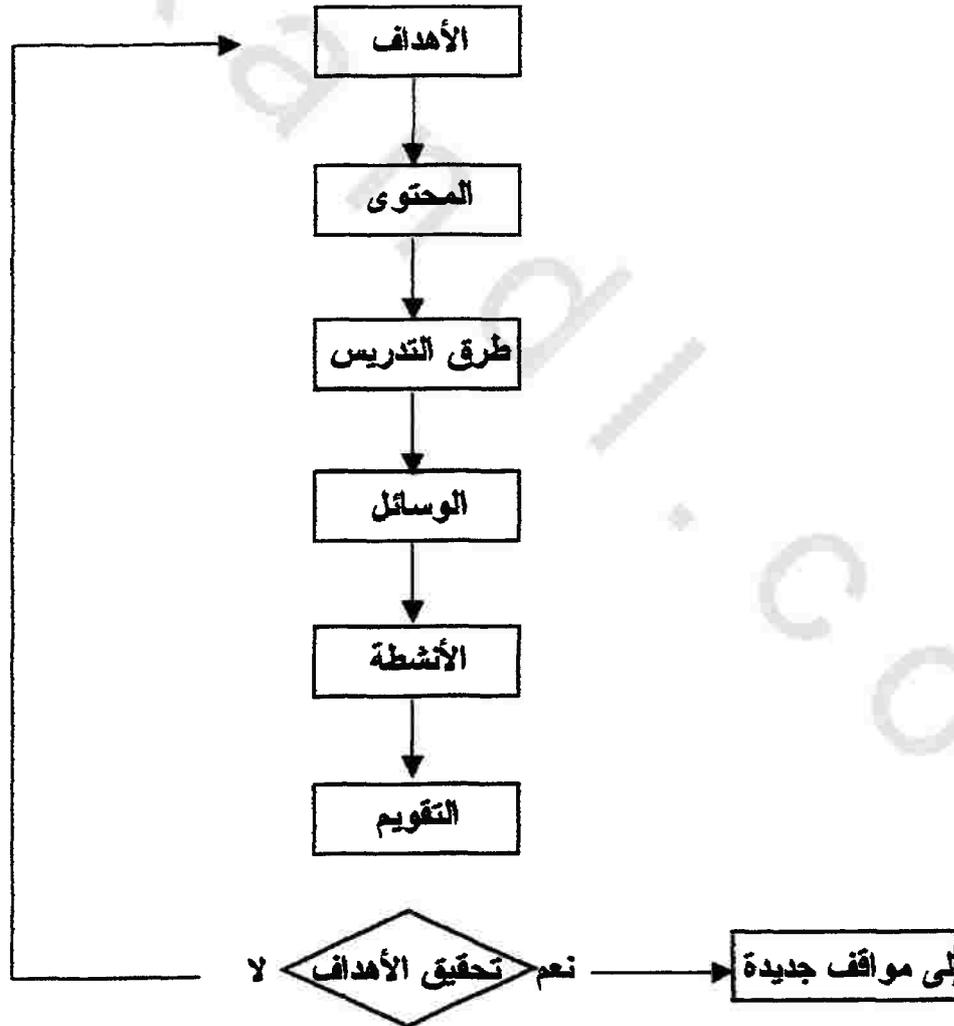
وتتمثل أهمية تحديد أهداف منهج تنس الطاولة فيما يلى :

- ١- إختيار الخبرات وأوجه النشاط المناسبة : إن الإختيار السليم للخبرات التعليمية لتنس الطاولة لا يمكن أن يتم إلا فى ضوء أهداف واضحة ومحددة لكل جانب من جوانب منهج تنس الطاولة مع الوضع فى الإعتبار أن الخبرة المتضمنة لا تقتصر فقط على المعلومات بل يضاف إليها المهارات وأساليب التفكير والاتجاهات والميول والإستعدادات

تحقق الأهداف من خلال محتوى منهج تنس الطاولة فالأهداف هي التي تساعد المدرس على استخدام طريقة معينة كذلك استخدام وسيلة معينة تساعد في توضيح المحتوى لتحقيق الأهداف ، وإذا كانت الأهداف محددة وواضحة فإن هذا يساعد على إختيار أفضل أساليب التقويم .

ويذكر محمد رضا البغدادي (١٩٩٨) إن تحديد الأهداف هو الأساس السليم لإختيار كافة مكونات المنهج من محتوى ووسائل وطرق تدريس وأساليب تقويم وهذه المكونات ترتبط بتساؤلات ثلاثة لماذا ندرس؟ وما الذي ندرسه؟ وكيف ندرسه؟ (٧٥ : ٥٩)

والشكل التالي يوضح لنا أهمية تحديد الأهداف كمنطلق لإختيار المحتوى والوسائل والطرق وأساليب التقويم .



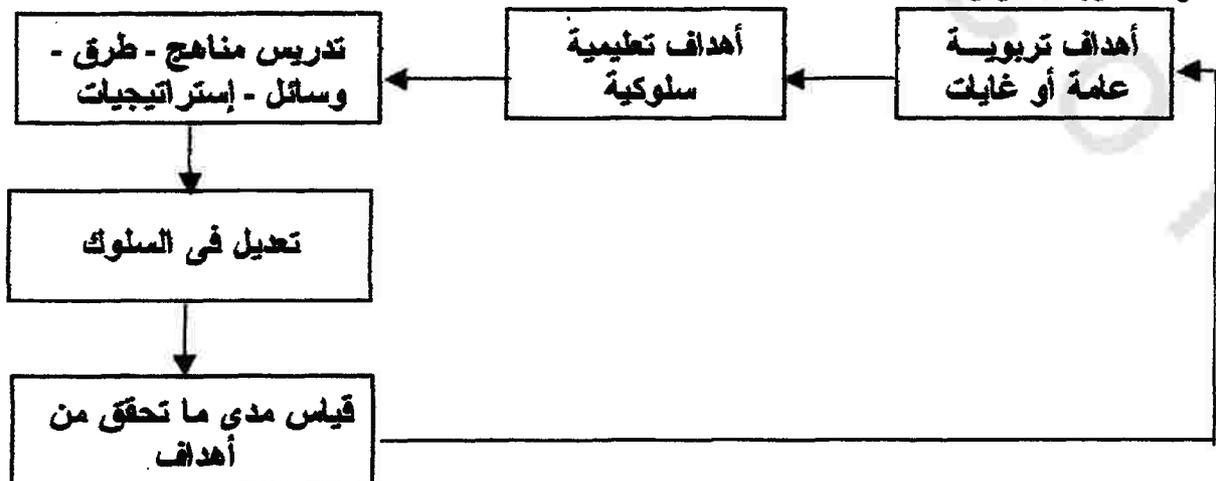
شكل (١) يوضح العلاقة بين الأهداف ومكونات المنهج

ويتضح من الشكل السابق أهمية تحديد أهداف منهج تنس الطاولة حيث ينبغي عند بناء هذا المنهج أن يبنى على أسس علمية وأن يكون هناك مفهوم واضح عن الأهداف التي يرمى إلى تحقيقها منهج تنس الطاولة .

وهناك بعض المعايير التي يجب أن توضع في الإعتبار عند وضع أهداف منهج تنس الطاولة فيجب أن تكون أهداف منهج تنس الطاولة مصاغة في صورة عبارات سلوكية بسيطة بعيدة عن الغموض والإبهام ويمكن ترجمتها إلى مظاهر سلوكية تتضح فيها العلاقة بين نشاط تنس الطاولة وبين التغيير المرغوب فيه في سلوك المتعلم وينبغي أن يكون الهدف وصفاً لتغيير سلوكه ، يتوقع حدوثه في شخصية المتعلم نتيجة لمروره بخبرة تعليمية وتفاعله مع موقف تدريسي . وتوضح سهير بدير(١٩٨٥)المعايير الأساسية التي تقوم عليها الأهداف السليمة :

- ١- أن تستند الأهداف إلى فلسفة تربوية وأسس سيكولوجية وإجتماعية سليمة .
- ٢- أن تكون واضحة المعنى خالية من التناقض فيما بينها .
- ٣- أن تساعد صياغة الأهداف على نقل معناها ومضمونها .
- ٤- أن تتكامل وتتناول جميع جوانب الخبرة المعرفية والمهارية والانتفاعية .
- ٥- أن تكون مرنة قابلة للتغيير والتعديل . (٤٧ : ٦٣ - ٦٥)

فمن هنا يتضح أن الأهداف السلوكية لمنهج تنس الطاولة مشتقة ومرتبطة بالأهداف العامة للمنهج كما أن التقويم في تنس الطاولة هو قياس مدى تحقيق الأهداف ويقدم خطأ للمتابعة والتعزيز حيث يساعد على معرفة ما لم يتحقق من الأهداف والمدى الذي يحققه كل هدف وعلى أساس نتائج التقويم يعاد النظر في الأهداف وبالتالي في المحتوى والطرق والأساليب التعليمية .



شكل (٣) يوضح علاقة الأهداف العامة والسلوكية بالعملية التعليمية

ينضح من الشكل أن السلوك والهدف مرتبطان ولكنهما ليس شيئاً واحداً وأن السلوك بمثابة مخرجات العملية التعليمية والأهداف بمثابة مدخلات . (٧٨ : ٩)

صياغة أهداف منهج تنس الطاولة :

ويشير بلوم Bloom (١٩٦٤) أن الأهداف التربوية هي " صياغة الطرق التي فيها يمكن تغيير تفكير التلاميذ وتغيير شعورهم وسلوكهم " . (١٠١ : ٤٤ - ٤٧)

فلا بد من صياغة الأهداف التربوية لمنهج تنس الطاولة صياغة دقيقة حتى يمكن معرفة طرق وأساليب تحقيقها . كما أنها تساعد في تقويم الطالبات تقويماً موضوعياً لمعرفة نتائج عملية التعليم وتحديد فاعلية منهج تنس الطاولة بالإضافة الى إدراك العلاقة بين خبرات منهج تنس الطاولة والتغيرات الناتجة عنها في سلوك الطالبات .

وينبغي عند صياغة الأهداف التربوية لمنهج تنس الطاولة جعل سلوك المتعلم هو الأساس والتغيير فيه هو الغاية ومن ثم ينبغي الإهتمام بشمول جوانب السلوك . فعند صياغة أهداف منهج تنس الطاولة فإنها يجب أن تكون واقعية ويمكن تحقيقها .

تصنيف الأهداف :

يعد تصنيف بلوم Bloom وكراتول Krathwhal من أشهر التصنيفات في مجال الأهداف التربوية ولقد حددها في ثلاث مجالات هي :

أ - المجال المعرفي Cognitive Domain

ب- المجال النفس حركي Syco Motor Domain

ج- المجال الإنفعالي Affective Domain

وكان الغرض من هذا كله وضع قائمة بتصنيف الأهداف التعليمية في ضوء سلوك المتعلمين بدءاً بأبسط أنواع التعلم وإنهاءً بأكثر أنواع التعلم تعقيداً .

أ- المجال المعرفي :

ويتضمن الأهداف التي تؤكد النواحي العقلية في منهج تنس الطاولة فلا يمكن أن تتصور منهج تنس الطاولة بدون مضمون أو محتوى معرفي يتمثل في معلومات تتضمن العديد من

الحقائق ، المفاهيم ، القوانين والتي تعد معرفتها أمراً ضرورياً لإكتساب المهارات والخطط الخاصة بتنس الطاولة .

ويتفق كل من فرديوس Verducci (١٩٨٠) ، وبوتشر Bucher (١٩٨٣) على تقسيم بلوم Bloom (١٩٥٥) للمجال المعرفى إلى ستة مستويات هي :

المعرفة	Knowledge
الفهم	Comprehension
التطبيق	Application
التحليل	Analysis
التركيب	Synthesis
التقويم	Evaluation

(١٠٢ : ٢٠٥ - ٢٠٧)

وتشير سهير بنير (١٩٨٠) على أن كل مستوى من هذه المستويات أقل فيما يتطلبه من قدرات عقلية من المستوى التالى له حيث يعتبر التقويم أرقى هذه المستويات . (٤٥ : ٧١)

ب . المجال النفس حركى :

ويشمل الأهداف التى تعبر عن المهارات الحركية لنشاط تنس الطاولة والقدرة على استخدام الأجهزة والأدوات ، والأهداف المهارية تعتبر من أكثر الأهداف التى يسعى جميع القائمين بتدريس التربية الرياضية إلى تحقيقها ويشير فرديوس (١٩٨٠) على أن " المجال المهارى هو المجال الأساسى ويؤثر الإهتمام الأولى فى التربية الرياضية ويشمل الأهداف التى ترتبط بالمهارات الحركية " . (١٠:١١١)

ويقسم هارو Harrow (١٩٧٢) أهداف هذا المجال إلى الأقسام التالية :

- ١- الحركات الإنعكاسية .
- ٢- الحركات الأساسية .
- ٣- القدرات الإدراكية .
- ٤- القدرات البدنية .
- ٥- الحركات المهارية .
- ٦- اتصال غير تتابعى .

ج . المجال الإنفعالي :

وهو يشمل الأهداف التي تعبر عن الجوانب العاطفية لنشاط تنس الطاولة كمشاعر الحب أو التقدير أو التسامح فيجب أن تحوز الأهداف الإنفعالية إهتمام القائم بالتدريس وأن تؤخذ في الإعتبار ضرورة تنمية الإتجاهات والقيم المرغوب فيها لدى الطالبات .

ولقد قسم بلوم Bloom الأهداف الإنفعالية إلى خمسة أقسام :

- ١- الإستقبال.
- ٢- الإستجابة.
- ٣- التقييم.
- ٤- التنظيم.
- ٥- التمييز.

والأهداف في المجال الإنفعالي يصعب تقييمها وترجع الصعوبة الى عدم توافر وسائل القياس المناسبة لتقويم هذا المجال لذا يجب عدم إهمال المجال الإنفعالي لدى المتعلمين . فالمجالات الثلاثة متداخلة وليست مستقلة عن بعضها وقد قسمها بلوم بغرض الدراسة فقط بل تتشابك مع بعضها البعض .

ومن العرض السابق وقفت الباحثة على أهم خصائص أهداف منهج تنس الطاولة حيث يمكن الاستعانة بها في تصميم استمارة أهداف منهج تنس الطاولة .

ثالثاً : تخطيط وتنظيم محتوى منهج تنس الطاولة :

التخطيط عبارة عن "عملية منظمة تتضمن إتخاذ مجموعة من الإجراءات والقرارات للوصول الى أهداف محددة على مراحل معينة وخلال فترة أو فترات زمنية محددة ويستخدم فيها كافة الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة " . (٦١ : ٣١) ، ومن ثم يمكن اعتبار تخطيط منهج تنس الطاولة عملية يتم عن طريقها تحديد المحتوى وطرق وأساليب التدريس والتقويم .

ولقد اختلفت الآراء نحو تحديد من يشترك في وضع منهج تنس الطاولة فهناك من ينادى بأن يقوم الخبراء والمسئولين في المناهج ورأى ينادى بأن يكون واضع المنهج هم أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في تنس الطاولة والبعض ينادى بإشتراك الطالبات في وضع المنهج إلا أن الباحثة ترى أن التخطيط الديمقراطي الذي يتيح لأكثر عدد من الأفراد الإشتراك في تخطيط المنهج هو التخطيط الأمثل حيث يمكن من خلاله تنظيم الخبرات التعليمية بطريقة تحقق الأهداف المطلوبة .

ومما لا شك فيه أن اختيار محتوى منهج تنس الطاولة يجب أن يبنى على أساس دراسة المجتمع ، المتعلم ، وطبيعة العملية التربوية . فتذكر سهير بدير (١٩٨٠) " أن اختيار محتوى المنهج لا يتم بطريقة عفوية أو ارتجالية ، فلا بد أن تكون الخبرات التي يشتملها محتوى المنهج خبرات هادفة ومخطط لها ومبنية على مجموعة من الأسس والمعايير " . (٤٥ : ٨٠) فيجب عند اختيار محتوى المنهج مراعاة ما يلي :

- ١- أهداف المنهج : بحيث تكون الموضوعات والأنشطة معبرة تعبيراً صادقاً عن أهداف المنهج .
- ٢- اتجاهات وميول المتعلمين : فينبغي إختيار المادة الدراسية التي تشبع ميول المتعلمين وتساعد على تطوير وتنمية ميول جديدة للمتعلمين .
- ٣- الفروق الفردية : يجب أن يواجه محتوى المنهج الفروق الفردية بين المتعلمين وذلك باختيار الموضوعات والأنشطة بحيث تمثل درجات متنوعة من الصعوبة تتعدى قدرات المتعلمين وتسمح لكل منهم أن يحصل على قدر من النجاح .
- ٤- مراحل النمو : يجب أن يكون المحتوى مناسباً لمراحل النمو والخصائص الجسمية والإفعالية والإجتماعية والعقلية التي يمر بها المتعلمين .
- ٥- مشكلات المجتمع : ذلك بإختيار الموضوعات والأنشطة التي ترتبط بالمشكلات الإجتماعية والثقافية والرياضية الموجودة في المجتمع .
- ٦- مراعات تنوع المحتوى : بحيث يتضمن عدداً من الموضوعات التي تتيح الفرصة للمتعلمين للإختيار من بينهما ما يتفق مع ميولهم وإستعداداتهم وإمكاناتهم .

(٨ : ١٥٢ - ١٦٣)

. تنظيم محتوى المنهج :

تسير عملية تنظيم محتوى المنهج وخبراته جنباً الى جنب مع عملية إختيار خبرات المنهج وأنشطته فالعمليتان متلازمتان ومترابطتان . وإذا إعتبرنا المنهج خطة للتعليم فإن محتواه وخبراته التعليمية المقدمة تحتاج الى نوع من التنظيم بطريقة وأسلوب يساعد على تحقيق أهداف المنهج ويتوقف على هذا التنظيم تقرير طبيعة التعليم ففي كثير من الأحيان لا يرجع السبب الى أن المحتوى والخبرات التعليمية تم تنظيمها بطريقة غير سليمة . (٦١ : ١٣٧)

وهناك معايير ثلاثة يجب أن توضع في الإعتبار عند تنظيم محتوى المنهج وتتمثل هذه

المعايير فيما يلي :

- ١- الإستمرار.
- ٢- التتابع .
- ٣- التكامل.

١- **الإستمرار** : ويقصد بها أن الخبرة الحاضرة لتتس الطاولة تستند على الخبرة الماضية وتمهد للخبرة اللاحقة . وعلى ذلك فإن عملية بناء الخبرة في تنس الطاولة تعتبر متصلة ومستمرة ويمهد فيها السابق للاحق .

٢- **التتابع** : ويتصل التتابع بالإستمرار حيث أن التتابع كميّار للتنظيم يؤكد أهمية أن تكون كل خبرة تالية مبنية على الخبرة السابقة ولكنها في نفس الوقت يجب أن تكون أوسع وأعمق للخبرات التي تتضمنها . ويراعى في تنظيم المنهج أن يكون ترتيب محتوى وخبرات التعلم لتتس الطاولة مبنية بشكل تتابعى منطقى بحيث يبدأ من السهل الى الصعب وتكون الخبرات مبنية على خبرات سابقة .

٣- **التكامل** : ويشير التكامل على العلاقة الأفقية بين خبرات تنس الطاولة وتنظيم هذه الخبرات ينبغي أن يتم بطريقة تساعد الطالبات على تحقيق نظرة موحدة منسقة وتساعد على توحيد سلوكها فيما يتعلق بالعناصر التي يتناولها منهج تنس الطاولة .

رابعاً : طرق وأساليب تدريس تنس الطاولة :

طريقة التدريس هي مجموعة من الإجراءات والممارسات التي يقوم بها المعلم وتساعد في تحقيق الأهداف التعليمية وهي تضم عدد من الأنشطة والأساليب المختلفة . (٨ : ١٥٧)

وبالرغم من تعدد طرق التدريس لا يمكن القول أن هناك طريقة واحدة أفضل من غيرها بشكل مطلق ، ولكن هناك مبادئ للتدريس الجيد تتلخص في :

- ١- تحديد أهداف التدريس تحديداً واضحاً في صورة سلوكية .
- ٢- تناسب مادة الدرس مع الوقت المخصص لها .
- ٣- إعتبار المتعلم محور العملية التعليمية .
- ٤- مناسبة طريقة وأسلوب التدريس مع حالة المتعلم .

- ٥- إثارة دافعية المتعلم .
- ٦- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .
- ٧- استخدام عدد من الوسائل التعليمية المناسبة للدرس .
- ٨- توفير عنصر المرونة والتعديل عند تحضير الدرس .
- ٩- استخدام التقويم المستمر في الحكم على نجاح الدرس . (٥٤ : ٢٦ - ٣٠)

وتعددت وجهات النظر التي تتناول طرق التدريس فبعضها يتناولها وفقاً لمعالجة النشاط الحركي بالدرس أي من حيث (طريقة كلية ، طريقة جزئية ، طريقة كلية جزئية) ، وبعض وجهات النظر الأخرى تتناولها وفقاً لتقسيم أو تنظيم مادة الدرس (الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة) .

وترى الباحثة أن لكل طريقة ظروفها التي تطبق فيها . فلا نستطيع القول أن هناك طريقة أفضل من الأخرى فقد يكون النشاط الممهد لمهارة فردية وقد يكون التمهيد لأداء اللعبة ككل وفي هذا الشأن تشير فاطمة عوض عبد (١٩٨٨) إلى أنه يجب أن نختار الطريقة التي تتماشى مع طبيعة الأفراد ومراحل نموهم وفي نفس الوقت تعمل على تحقيق الهدف المنشود . (٦٠ : ٧٨)

وتختلف طرق التدريس أيضاً من نشاط إلى آخر تبعاً لطبيعة النشاط فتنس الطاولة إحدى المواد الدراسية التي تتميز بطابع خاص وتحتاج إلى طرق تصل على سهولة تعلم مهاراتها وتقبلها خاصة إنها تتميز بصغر مساحة ملعبها وأدواتها حتى تساعد للوصول للهدف في أقل وقت وأيسر جهد ويمكن لمدرس نشاط تنس الطاولة استخدام أكثر من طريقة طبقاً للمواقف المختلفة في الدرس وطبقاً للجوانب التي يتضمنها الدرس .

فالطريقة الكلية تعطي تصوراً كلياً للمهارة حيث تقدم في وحده متكاملة ويمكن استخدام هذه الطريقة في المهارات التي لا يمكن تجزئتها كواقفة الاستعداد ، تحركات القلمين حيث تحتاج هذه الطريقة إلى مهارات سهلة ، قصيرة ، أدائها متصل والطريقة الجزئية هي التي يتم فيها تقسيم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء حركية متتابعة ويتم تعلم كل جزء على حده ولا يتم الانتقال من جزء إلى آخر إلا بعد إتقان الجزء السابق .

والطريقة الكلية الجزئية ويتم فيها الجمع بين الطريقتين السابقتين معاً حيث يتم عرض مبسط للمهارة ككل ثم تعليم أجزائها كل على حدة أما الطريقة الجزئية الكلية فيتم فيها تقسيم المهارة إلى أجزاء ويعلم كل جزء على حده ثم يتم ربطها ككل وتصلح هذه الطريقة بعد تدريس أكثر من مهارة ثم الجمع بينهما في أداء خططي متكامل ومن خلال العرض السابق

نجد أنه لكل من الطرق السابق ذكرها ظروفها الخاصة التي تطبق فيها ولا يوجد طريقة يمكن أن توصف بأنها أفضل الطرق لتدريس تنس الطاولة .

. الوسائل التعليمية :

يطلق مصطلح وسيلة تعليمية على كل ما يستخدمه المعلم في الشرح أو تثبيت معلومة معينة أو توصيل معنى لفكرة ما أو حقيقة علمية للمتعلم والوسائل التعليمية يستخدمها المعلم بهدف حصول المتعلم على خبرة كما إنها تعتبر مكملة للموقف التعليمي الذي يهدف المعلم الوصول إليه وتسهيل الربط بين الأشياء كما تسهل فهم الحقائق وتفسيرها وهي في نفس الوقت تجذب الإنتباه وتثير خيال المتعلم وتفكيره وتزوده بخبرات مختلفة وتنمي لديه القدرة على الملاحظة والإستنتاج بالإضافة إلى أنها تعين المعلم على بلوغ الهدف بصورة مباشرة وسريعة وشيقة من هنا فهي تشكل نمطاً لفاعليته في عملية التعليم . (١٤٥:١٠)

ولا شك أن استخدام الوسائل التعليمية لا يقتصر على مادة دراسية دون أخرى ولكنها تختلف وتتنوع طبقاً لطبيعة المادة وما يناسبها من نوعيات هذه الوسائل وتلعب الوسائل التعليمية دوراً هاماً في تنس الطاولة فهي إما أن تكون مرئية تعتمد على حاسة البصر (كالبوردة ، الصور ، اللوحة الوبرية ، اللوحات متنوعة الأغراض ، ونماذج الكرتون والخشب) أو أن تكون سمعية بصرية (كالأفلام التعليمية ، الحاسب الآلي ، الحقائق التعليمية ، النموذج الحي) .

كما أن هناك أدوات أخرى يستعان بها في عملية تدريس تنس الطاولة كالكرات سواء كانت مطقة رأسياً أو أفقياً أو الكرات المربوطة المرتدة أو جهاز قذف الكرات أو الحلقات أو الحائط التعليمي أو الصندوق الخشبي .

خامساً : التقويم في تنس الطاولة :

يعد التقويم جزءاً هاماً لأي عملية تربوية أو تعليمية ، فهو أمر طبيعي يسعى إليه الفرد إذا قام بنوع من أنواع النشاط ليعرف مدى نجاحه أو فشله فيما قام به وإلى أي مدى أدى هذا النجاح أو الفشل إلى أحداث تغيير في السلوك وفيما اكتسبه من مهارات ، ويشير محمد هاشم فالوقي (١٩٩٧) إلى أن التقويم علم ذو نسق شمولي مستمر يضم عمليات مختلفة ومتداخلة لجمع معلومات وتحليلها وتفسيرها في ضوء ظروف ومعطيات معينة وذلك بهدف تقدير قيمتها أو جدواها أو كفايتها للمساعدة في اتخاذ قرار بشأنها (١٨٥:٨١) ، وينكر أحمد حسين

اللقائي وعلي أحمد الجمل (١٩٩٩) أن التقييم يعني العملية التي يلجأ إليها المعلم لمعرفة مدى نجاحه في تحقيق أهدافه مستخدماً أنواعاً مختلفة من الأدوات التي يتم تحديد نوعها في ضوء الهدف المراد قياسه كالإختبارات التحصيلية ومقاييس الإتجاهات والميول ومقاييس القيم والملاحظات والمقاييس الشخصية وغير ذلك من المقاييس الأخرى . (١٠٢:٨)

ويتفق كل من سهير بدير (١٩٨٥) ، علم الدين عبد الرحمن (١٩٩٧) ، محمد فالوقي (١٩٩٧) ، و علي مذكور (١٩٩٨) على أن هناك أسس ومعايير يجب أن تتوافر في عملية التقييم فلا بد أن يكون التقييم مرتبطاً بالأهداف المحددة شاملاً جميع مجالاتها (معرفة ، مهارة ، إنفعالية) ويراعى أن تكون أدوات التقييم متنوعة وتتوافر فيها صفات الصدق والثبات والموضوعية وتراعى الفروق الفردية بين المتعلمين وإن يراعى فيها الإقتصاد في الجهد والمال والوقت المبذول ومن المهم أن يشارك المتعلمين مع المعلم في عملية التقييم بحيث تكون العملية التقييمية تعاونية ديمقراطية . (٤٧ : ١٢٤ - ١٢٧) (٥٤ : ١٨٤ - ١٨٧) (٨١ : ١٩٥) (٥٦ ، ٢٦٢ - ٢٦٥)

وفي مجال التربية الرياضية تشير ليلي زهران (١٩٩١) إلى أن التقييم يتناول النواحي التالية:

- ١- تتبع التطور الناتج في المتعلم من النواحي البدنية والمهارة والمعرفية .
 - ٢- تتبع مناسبة طرق التدريس والتوجيه وعرض المعلومات التي يستخدمها المدرس لإثارة دافعية المتعلم على الإستجابة .
 - ٣- تتبع مدى إستجابة المتعلم لمختلف الأنشطة التي يتضمنها المنهج ومدى ملامعتها لإستعداده وقدراته وميوله وحاجاته .
 - ٤- تقدير مدى الإستفادة من الإمكانيات المتاحة في تنفيذ وحدات المنهج . (١٢٧:٧١)
- وهناك العديد من أساليب التقييم التي تعتبر أكثر إتصالاً بمجال التربية الرياضية وهي الملاحظة والإختبارات التحريرية والإختبارات الشفوية والإختبارات العملية .
- الملاحظة :** ويتبع هذا الأسلوب عند ملاحظة المعلم لأداء المتعلمين أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وترداد الملاحظة بقة وتكون أكثر موضوعية إذا أشترك فيها أكثر من معلم وهذا يتم في تقدير الأداء في تنس الطاولة .
- الإختبارات التحويوية :** وتعتبر من أساليب التقييم وتستخدم لمعرفة تحصيل المتعلمين للمعلومات والحقائق والمفاهيم المتعلقة باللعبة ومن أمثلة الإختبارات التحريرية : إختبارات الصواب والخطأ ، الإختبار من متعدد ، وأسئلة التكميل . (٧٧ : ١٧٧)

- **الاختبارات الشفوية :** وهي عبارة عن أسئلة يوجهها المعلم للمتعلم للإجابة عليها شفويًا بغرض قياس مدى استيعاب المتعلمين للمادة العلمية ولمعرفة اتجاهاتهم وميولهم وقدراتهم على التفكير وتستخدم هذه الاختبارات في دروس تنس الطاولة النظرية وكجزء مكمل في إمتحانات آخر العام .

- **الاختبارات العملية :** وهي من أهم الأنواع المستخدمة في مجال التربية الرياضية ومنها أنواع عديدة كالاختبارات المقننة التي تهدف إلى قياس اللياقة البدنية والمهارات الحركية وإختبارات تجمع بين القياس الموضوعي إلى جانب القياس الذاتي .

ومن خلال العرض السابق نجد أن التقويم جزء هام في العملية التعليمية في تنس الطاولة حيث إنه يحكم على قيمة الأهداف التربوية للمنهج ويساهم في إختيار الأهداف وصياغتها في عبارات سلوكية يمكن قياسها كما يساعد في تحديد وإختيار مضمون عمليات التعلم وإختيار طرق التدريس المناسبة التي يمكن للمعلم إتباعها ويكشف عن حاجات وميول وإتجاهات وقدرات المتعلمين ويلقي الضوء على الظروف والعوامل البيئية التي تؤثر في الفرد والجماعة .

والتقويم يعتبر ضرورة للتعرف على مدى التقدم في نشاط تنس الطاولة ويمكننا من خلاله تحديد ما إذا كان المتعلمين على إستعداد لإستقبال المرحلة التالية من المنهج . ولا بد أن يكون التقويم شامل ومتكامل ومستمر ولا يفصل عن العملية التربوية .

سادساً : خصائص طالبات كلية التربية الرياضية :

يتناول هذا الجزء خصائص النمو لدى طالبات كلية التربية الرياضية ومتطلباتها بالنسبة لتدريس نشاط تنس الطاولة فمرحلة التعليم الجامعي تعتبر مرحلة هامة من مراحل النمو ، وتعد دراسة خصائص نمو طالبات كلية التربية الرياضية مصدراً أساسياً من مصادر اشتقاق الأهداف التربوية للمناهج بصفة عامة ولتنس الطاولة بصفة خاصة . لأنها تفيد في تنظيم الخبرات التعليمية التي يمكن توفيرها وذلك لإعتبارها دوافع أساسية في التعلم .

ويؤكد فوزي طه ، ورجب الكلزة (١٩٩٠) على إنه يجب مراعاة جميع جوانب شخصية المتعلم وخصائص كل جانب عند وضع الأهداف التربوية لأي منهج ذلك لأن الشخصية تصل في تكامل وتوازن . (٧٣:٦٧)

ومن ثم سوف تتعرض الباحثة فيما يلي لخصائص طالبات كلية التربية الرياضية وتتعرف على حاجات الطالبات وميولهن بصورة موجزة والتي تساعد على وضع أهداف منهج تنس الطاولة .

الحاجات Needs:

تلعب حاجات الطالبات كمصدر لإشباع أهداف تنس الطاولة دوراً بالغ الأهمية ولقد اشارت سهير بدير (١٩٨٥) إلى أن التربية ينبغي أن تشبع الحاجات في كل مرحلة من مراحل النمو (٣٩:٤٧). وتعرف ليلى زهران (١٩٩١) الحاجة بأنها حالة توتر يشعر بها الفرد عندما ينقص شيء ما، ومن ثم تنشأ عنده الرغبة في القيام بعمل ما يزيل هذا التوتر (١٦:٧١) وتتضمن الحاجات ما يلي:

- . حاجات بيولوجية : ومنها الحاجة للطعام والشراب والنشاط الجسمي .
- . حاجات نفسية : الحاجة للنجاح والتفوق وإثبات الذات .
- . حاجات إجتماعية : وتتعلق بالطرق التي يتكيف فيها الفرد مع مجتمعه مثل التعاون وتحمل المسؤولية والقيادة .

ويجب أن يراعى في منهج تنس الطاولة الاهتمام بالحاجات كأساس ضمن أسس اختيار أوجه النشاط والتي تتناسب مع خصائص نمو الطالبات كما يجب الإهتمام بالحاجات كأهداف تربوية تسعى إلى تحقيقها .

الميول Interests:

الميل هو الإهتمام بنشاط معين يجد الفرد فيه الراحة واليسر عند مزاولته ويشعر بالسعادة عند التحدث عنه ويحاول أن يبذل كل جهد فيه لتحقيق التفوق. (٤٧:٤٧) (٦٦:٧١) ويؤكد محمد حمص (١٩٩٧) على أن الميل شعور يصاحب إلتباه الفرد وإهتمامه بموضوع ما فالإلتباه أهم عنصر من عناصر الميل وينشط تفكيره وخياله في إطار ميله ويدرك ما يهتم به . (٢٩٤:٧٩)

وتعتبر الميول أساساً هاماً وضرورياً عند بناء منهج تنس الطاولة فعندما تجد الطالبات في المنهج ما يتمشى مع ميولهن يقبلن على تعلمه وممارسته ويبدن إستعداداً لتطوير مستواههن وبالتالي تصبح عملية تعلمهن أسرع وأكثر إيجابية .

ويشير فوزي طه ورجب الكثرة (١٩٩٠) إن مراعاة ميول المتعلمين عند تحديد الأهداف التربوية يحفزهم للإقبال على الخبرات والمواقف التعليمية بشغف ويستفيدون منها بأقصى درجة ممكنة . (٧٣:٦٧)

ومن هنا يتضح أنه يجب عند وضع منهج تنس الطاولة أن يعزل على تهيئة المواقف والخبرات التي تساعد على إكتشاف ميول الطالبات بالإضافة إلى تنمية ميول جديدة لدى

الطالبات اللاتي تتوافر لديهن الإستعدادات والقدرات اللازمة يهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة . كما يجب عند وضع محتوى منهج تنس الطاولة أن تكون الأولوية للمهارات التي تقابل الميل الأكبر عدد من الطالبات .

الإتجاهات Attitudes :

الإتجاهات هي نتيجة لرد فعل الفرد لخبرته ، ويعرف الإتجاه بأنه إستعداد الفرد لأن يثار بمثير في موقف معين فيتصرف تصرفاً خاصاً بالنسبة لهذا المثير . (٣٣:٢٧٩) والإتجاهات تساعد على تحديد ما يواجهه الفرد وكيفية التصرف تجاه فكرة معينة وعلى ذلك يجب أن يسمح منهج تنس الطاولة بتعديل الإتجاهات غير المرغوب فيها وتغييرها إلى اتجاهات سليمة مرغوب فيها .

ومما سبق يتضح أن الحاجات والميول والإتجاهات قوة دافعة لا يستهان بها ذلك لأنها مسؤولة عن كثير من التصرفات في مواقف مختلفة بالإضافة إلى أن هناك تفاعلاً وتأثيراً متبادلاً فيما بينهما وإرتباطاً بين كل منها والآخر فعلى سبيل المثال فإن ميل الطالبة يكون قوياً إزاء ما يتصل بإشباع حاجاتها كما أن حاجات الطالبة يكون أساس ميولها .

القدرات والإستعدادات :

تعد إستعدادات وقدرات ومهارات طالبات كلية التربية الرياضية أساساً هاماً من أسس بناء المنهج عامة ومنهج تنس الطاولة خاصة فهي تساعد كثيراً على توجيه الطالبة إلى ميادين الدراسة التي تناسبها ، وتوفير الإستعدادات والقدرات والمهارات وتوفير كثيراً من الجهد والوقت في تعليم الطالبة لذا يجب أن تكون ضمن الأسس الهامة في بناء منهج تنس الطاولة وتنفيذه حتى يمكن تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها .

مما سبق يتضح أنه يجب الإهتمام بحاجات وميول واتجاهات وقدرات وإستعدادات الطالبات باعتبارها دوافع محركة وقوية لتحقيق التعلم على نحو سليم .

طبيعة لعبة تنس الطاولة :

تعتبر لعبة تنس الطاولة من ألعاب المضرب والتي أخذت في الإنتشار بسرعة وساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عديدة منها إمكانياتها البسيطة ، سهولة تعلمها والتقدم

بها وبساطة قوانينها . فهي تمارس بواسطة كلا الجنسين وبمختلف الأعمار فتعتبر مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج على السواء . بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة إلى ما تحتاجه منافستها من سرعة وكفاح طوال فترة المباراة .

وتمارس تنس الطاولة على طاولة مستطيلة الشكل بين لاعبين (الفردى) أو أربع لاعبين (الزوجى) وتتكون المباراة من عدد فردي من الأشواط يتكون كل شوط من إحدى عشر نقطة يفصل كل شوط فترة راحة قدرها دقيقة واحدة . وتتصف رياضة تنس الطاولة بسرعة الأداء ، حيث إنها تحتاج إلى لياقة بدنية عالية من توافق ، دقة ، رشاقة ، سرعة ، تحمل ، مرونة ، قوة . كما أن لها مجموعة من القواعد والقوانين الثابتة .

الأبعاد التربوية لتنس الطاولة :

توفر لعبة تنس الطاولة مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين حيث يمكن من خلال نشاط تنس الطاولة تنمية الكثير من المتطلبات التربوية مثل إحترام القوانين ، الإعتماد على النفس ، المثابرة في بذل الجهد ، التعاون وغير ذلك من السمات التي تعمل رياضة تنس الطاولة على تأكيدها وترسيخها في الممارسين ، كما تعتبر لعبة تنس الطاولة مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها ومهاراتها وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل المعرفة ، الفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب ، التفويم . أي أن لعبة تنس الطاولة تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطاً فعالاً للقدرات العقلية المختلفة .

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بنشاط تنس الطاولة :

اتفق كلاً من جين Jain (١٩٧٧) ، لاري Larry (١٩٩٣) ، مجدي شوقي (٢٠٠٢) على أن هناك مجموعة من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة تنس الطاولة وهذه العناصر هي :

- أ - التوافق العضلي العصبي .
 - ب - الدقة .
 - ج - الرشاقة .
 - د - السرعة .
 - هـ - التحمل .
 - و - المرونة .
 - ز - القوة .
- (١٠٨ : ١٢١) (١٠٩ : ٩ - ٧) (٧٢ - ٩٠)

أ. التوافق العضلي العصبي : وهو من المتطلبات الهامة في أداء تنس الطاولة إذ أنه يعد من القدرات الحركية الهامة في تحديد مستوى الأداء في العديد من الحركات المركبة كما يعمل على مساعدة الفرد في إدماج أكثر من حركة في قالب واحد يتميز بالإسيابية والتناسق وحسن الأداء ويتمثل التوافق العضلي العصبي في تنس الطاولة في : توافق بين اليدين والعين ، توافق بين الرجلين والعين ، توافق بين الرجلين واليدين .

ب. الدقة : وتعتبر من العناصر الهامة والأساسية في نشاط تنس الطاولة حيث أن وجود طاولة للعب يتطلب من الفرد دقة للتحكم في أداء المهارات بالشكل المطلوب كما أن صغر حجم الكرة والمضرب يتطلب من اللاعب دقة للقدرة على رد الكرة .

ج. الرشاقة : يحتاج لاعب تنس الطاولة إلى رشاقة في مواقف متعددة من اللعب فهو يستخدمها عند أداء الحركات المركبة أو عند تغيير الأداء الحركي بأداء حركي آخر أو عند الأداء تحت ظروف صعبة ومتغيرة ويتوقف تغلب اللاعب على المواقف والظروف المختلفة التي تقابله على درجة نمو قدرة الرشاقة لديه .

د. السرعة : تعتبر السرعة من عناصر اللياقة البدنية الهامة والمرتبطة للأداء في نشاط تنس الطاولة فهي تساعد اللاعب على إنجاز حركة ما في أقل زمن ممكن فهي ضرورية لنجاح معظم المهارات الحركية والانتقالية في تنس الطاولة .

هـ. التحمل : ويعتبر التحمل مكوناً هاماً وضرورياً في تنس الطاولة نظراً لما تتطلبه اللعبة من أداء بدني لفترات طويلة أثناء المنافسة ويتمثل ذلك في مقدرة الفرد على الأداء لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءته وفاعليته .

و. المرونة : تعرف المرونة بأنها المدى الكامل للحركة الذي يستطيع العضو أدائه ويساعد توافر المرونة على تحريك المفاصل بشكل جيد ومن هنا تظهر أهمية المرونة للاعب تنس الطاولة لمساهمتها في مطاطية العضلات وسهولة حركة المفاصل لمداها الحركي الكامل .

ز - **القوة** : تعد القوة العضلية عنصراً هاماً من عناصر اللياقة البدنية في تنس الطاولة حيث يحتاج لاعب تنس الطاولة إلى تحسين قوة كل من عضلات الأذراعين والكتفين والرسغين بالإضافة إلى عضلات الرجلين والبطن والظهر حتى يكون بمستوى لائق لتغطية المتطلبات الحركية الخاصة باللعبة .

المهارات الحركية الأساسية في تنس الطاولة :

تعتبر المهارات الحركية الأساسية العمود الفقري لأي لعبة وخاصة في مراحل التعلم الأولى ذلك لأن اللاعب الغير مد مهارياً لا يستطيع السيطرة على حركاته والتدريب على المهارات الأساسية وإتقانها يؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى وتعرف المهارات الحركية في تنس الطاولة بأنها " كل الحركات الهادفة والإقتصادية في الجهد مع إتباع القواعد والقوانين للعبة " .
وتعد المهارات الحركية عنصراً أساسياً وهاماً في شتى أوقات المباراة فلا يمكن للاعبين الأداء الجيد لخطط اللعب إذ لم يكونوا على مستوى عالي من الكفاءة المهارية .

ونقد اتفق كلا من حسين شاكر (١٩٥٦)، محمد الافندى (١٩٦٢)، جورج مديك (١٩٩٧) ومجدى شوقى (٢٠٠٢) على تقسيم المهارات الحركية الأساسية في تنس الطاولة الى :

أ- القبض على المضرب .

ب- وقفة الإستعداد .

ج- حركات التقديم .

د - الضربات وتنقسم إلى :

— الضربات الهجومية :

١- الضربة الرافعة الأمامية .

٢- الضربة الرافعة الخلفية .

٣- الضربة المسقطة .

٤- الضربة الساحقة .

٥- الضربة المنطوية .

— الضربات الدفاعية :

١- الضربة نصف الطائرة .

- ٢- الضربة القاطعة الأمامية .
- ٣- الضربة القاطعة الخلفية .
- هـ - الإرسال وينقسم إلى :
 - الإرسال بصدر المضرب .
 - الإرسال بظهر المضرب .
- و - دوران الكرة ويشمل :
 - دوران علوي للكرة .
 - دوران خلفي للكرة .
 - دوران جانبي للكرة .

(٣٦) (٧٩) (٣٢) (٧٢)

ونظراً لتطور لعبة تنس الطاولة فقد تطورت المهارات الحركية الأساسية للعبة لتواكب التقدم في كل مقاومات اللعبة من خطط للعب وقوانين مما جعل لعبة تنس الطاولة أكثر تشويقاً وإثارة لإكتساب مهاراتها .

خطط اللعب الخاصة بتنس الطاولة :

تعرف خطط اللعب في تنس الطاولة بأنها طرق التصرف في اللعب بما يساعد اللاعب على الفوز دون الإخلال بقانون اللعبة .

وتنقسم خطط اللعب في تنس الطاولة إلى :

١- خطط اللعب الفردي وتشمل :

أ- خطط الهجوم الفردية .

ب- خطط الدفاع الفردية .

٢- خطط اللعب الزوجي وتشمل :

أ- خطط الهجوم الزوجية .

ب- خطط الدفاع الزوجية .

ولقد تطورت خطط اللعب في تنس الطاولة تطوراً ملحوظاً من حيث التنوع ، ومع زيادة تطور الخطط الهجومية زادت فاعلية الخطط الدفاعية مما أدى إلى رفع مستوى اللعبة بحيث

أصبح هناك تكافؤ في اللعب الهجومي والدفاعي ، كما أحدث ذلك رد فعل في نظام تحريك اللاعبين لملافاة وسيلة أفضل في فن الأداء والخطط . (٣٦) (٤١) (٧٤) (٧٩)

قانون تنس الطاولة :

لممارسة لعبة تنس الطاولة لابد من معرفة القواعد والقوانين الخاصة بها حتى نصل إلى اللعب بطريقة قانونية تزيد من فاعلية الأداء .

يرجع ظهور قانون هذه اللعبة إلى الإنجليز فقد أسسوا الإتحاد الدولي بلندن في يناير عام ١٩٢٦ وكان الإنجليزي " ايفور مونتاج " Evor Montage أول من تولى رئاسته وبدء معه أول قواعد وقوانين رسمية للعبة ، وفي أوائل الثلاثينات بدأت تطراً أهم التعديلات على قواعد اللعبة ، مثل تخفيض ارتفاع الشبكة وإبتكار الطريقة البديلة للحد من طول المباراة نتيجة للأداء السلبي ثم القواعد التي تمنح المزايا الخاصة التي يتمتع بها رامي ضربة الإرسال ويتضمن قانون تنس الطاولة ثلاث أبواب يحتوي كل باب على مجموعة من المواد التالية :

الباب الأول : ظروف اللعب ويشمل :

- مادة (١) الملعب .
- مادة (٢) الإضاءة .
- مادة (٣) الطاولة .
- مادة (٤) مجموعة الشبكة .
- مادة (٥) الكرة .
- مادة (٦) المضرب .
- مادة (٧) الملابس .
- مادة (٨) الإعلانات .

الباب الثاني : نظام اللعب ويشمل :

- مادة (٩) تعريفات .
- مادة (١٠) حتى اختيار الإرسال والاستقبال وطرفي الطاولة.
- مادة (١١) ضربة الإرسال السليمة .
- مادة (١٢) الرد السليم .
- مادة (١٣) الإعلاءة .
- مادة (١٤) إيقاف اللعب .
- مادة (١٥) النقطة .
- مادة (١٦) الشوط والمباراة .
- مادة (١٧) نظام اللعب .
- مادة (١٨) الطريقة البديلة .

الباب الثالث : أطراف اللعبة ويشمل :

- مادة (١٩) الحكم العام .
 - مادة (٢٠) استبدال أحد قضاة المباراة .
 - مادة (٢١) الحوادث .
 - مادة (٢٢) الحكم والحكم المساعد .
 - مادة (٢٣) مهام الحكم .
 - مادة (٢٤) النداء بالعد .
 - مادة (٢٥) مهام الحكم المساعد .
 - مادة (٢٦) مهام مشـتركة .
 - مادة (٢٧) حقوق وواجبات اللاعبين
- (٩١)