

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

اسم المقرر / الكرة الطائرة ٢

الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب

مهارات الكرة الطائرة

إ.د/ محمد رفعت الجندي

إ.د/ أحمد المغاوري مروان

المحاضرة الثانية

الأدوات والأجهزة

المستخدمة في تعليم

وتدريب مهارات

الكرة الطائرة



الكرة المعلقة:-

• • وهي وضع عمود على شكل حرف الـ P ووضع الكرة في منتصف العمود أو في وسط الدائرة معلقه بها وتكون ممسكه بسوسته أو شئ سهل الحركة إلى حد ما لسهوله حركة الكره .

• • يقوم اللاعب من الوقوف ضرب الكره بسرعة وتدور الكرة ويزيد اللاعب من ضرب الكره لأكبر عدد ممكن في اقل زمن ممكن وذلك لزيادة سرعة اللاعب في الضرب و سرعة رد الفعل للكرة والتعامل معها.

يمكن أن يرتفع هذا العمود بشكل مختلف نسبيا وان يقوم اللاعب بدل من لعب الكرة من على الأرض في وضع الوقوف يقوم بلعبها بالقفز . مع مراعاة تصحيح الأخطاء الحركية والفنية لمهارة الهجوم أو الضرب للكرة .



الكرة المعلقة الكيك بوكسج:-

- هي عبارة عن عمود مثبت بالحائط وعلى شكل حرف
- إل L المعكوس لأعلى وبه دائرة أو قرص يسقط منه
- حبل مقوى وبه كره وتكون حرة في مجال حركتها
- وسميت بهذا الاسم لأنها تشبه للعبة الكيك بوكس
- للملاكمين .
- يقوم اللاعب بأخذ خطوات الضرب والقفز وضرب
- الكره بقوة وذلك لزيادة قوة الضربة واخذ خطوات
- الضرب الصحيحة وتقدير المسافة المأخوذة بينه وبين
- الكره مع مراعاة تصحيح الأخطاء الحركية والفنية
- لمهارة الهجوم أو الضرب للكرة .
- لعب الكره وكأنها إرسال بالقفز لأعلى





الكرة المجنونة:-

- هي ربط الكرة بواسطة أستك مطاط وربط طرف هذا الأستك في وسط اللاعب .
- يقوم اللاعب برفع الكرة إلى أعلى وضربها بقوه لارتدادها مرة أخرى ثم تكرير التمرين وهذا التمرين لزيادة الإحساس بقوة اللاعب للكرة المضروبة.
- يقوم اللاعب برفع الكره ولعبها وكأنها كرة إرسال وضربه البداية .



الكرة المرتدة:-

سميت بهذا الاسم وذلك لارتداد الكرة بسرعة كبيرة بعد ضربها وهي تتكون من كرة وممسوكة بحبل مقوى أو أستك مقوى ومشدود على الحائط من طرفين الحبل والكرة بالمنتصف .

يقوم اللاعب بضرب الكرة سواء كان على الأرض أو بخطوات الضرب والقفز بقوة فتقوم الكرة بالطيران للأمام بمسافة قصيرة وارتدادها مره أخرى في مكانها وذلك لربطها بالحبل ثم يكرر التمرين اكبر عدد ممكن.

يقوم اللاعب ضربة الإرسال من الوقوف أو من القفز

الكرة المعلقة:-

وهى عبارة عن ربط الكرة بالعصا الهوائية للشبكة من الجهتين ووضع الكرة بمنتصف الحبل مع مراعاة ربط الكره من طرف لها بحيث أن تكون الكره بها حرية الحركة ولف الكره حول محورها لتكرير التمرين بدون فقد الكرة

يقوم اللاعب بأخذ خطوات الضرب والقفز مع ضرب الكره من فوق الشبكة وتكرير التمرين أكثر من مره في اقل وقت ممكن

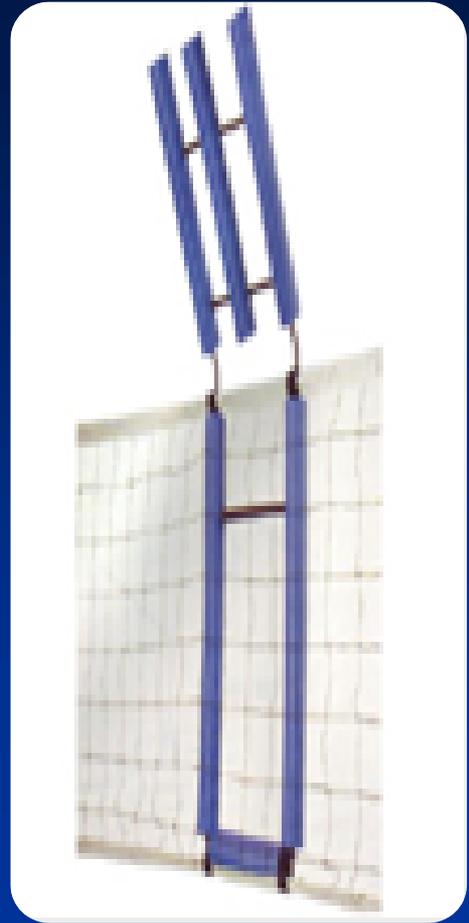
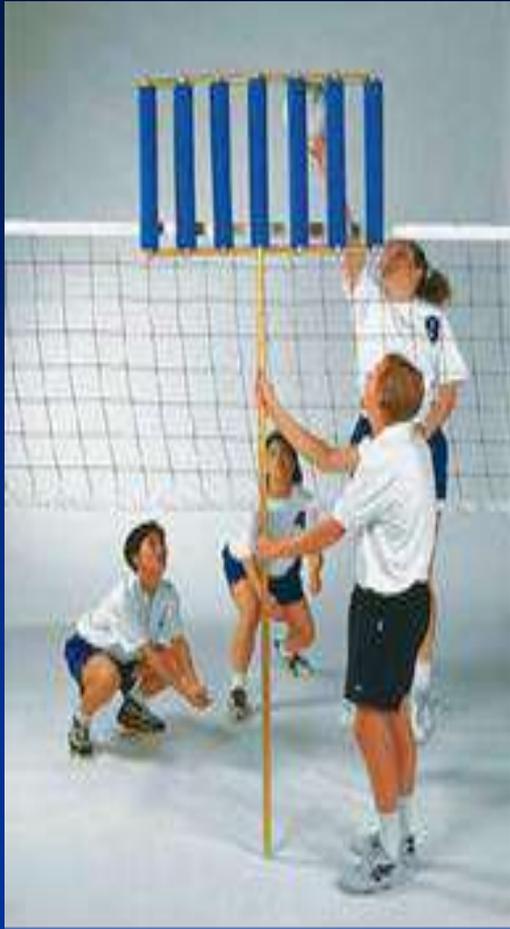
يقوم اللاعب بأخذ خطوات حائط الصد والقفز ولمس الكره وكأنها ضربه هجوميه من الفريق الخصم

يقوم المعد بالقفز وكأنها كره معلقه أو عابره إلى الفريق المنافس ومحاولة المعد إعداد الكره قبل عبور الكرة الحيز لها للفريق المنافس.



• حائط الصد الخشبي:-

- هو عبارة عن قائم مصنوع من مادة مقوية وتكون على حرف T ويركب بها عدة أعمدة بالمنتصف وذلك لوضعها على الشبكة وتكون بمحل حائط الصد البشري
- يقوم اللاعب برفع الكرة لنفسه وضرب الكرة ومحاولة التخلص من هذا الحائط الصد
- يقوم المدرب برفع الكرة ومحاولة اللاعب بالضرب محاولا التخلص من هذا حائط الصد
- يقوم المدرب أو اللاعب بالضرب أو اللعب في هذا الحائط لترتد مره أخرى ويقوم اللاعبين بعملية التغطية cover تحت اللاعب الضارب للكرة كما في الشكل الموضح.



• الساعد الخشبي:-

- وهو عبارة عن قطعه من الخشب وتعمل على حرف المتعرجة كما موضحة بالشكل وهي تتكون من خشبه أو اى مادة صلبه أخرى ويثبت على طرفها قطعه من المعدن الخفيف القوى ويرسم حرفي هذا المعدن على شكل الساعدين لوضعها على الذراعين كما بالشكل وذلك لعدم حدوث اى انثناء في المرفق.
- يقوم اللاعب بمسك طرف العصا كما موجود بالرسم ثم يقوم المدرب أو احد الزملاء بقذف الكرة إليه أو ضرب الكرة عليه ويقوم ذلك اللاعب بوضع الدفاع أو التغطية.

يقوم لاعب قريب منه برمي كرات كثيرة بجوار بعضهم البعض
بسرعة ويقوم هذا اللاعب المستقبل باستقبال هذه الكرات
وذلك التمرين لتقوية الناحية الفنية وتصحيح الأخطاء لاستقبال
الكره.



• الكرة المطاطية:-

• وهى عبارة عن ربط الكرة بأستيك مقوى وربط طرفي الاستيك بقدمي اللاعب للعب المستمر وعدم التوقف وكأنها كرة مستقبلة أو دفاعية .

• يقوم اللاعب بأداء مهارة الدفاع للكرة ثم تقوم الكرة بالرجوع تلقائيا مرة أخرى لربطها بهذا الاستيك فيقوم اللاعب بأداء المهارة مره أخرى كما بالشكل .



استقبال الباسكت :-



• استقبال الباسكت:-

• وهى عبارة عن عمود ويعلق في أعلى هذا العمود حلقة دائرية الشكل وبها شبكة اسطوانية معلقة بها.

• يقوم اللاعب برفع الكرة لنفسه ثم يقوم بأداء المهارة ومحاولة أن يضعها عبر أو خلال الحلقة لتعتبر المحاولة صحيحة.

• يقوم المدرب أو زميل آخر برمي الكرة من مسافة بعيدة عن اللاعب المدافع ثم يقوم اللاعب المؤدى للمهارة نأديه المهارة محاولاً أيضاً وضعها أو عبورها خلال الحلقة مع تكرير وذلك التمرين لتقوية مهارة الاستقبال ولزيادة التحكم باتجاه الكرة وكيفيه توجيهها.

الصيد:-

هي عبارة عصا خشبية أو عمود يربط في الطرف العلوي لها حبل مقوى ثم ربط الكرة بها ويقوم احد العاملين أو المدربين أو الزملاء بوضعها وكأنها صنارة لصيد السمك

يقوم المدرب بعد وضعها كصناره يقوم اللاعب بأداء المهارة وهي مهارة التغطية **cover** والكرات القصيرة وعمل **dive** على الأرض وذلك التمرين الناحية الدفاعية والتغطية للاعب



• العين العجيبة:-

- وهو عبارة عن عمود أو قائم وموجود في نهايته حلقه دائرية تسمح لعبور مجال الكرة وذلك لزيادة مهارة الإعداد وخاصة إلى اللاعبين المعدين بالفرقة وتكون أعلى من مستوى الشبكة ويمكن ارتفاع أو انخفاضها .
- يقوم اللاعب بالوقوف أمامها بـمتر تقريبا ومع تغير المسافات وظهره للأداء كما بالشكل ويقوم بالإعداد من أعلى أو التمرير من أعلى إلى الخلف بشرط أن تمرر الكرة من خلال الحلقة الموجودة بنهاية القائم وذلك التمرير لزيادة مهارة التمرير من أعلى إلى الخلف.

• تمرر الكرة من خلال الحلقة الموجودة
بنهاية القائم وذلك التمرين لزيادة مهارة
التمرير من أعلى إلى الخلف.

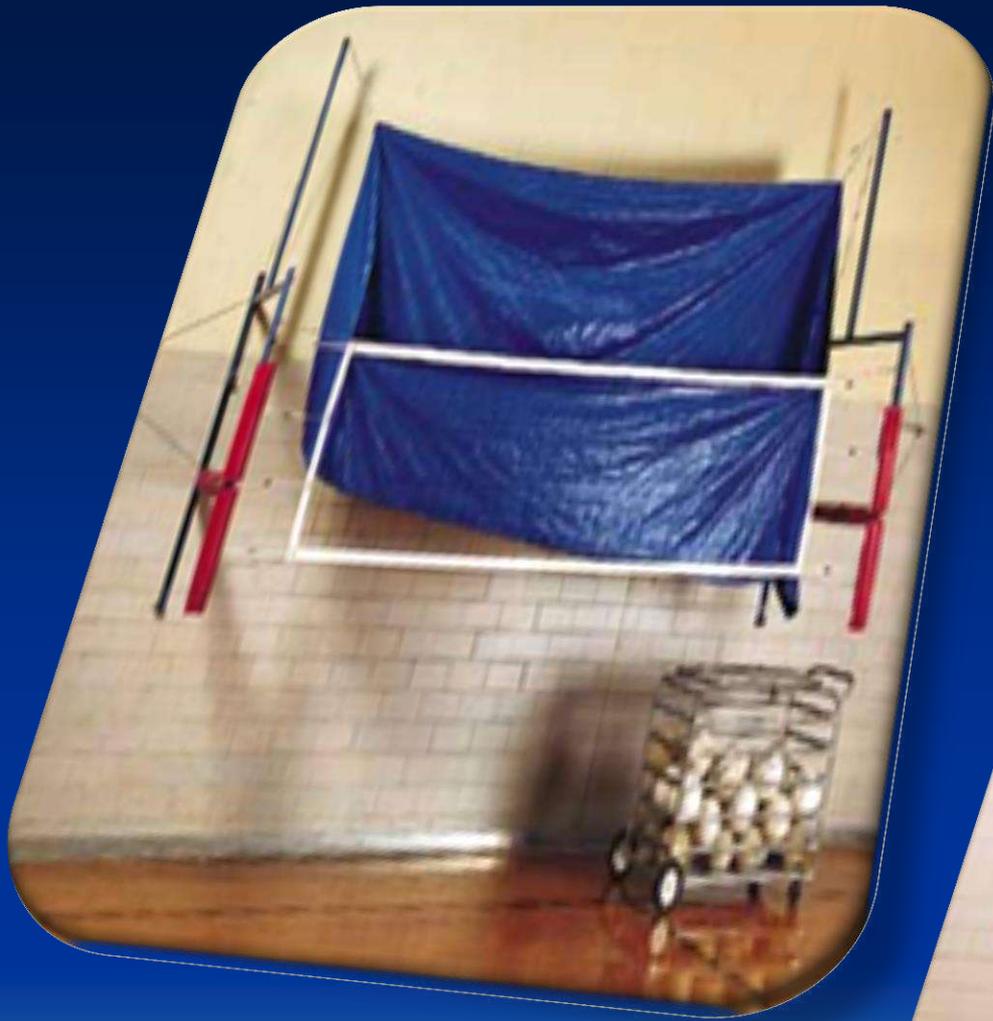
• نفس فكرة التمرين السابق لكن مع تغير
وضع الجسم اى أن يكون الأداء أمام
الجسم وليس بالخلف كما بالصورة
وذلك لزيادة مهارة الإعداد أو التمرير
من أعلى إلى الأمام ولأعلى .



• حائط الصد:-

- هي وضع شبكة قربه من الحائط وتكون المسافة بينها وبين الحائط من ١ متر إلى متر ونصف وتتكون من شبكة وقطعه من القماش الكبيرة بعرض ٢ متر وتوضع على الحائط وتكون معلقه على بعد ١ متر اى مثبتته على الحائط وبعض الأعمدة لتثبيت الشبكه على الحائط مع مراعاة ارتفاع أو انخفاض الشبكه بالارتفاع المناسب.
- وجود الحائط لزيادة سرعة ارتداد الكرة ولعبها مره أخرى .
- يقوم اللاعب الضارب أو اى زميل أخر بلعب الكرة إلى المعد ثم يقوم المعد بإعداد الكرة إلى الضارب .
- يضرب اللاعب المهاجم الكرة، وذلك لتدريبه والوصول لضرب اكبر عدد ممكن من الكرات الصحيحة من أعلى الشبكة في اقل وقت ممكن - وزيادة الإحساس بالكرة عند الضارب وزيادة الناحية البدنيه له.





المادة العلمية تحت مسؤولية استاذ المقرر
ودون أدنى مسؤولية على الكلية أو
الجامعة

