

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات

الجماعية ورياضات المضرب

## نموذج اجابة امتحان مادة الكرة الطائرة

الفرقة الاولى

الفصل الدراسي الأول

دور يناير ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

نظام حديث

استاذ المادة

أ.د / محمد محمد رفعت

م.د/ اسلام خليل



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات

الجماعية ورياضات المضرب

المادة : كرة طائرة الفرقة الاولى

الزمن : ١٢٠ دقيقة

الدرجة : ٣٠ درجة

تاريخ الامتحان : السبت ٢٠١٣/١/٥ م

نموذج اجابة مادة الكرة الطائرة الفرقة الالي

الفصل الفصل الدراسي الأول

دور يناير ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

السؤال الأول : زمن الأجابة المخصص ( ٣٥ ) ق الدرجة ( ١٠ ) درجات

أ- تتميز رياضة الكرة الطائرة بالعديد من الخصائص تميزها عن باقي الرياضات الأخرى ، اذكر عشرة من هذه الخصائص؟  
( ٥ ) درجات

\* الخصائص المميزة لرياضة الكرة الطائرة:-

- ١- لا يوجد فيه احتكاك جسمي مع المنافسة إذ أن كل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر.
- ٢- لا يحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب ( ٩ × ١٨ م) أو لنوعية أرضية معينة.
- ٣- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين (عدد أفراد الفريق ٦ لاعبين في الملعب).
- ٤- لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة أو مكلفة.
- ٥- تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح لكلا الجنسين.
- ٦- يمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة والملاعب المغطاة وعلى الشواطئ.
- ٧- قانون تبادل المراكز يقدم فرصة لكل لاعب لإظهار قدراته في ألعاب الشبكة، (الليبرو) في المراكز الخلفية فقط.
- ٨- قانون لمس الكرة يجعل استحواذ اللاعب على الكرة لحظة لمسها فقط مما يعطى فرصة إلى اشتراك عدد أكبر من أفراد الفريقين في لعب الكرة .
- ٩- حتمية أداء الارسال لجميع اللاعبين .
- ١٠- أصغر ملعب في الرياضات الجماعية وأكبر هدف يمكن التصويب عليه .

ب- اذكر خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها، ثم تناول بالذكر كيفية اكتشاف الأخطاء واصلاحها؟ ( ٢.٥ ) درجة

• خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها :

- التدريب علي المهارة للوصول الي الاداء الدقيق تحت ظروف خفيفة ثابتة .
- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الاداء وازدياد استخدام القوة اثناء التدريب .
- تثبيت المهارة عن طريق تغيير الظروف الخارجية .
- تثبيت المهارة تحت ظروف اكثر صعوبة .
- مراجعة وتثبيت المهارات في المباريات التجريبية .
- اختبار المهارة في المنافسات التجريبية .

• اكتشاف الأخطاء :

- المام المدرب بكل اجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها .
- قدرة المدرب علي الملاحظة حتي يستطيع العثور علي مكن الخطأ .

• اصلاح الاخطاء :

- البحث عن منبع الخطأ حتي يمكن تلافيه .
- البدء بتصحيح الاخطاء الرئيسية اولاً .
- اصلاح خطأ ثم اخر وليس اثنين معاً .
- تشجيع اللاعبين علي بذل المزيد من الجهد لتلافي الاخطاء تدريجياً .

ج- تناول بالشرح احدي الألعاب التمهيدية الخاصة بالكرة الطائرة من حيث:  
( الملعب – الأدوات – عدد اللاعبين – طريقة الأداء – احتساب النقاط ). ( ٢.٥ ) درجة  
يجيب عنها الطالب

**السؤال الثاني :** زمن الأجابة المخصص ( ٤٠ ) ق الدرجة ( ١٠ ) درجات

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي يتحتم علي اللاعب أدائها في جميع  
المواقف التي تتطلبها اللعبة، في ضوء ما سبق :

أ- أذكر تسلسل المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وفقاً لترتيب أدائها بعد صافرة الحكم  
الاول، ثم تناول بالذكر اربعة تصنيفات لمهارات الكرة الطائرة؟ ( ٢.٥ ) درجات  
• تسلسل المهارات الأساسية :

الارسال – استقبال الارسال – الاعداد – الضرب الساحق – حائط الصد – الدفاع عن  
الملعب .

• اربعة تصنيفات لمهارات الكرة الطائرة :

١- مهارات هجومية

- \* الإرسال
- \* إعداد
- \* ضرب ساحق
- \* حائط صد

مهارات دفاعية

- \* استقبال الإرسال
- \* حائط الصد
- \* الدفاع عن الملعب والتغطية

٢- مهارات تؤدي من الثبات

- \* الإرسال
- \* استقبال
- \* الإعداد
- \* الضرب الساحق
- \* حائط الصد

مهارات تؤدي مع الوثب

٣- مهارات تؤدي داخل الملعب

- \* استقبال الإرسال
- \* حائط الصد
- \* الإعداد
- \* الضرب الساحق
- \* الدفاع

٢- مهارات تؤدي خارج الملعب

- \* الإرسال
- \* الإعداد
- \* الضرب الساحق
- \* الدفاع

٤- مهارات تؤدي على الشبكة

- \* حائط الصد
- \* الضرب الساحق
- \* الإعداد
- \* الإرسال
- \* استقبال الإرسال
- \* الدفاع

ب - الإرسال هو الطريقة التي يبدأ بها اللعب فى المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ فى ضوء ذلك وضح : ( ٧.٥ ) درجة

- أنواع الإرسال وأشكال أداء الإرسال فى كل نوع . ( ٢ ) درجة

• أنواع الإرسال :

١- الإرسال من اسفل :

\* اشكال الإرسال :

- الإرسال من اسفل المواجهه الامامي .

- الإرسال من اسفل الجانبي .

- الإرسال من اسفل الجانبي المعكوس ( الروسي ) .

٢- الإرسال من اعلى

\* اشكال الإرسال :

- الإرسال من اعلى برؤوس الاصابع .

- الإرسال من اعلى المواجهه ( التنس ) .

- الإرسال الجانبي الخطافي .

- الإرسال المتموج ( الفلوتر )

- تناول بالشرح المراحل الفنية لمهارة الإرسال من أسفل المواجهه . ( ٢.٥ ) درجة

طريقة الأداء :

المرحلة الأولى (التمهيدية):

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفى منطقة الإرسال ومواجهها للشبكة مع ثنى الركبتين قليلا وبخفة، ويكون وضع القدمين قدم تسبق أحدهما الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة. فى حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليسرى أمام والعكس فى حالة الضرب باليد اليسرى.

فى حالة الضرب باليد اليمنى تستند الكرة على راحة اليد اليسرى أمام القدم اليمنى مع ميل الجذع والرأس للأمام قليلا، ويكون وزن الجسم موزعا على القدمين بالتساوى.

المرحلة الثانية (الرئيسية):

قذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع مستوى الكتف، تأرجح الذراع اليمنى إلى الخلف مع انثناء بسيط فى الجسم للأمام ونقل الجسم على القدم الخلفية، ثم تأرجح الذراع للأمام لتضرب الكرة من أسفل والخلف فى ارتفاع مستوى الحوض تقريبا، وينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، وتضرب الكرة باليد وهى مجوفة متخذة شكل السطح الخارجى للكرة، وتكون الأصابع مفرودة ومضمومة أو تضرب الكرة بكلوة اليد (Helelof hand) أبو بواسطة القبضة (Flat fist) لتعبر الكرة من فوق الشبكة. وفى هذه الحالة يجب أن يكون الرسغ واليد قوية ومتجهة مباشرة إلى المكان المراد إيصال الكرة به.

المرحلة النهائية (الختامية):

تتم عملية المتابعة بفرد الذراع الضاربة أماما، والجسم مفروود والركبتان مفروودتان، ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ودخول الملعب ليأخذ اللاعب مركزه فى الملعب.

- وضح بالرسم عدد ( ٢ ) تدريب لمهارة الإرسال من أسفل . ( ٢ ) درجة .

يجيب عليه الطالب

## اختبار لقياس مهارة الارسال

### اختبار لقياس مهارة الإرسال:

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لمناطق محددة.  
الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل، كرات طائرة.  
طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب وهو ممسك بالكرة ويقوم بأداء مهارة الإرسال (بأي طريقة) لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط.  
الشروط: لكل لاعب عشر محاولات.  
التسجيل: يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة مع دقة الأداء الصحيح

### السؤال الثالث: زمن الإجابة المخصص ( ٣٥ ) ق الدرجة ( ١٠ ) درجات

أ- أذكر الأخطاء القانونية لمهارة الارسال من حيث : ( ١.٥ ) درجات

- أخطاء الأداء في منطقة الارسال . ( ٠.٥ ) درجة

\* تخطي قاعدة الثمان ثواني.

\*لمس الحد النهائي للملعب .

\*الدخول الي الملعب قبل أداء الارسال.

- الأخطاء في منطقة المرسل . ( ٠.٥ ) درجة

\*خطاء الدوران .

\*خطاء المركز .

\*لمس الشبكة .

\*خروج احد اللاعبين اثناء الاداء.

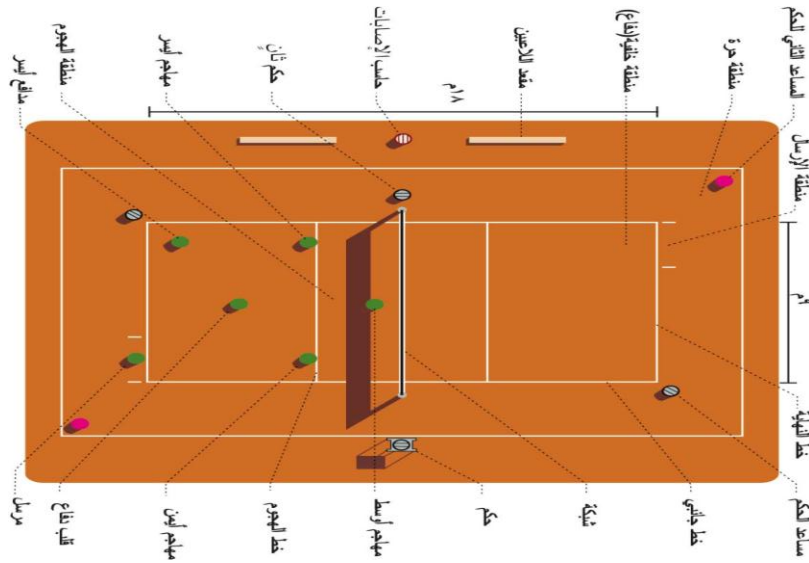
- الأخطاء في منطقة المستقبل . ( ٠.٥ ) درجة

\*خطاء الدوران .

\*لمس الشبكة .

\*الوقوف خارج الملعب اثناء الاداء .

ب- ارسم ملعب للكرة الطائرة موضحاً عليه (المناطق – أماكن الحكام – الأبعاد والمقاييس) ( ٣.٥ ) درجة



ج- اختر من بين الأقواس : ( ٣.٥ ) درجات

- يكون ارتفاع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف ( ٢٤٣ سم )
- يسمح بزيادة قدرها ( ٢سم ) علي جانبي الشبكة .
- العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن طوله ( ١٨٠سم )،
- قطر العصا الهوائية ( ١٠مم )
- توضع القوائم المثبتان للشبكة علي مسافة تتراوح ما بين ( ٠.٥٠ : ١.٠٠ متر )
- يكون محيط الكرة ( ٦٥ : ٦٧ سم )
- وزن الكرة ( ٢٦٠ : ٢٨٠ جرام )

د- أكمل العبارات التالية : (١.٥) درجة

- لا يقل الحد الأدنى للحرارة عن ( ١٠ ) درجات مئوية ( ٥٠ ) درجة فهرنهايت .
- لا تزيد أعلى درجة للحرارة عن ( ٢٥ ) درجة مئوية ( ٧٧ ) درجة فهرنهايت .
- يجب أن تكون الأضواء علي منطقة اللعب ما بين ( ١٠٠٠ : ١٥٠٠ ) لوكس وتقاس علي ارتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب .

مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

استاذ المادة

أد/ محمد محمد رفعت

م.د / اسلام خليل