



التاريخ / ٢٠١٤/٦/٨
الزمن / ساعتان
الدرجة / ٣٠ درجة

كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

نموذج إجابته امتحان مادة الكرة الطائرة الفرقة الثانية الفصل الدراسي الثاني
٢٠١٣/٢٠١٤ م

السؤال الأول:

زمن الإجابة (٥٠) دقيقة الدرجة (١٥) درجة

أ) - المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود .
في ضوء هذه العبارة تناول :
- تناول بالذکر أنواع الضرب الساحق .

(٢ درجة)

١ الضربه الساحقه المواجهه .

٢ الضربه الساحقه المواجهه بالدوران .

٣ الضربه الساحقه الجانبيه (الخطافيه)

٤ الضربه الساحقه السريعه (الصاعده)

٥ الضربه الساحقه الساقطه بالرسغ

٦ الضربه الساحقه بالخداع .

- تناول بالشرح طريقة الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق . (٦ درجات)

تنقسم طريقه أداء الضربه الساحقه إلى أربعة مراحل متتاليه :

١ الأقتراب ٢ الأرتقاء (الوثب) ٣ الضرب ٤ الهبوط

و تتشابه طريقه أداء الأنواع المختلفه للضربات الهجوميه في جميع المراحل عدا مرحله الضرب

مرحلة الأقتراب : يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهاً للمعد في حاله استعداد و تكون

المسافه من ٢ : ٤ متر . و يقوم اللاعب الضارب بالجري للمنطقه التي سيؤدي منها الضرب

الساحق و يتم الاقتراب بخطوتين على الاكثر و يتطلب الاقتراب سرعه كبيره عند أداء ذلك حتى

يستطيع استخدام الأفضل لقوه الدفع الأماميه أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب بالحركه بنجرده

خروج الكره من يد المعد و يستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى للضارب الأيمن

لتحديد إتجاه اللاعب بالنسبه للكرة و أما الخطوه الثانيه فتتميز بطابع معين فهي سريعه و عميقه

وواسعه بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي و تمتد الذراعين من أسفل

للخلف عاليا بقدر الأمكان أثناء الخطوه الأولى حتى تصلا بمستوى عمودي على الجسم في

الخطوه الثانيه و تكون الذراعان مائلتان خلفا بالتساوي في نهايه المرحله و قبل الوثب و تختلف

حركه الذراعين تبعاً لطبيعته الجري و المسافه المقطوعه في مرحله الأقتراب و طبيعته الجنس ذكرا أم أنثى و نوع الضربه الساحقه .

مرحلة الأرتقاء : يتم الوثب بعد خطوه الأقتراب و انتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاويه الفخذين و الركبتين و مفصل الكاحل و أثناء حركه نقل ثقل الجسم ننت العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في المرجه من الخلف للأمام بأقصى قوه عند مرورها بمحاذاه الفخذين و تكون القدمان مثبتتين كاملاً و في هذه اللحظه يتم فرد القدمين و الركبتين منثنيتين للحصول على قوه دفع الوثب .

مرحلة الضرب : عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عمليه الوثب تتحرك الذراع الضاربه لأعلى حيث تنثني من مفصل المرفق و بينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف و متجهه للأمام و يكون ج ذع اللاعب في حاله تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربه فكلما زاد التقوس زادت قوه الضربه اما الذراع الغير ضاربه فتكون مفروده أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظه على توازن الجسم في الهواء و يتم الضرب برفع اليد الضاربه لأعلى و تضرب الكره في أقصى نقطه ارتفاع يصل إليها للاعب و تضرب الكره بالجزء العلوي من اليد و تتخذ الضربه شكل ضربه السوط .

مرحلة الهبوط : تتم متابعه الضربه بسحب الذراع لأسفل مباشره مع منع الذراع من ملامسه الشبكه و ذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاذاً للكتف أو تسحب الذراع للخلف و ضمها للصدر و يجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظه على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف و يتم الهبوط بحيث تكون صدمه الهبوط و يتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعه اللازمه .

- تناول بالذكر أنواع حائط الصد .
١ الصد الدفاعي
٢ الصد الهجومي

- تناول بالذكر أشكال حائط الصد .
١ الصد بلاعب واحد .
٢ الصد بلاعبين .
٣ الصد بثلاث لاعبين .

- تناول بالشرح اختبار لقياس مهارة حائط الصد . (٣ درجات)

الغرض من الاختبار : قدره اللاعب على أداء حائط الصد الهجومي

الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني . الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل . ٣٠ كرة طائرة . منضده . طوق خشب .

طريقه الأداء : يقوم المدرب بأعداد الكرة للاعب و على اللاعب أداء مهاره حائط الصد الهجومي من المراكز الثلاثة في اتجاه الهدف (الطوق الخشب) .

الشروط : لكل لاعب ٥ محاولات من كل مركز ٢ / ٣ / ٤ .

التسجيل : يأخذ اللاعب درجه كل منطقه تقع بها الكرة في الملعب الآخر و يحسب المجموع الكلي لكل مركز ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة .

ملاحظات : يقف المدرب فوق منضده لكي يعطي الوضع الطبيعي لإداء الضرب الساحق

تعطى فتره راحه ٣٠ ث بعد كل ٥ محاولات

السؤال الثاني :

زمن الإجابة (٥٠) دقيقة الدرجة (١٥) درجة

١ - قارن بين الكرة الطائرة الشاطئية - الكرة الطائرة داخل الصالات المغطاة - الكرة الطائرة
جلوس من حيث : (٥ درجات)

م	وجه المقارنه	الصالات المغطاه	الشاطئيه	الجلوس
١	الملعب	٩ * ١٨ متر	٨ * ١٦ متر	٦ * ١٠ متر
٢	عدد الالعبين	١٢ لاعب ٦ أساسي و ٦ احتياطي	٢ ليس لهم بدلاء	١٢ لاعب ٦ أساسي و ٦ احتياطي
٣	الفوز بالشوط	٢٥ نقطه	٢١ نقطه	٢٥ نقطه
٤	الفوز بالمباراه	٣ أشواط متتاليه أو منفصله	شوطين	٣ أشواط متتايه أو منفصله
٥	عدد الاشواط	٥ أشواط	٣ أشواط	٥ أشواط

٢ - ترجم المصطلحات الاتية الي اللغة الانجليزية : (٥ درجات)

- الضرب الساحق **attack**
- منطقة الهجوم **attack zone – attack line – playing court**
- المنطقة الامامية **front zone**
- حائط الصد **blocking**
- العصا الهوائية **antenna**

٣ - اذكر مع الرسم التطور التاريخي لطرق اللعب المختلفة مع تحديد مكان المعد . (٥ درجات)

طرق اللعب في الكرة الطائرة

تتميز خطط اللعب بأنها العمليات الهجومية والدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية بما يتفق وقانون اللعبة، و الفريق الجيد الذي يتمتع بقدرة عالية في التغيير والتنوع في خطط اللعب حسب قوة وإمكانيات الفريق المنافس تكون له السيطرة أكثر أوقات المباريات. ويتطلب الأداء الخططي إجابة كاملة للمهارات الأساسية للعبة وكذلك لياقة بدنية عالية وهناك من خطط وطرق اللعب في الكرة الطائرة ما هو كثير ومتنوع حيث أصبحت طرق اللعب تعتمد على متغيرات ثلاث هي (العناصر البدنية - الاستعداد الذهني - المواصفات الجسمانية) . كما يجب أن يكون كل لاعب ملما إماما كاملا بالواجبات المخصصة له، وكذلك الواجبات المخصصة لباقي اللاعبين.

فقد كانت أغلب الفرق ح تى عام ١٩٦٠م تستخدم (٣ - ٣) بصورة جيدة ، وهذا الأسلوب يعتمد على نظام المهاجم الواحد تطور عبر الأساليب والأنظمة مستخدمين لاعبين اثنين إلى الحد الذي تستخدم فيه بعض أندية المدارس العليا ثلاثة مهاجمين بصورة فعالة، وعلى المستوى الدولي فمن المؤكد أن جميع الفرق تدرك أهمية الهجوم المتنوع مستخدمين كل لاعبي الخط الأمامي ومساحة الملعب كلها طريقة العداء (١-٥) ، وتعد أساليب اتصالها فعالة بصورة طيبة إلى الحد الذي يبلغ كل لاعب بصورة مستمرة من اللاعب المهاجم ، وقد انتشر هذا النمط من اللعب الهجومي العالي الفعالية خلال المس تويات العالية والدولية ، لذلك فإن بعض عناصر الهجوم السريع أو الهجوم المضاعف واضحة في كل مستوى حيث تتم ممارسة الكرة الطائرة بصورة جيدة . ويعتبر المعد بمثابة الأساس أو القاعدة في فريق الكرة الطائرة فإذا نظرنا لعدد المرات التي يلمس فيها المعد الكرة فسوف نجد أنه يلمسها ضعف عدد المرات التي يلمسها اللاعبون الآخرون ولهذا يجب أن تتوفر لديه قدرات بدنية ومهارية مثل السرعة والرشاقة وخفة الحركة واليقظة والذكاء كما يجب أن يتسم بشخصية ثابتة ومتزنة.

وينقسم الهجوم في الكرة الطائرة إلى هجوم فردي وهجوم جماعي ويرتبط كل منهما بالآخر ارتباطا وثيقا فالهجوم الفردي يعتمد على قدرة اللاعب على إتقان المهارات الأساسية أتقانا جيدا والخطط الجماعية تقسم إلى خطط هجومية وخطط دفاعية ولا يمكن الفصل بين خطط الهجوم والدفاع لأنه عندما يكون الفريق حائزا على الكرة فهو في حالة هجوم وعند إنهاء الهجوم وتنفيذ اللمسة الأولى (للفريق المنافس) يعتبر هذا الفريق في حالة دفاع ينتقل بعدها مباشرة إلى حالة الهجوم لاعتبار أن اللمسة الثانية والثالثة هي أعداد لهجوم مضاد.

طرق اللعب الهجومي في الكرة الطائرة

يقصد بطرق اللعب التطبيق الملائم للمهارات بواسطة اللاعبين كأفراد، ويجب تعليم طرق اللعب الهجومية والدفاعية بعد تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية ولا يمكن الفصل بين طرق اللعب والأعداد المهارى والبدني لما لهم من ارتباط وثيق بعضهم البعض الآخر ، لذلك يجب على المدرب أو المدرس عدم تطبيق الجانب الخططي المرتبط بطرق اللعب إلا بعد الانتهاء من إتقان وتثبيت الأداء المهارى كي يتمكن اللاعبون من تنفيذ طرق اللعب وخطط الهجوم.

وتنقسم طرق اللعب فى الكرة الطائرة إلى الأتى:

❖ طريقة اللعب بدون ضرب هجومي .

❖ الطريقة الزوجية في الهجوم.

❖ طريقة العداة.

أولاً: طريقة اللعب بدون ضرب هجومي :

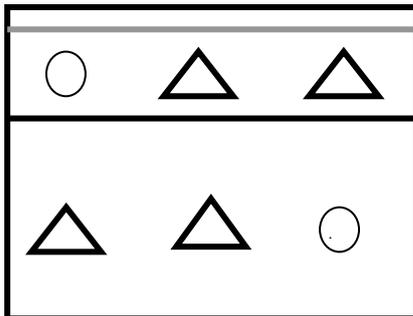
تعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق استخداما وخاصة مع الفرق المبتدئة ، كما تستخدم هذه الطريقة مع الفرق ذات المستوى الفني الضعيف في المهارات الأساسية وذلك لتنفيذها بدون الضرب الهجومي أو حائط الصد، وغالبا ما يستخدم اللاعبون الإرسال من أسفل مع الاعتماد على الاستقبال والتمرير لتوجيه الكرة إلى الأماكن الخالية من الملعب لاستغلال أخطاء الفريق الآخر لكسب نقطة وهنا يجب إن يقوم كل لاعب بتنفيذ الواجبات الخاصة بالمركز المتواجد فيه.

ثانيا : الطريقة الزوجية للهجوم فى الكرة الطائرة

هي الطريقة التي يتبعها الفريق عند أعداد الكرة من أحد لاعبي المنطقة الأمامية (المعد) للضارب في جميع أوقات المباراة أي أنه لا بد من وجود مهاجم على الأقل يجيد الضربة الهجومي في منطقة الهجوم باستمرار، ويمكن أداء هذه الطريقة بعدة أش كال تتوقف على عدد الضاربين الموجودين بالفريق وأشهر الطرق المستخدمة هي (٢ : ٤) - (٣ : ٣) - (٤ : ٤) وهذه الأرقام هي اختصار لعدد الضاربين والمعدين فالرقم الأول يدل على الضاربين والثاني على المعدين.

طريقة (٢ - ٤):

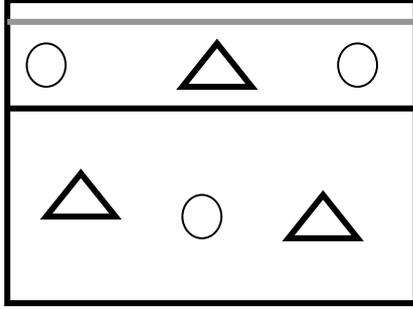
هذه الطريقة تعنى وجود اثنين مهاجمين وأربعة معدين في الفريق وفي هذه الطريقة يصبح لدى الفريق ضارب على الشبكة بصفة مستمرة ومن الطبيعي أن يكون



طريقة (٢ - ٤)

توزيع الضاربين بطريقة قطرية أو متعامدة أي في مراكز (٣-٦) (٤-١) (٥-٢) . وغالبا تستخدم هذه الطريقة مع الفرق ضعيفة المستوى حيث يغلب على هذه الطريقة الجانب الدفاعي.

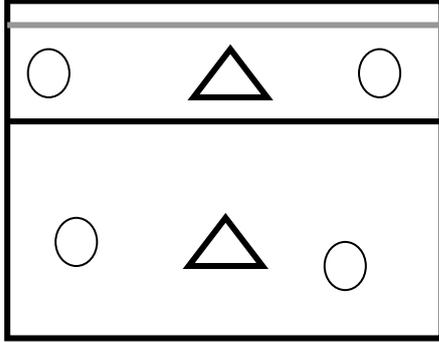
طريقة (٣-٣) :



تشكيل (٣ ضارب - ٣ معد)

هذه الطريقة تعنى وجود ثلاثة مهاجمين وثلاثة معدين في الفريق في هذه الطريقة يصبح لدى الفريق ضاربين على الشبكة ومن الطبيعي أن يكون توزيع المعدين على المراكز الفردية أو الزوجية بشكل م ثلاث أي في مراكز (٥-٣-١) أو (٦-٤-٢) وهذه الطريقة أفضل فمن خلال الدوران يكون هناك اثنين من الضاربين على الشبكة مما يصعب عملية الدفاع للفريق المنافس.

طريقة (٢-٤)



تشكيل (٤ ضارب - ٢ معد)

هذه الطريقة تعنى وجود أربعة مهاجمين واثنين

معدين يقومان بعملية الأعداد في الفريق في هذه الطريقة يصبح لدى الفريق ٣ ضاربين على الشبكة بصفة مستمرة ومن الطبيعي أن يكون توزيع المعدين بطريقة قطرية أو متعامدة أي في مراكز (٣-٦) أو (٤-٢) أو (٥-١)

طريقة العداء :

هي من أهم طرق الهجوم في الكرة الطائرة وتتميز هذه الطريقة ب استغلال لاعبي الخط الخلفي في عملية الأعداد وهذا بالتالي يتيح فرصة للضرب الهجومي بثلاثة لاعبين على الشبكة واثنين من المنطقة الخلفية ، فبعد أن ينفذ الفريق المرسل ضربة الإرسال يقوم اللاعب المعد بالجري من أي مركز متواجد فيه للأمام على الشبكة ولذلك سميت بطريقة العداء .
فطريقة العداء تعتبر طريقة متقدمة عن الطريقة الزوجية في الهجوم وتحتاج من الفرق إلى مستوى مرتفع في الأعداد والضرب وتغطية الملعب وهدف هذه الطريقة هو جعل الفريق المنافس غير قادر على تركيز مجهود دفاعه على أحد اللاعبين دون سواه لاستمرار وجود ثلاثة ضارب ين

على الشبكة وينصح باستخدام هذه الطريقة للفرق المتقدمة جدا وبعد التدريب عليها لفترة طويلة ،
لذلك يتطلب تنفيذ هذه الطريقة من اللاعبين التمتع بمستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارية
والذهنية لضمان سرعة تحركهم داخل الملعب.

لتنفيذ طريقة العداء بدقة يجب أن يميز الفريق بالتعاون والتفاهم التام بين الجميع مع
التدريب المستمر على هذه الطريقة والقدرة على تغيير الطريقة إذا دعت إلى ذلك ظروف اللعب
وكذلك محاولة زيادة العدائين بالفريق للتحكم في تطبيق الطريقة دون خطورة.

ولا يقوم العداء بالاشتراك في استقبال كرات الإرسال من الفريق الآخر حيث يبدأ الجري
بمجرد انتهاء إرسال اللاعب المنافس بصرف النظر عن مكان وصول الكرة ومن الطبيعي في هذه
الحالة أن يقوم باقي زملائه بتغطية جميع أجزاء الملعب بما فيها منطقتيه وعليه عدم إرباك زملائه
في الدفاع خلال جريه في اتجاه الشبكة ويكون مكانه بعيدا من خط الجانب ٣م تقريبا وفي منتصف
المسافة أمام مركزي (٢ ، ٣) - (٤ ، ٣) ويكون تسلسل عمل العداء كالتالي:-

❖ الجري من المنطقة الخلفية للقيام بعملية الأعداد خلال إرسال الفريق الآخر.
❖ تغطية اللاعب الضارب حتى يمكنه استقبال الكرة المرتدة من عملية الضرب في الوقت
المناسب.

❖ الرجوع للمنطقة الخلفية للاشتراك في عملية الدفاع باعتباره أحد لاعبي المنطقة الخلفية.
❖ وخلال وقوف العداء في المنطقة الخلفية يمكنه الخروج ثانية للقيام بعملية الأعداد في الوقت
المناسب إذا سمحت ظروف اللعب للمعد بهذا بحيث تصل الكرة قريبة من الشبكة وبذلك يعتمد
في تطبيق هذه الطريقة على دقة الاستقبال وتحديد اللمسة الأولى إلى اللاعب المعد بحيث
تصل الكرة إليه قريبة من الشبكة ومع ارتفاع الرأس تقريبا حتى يمكنه سهولة أعداد هذه
الكرة لأحد مهاجمي الجانبين أو رفعها في قوس صغير إلى مهاجم المنتصف واستخدام هذه
الطريقة مرتبطة بما يلي:-

أ- بالنسبة للمركز (٦ : صفر).

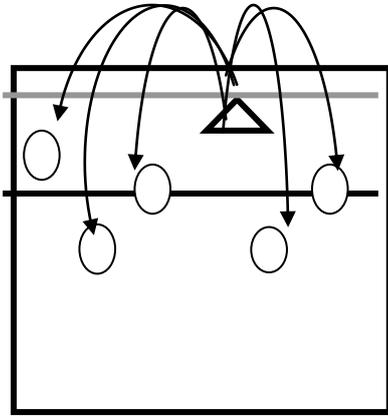
ب- بالنسبة للاعب (٥ : ١) .

طريقة العداء بالنسبة للمركز (٦ : صفر):

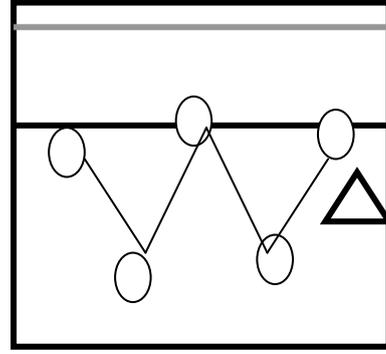
بالرغم من صعوبة هذه الطريقة ولكن يمكن البدء في تعليمها عند التغيير من الطريقة
الزوجية إلى طريقة العداء وتتميز هذه الطريقة بأنها أكثر تقدما ويتميز لاعبي هذه الطريقة باللياقة
البدنية العالية والإتقان التام لجميع المهارات الحركية الأساسية وقدرتهم على الانتقال من الهجوم
للدفاع والعكس باعتبار أن جميع لاعبي الفريق لديهم القدرة على تنفيذ الضربات الهجومية
والأعداد في أي وقت ومكان .

وحتى يتعلم جميع اللاعبين هذه الطريقة تبدأ أولاً التدريب بالجري من المركز (٦) ثم من المركز (١) وأخيراً من المركز (٥) وهذا يعني مثلاً أن كل لاعب يأتي في المركز رقم (١) يقوم بمهمة العداء.

- موقف الفريق عند إرسال الكرة من الفريق المنافس الضاربون (٢،٣،٤،٥،٦).
- لاعب الأعداد مختلف وراء الضارب رقم (٢).
- احتمالات التمرير إلى العداء رقم (١) بالقرب من الشبكة.
- الأعداد للضاربين الأساسيين بمراكز (٢،٣،٤).
- الأعداد للضاربين الاحتياطيين بالمنطقة الخلفية بمركزي (٥،٦).



احتمالات الأعداد للمهاجمين

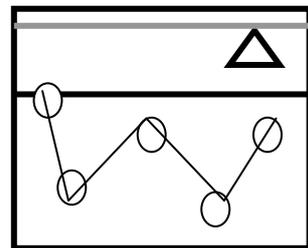
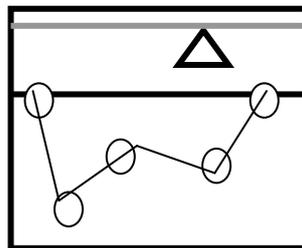
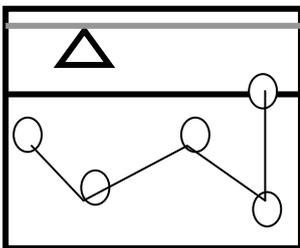


التشكيل المعد مركز (١)

طريقة عداء اللاعب (١-٥) :

هذه الطريقة تستخدمها الفرق ذات المستوى العالي وتتضمن هذه الطريقة وجود ثلاث ضاربين أساسيين بصفة مستمرة على الشبكة وكذلك عدد ٢ ضاربين من المراكز الخلفية وفي هذه الطريقة يقوم اللاعب العداء بالتحرك من مركزه الأصلي إلى مكان الأعداد بمجرد خروج الكرة من يد لاعب الإرسال سواء كان يشغل إحدى المراكز الأمامية أو الخلفية والشكل التالي يوضح تحركات لاعب الأعداد من كل مركز.

طريقة عداء اللاعب:

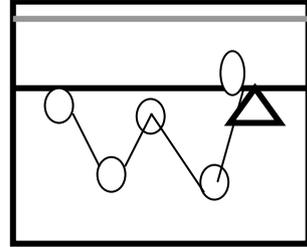
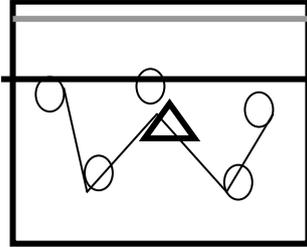
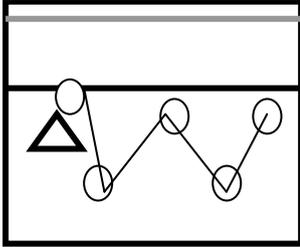


معد مركز

معد مركز (٣)

معد مركز (٢)

(٤)



معد مركز

معد مركز (٦)

معد مركز (١)

(٥)

*يجب مراعاة تغطية مكان العداء فوراً بعد الجري وذلك باستخدام تشكيلات الاستقبال والدفاع عن الملعب.

مع اطيب الامنيات بالتوفيق
أستاذ

الماده

مدرس دكتور / إسلام خليل