



التاريخ 2014 / 1 / 16  
درجة الامتحان (30) درجة  
الزمن ( 120 ) دقيقة

كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات  
الجماعية ورياضات المضرب

امتحان مادة الكرة الطائرة  
الفرقة الاولى / الفصل الدراسي الأول 2014/2013 م

اجب عن الاسئلة التالية :-

السؤال الاول:- ( 10 درجة )

- أ- تمثل المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الركيزة الهامة للفريق فإتقان المهارات الأساسية في مواقف اللعب المتعددة تسمح للفريق بالتميز والتحكم في المباراة في ضوء ذلك :-
- 1- أذكر الخصائص المميزة لرياضة الكرة الطائرة ؟ ( 4 درجة )
  - 2- أذكر التصنيفات المتعددة للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة ؟ ( 3 درجة )
  - 3- أذكر تقسيمات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ؟ ( 3 درجة )

السؤال الثاني :- ( 10 درجة )

- أ- يعتبر الإرسال هو الطريقة التي يبدأ بها اللعب في المباراة وعقب انتهاء كل شوط وبعد كل خطأ.....في ضوء ذلك وضح:
- 1- تعريف الإرسال, أنواع الإرسال ؟ ( 3 درجة )
  - 2- اشرح بالتفصيل الخطوات التعليمية وطريقة الاداء الفني لمهارة الإرسال من أسفل ؟ ( 5 درجة )
  - ب- اشرح مع الرسم اختبار مهارى لقياس مستوى الأداء في مهارة (التمرير من أعلى) . ( 2 درجات )

السؤال الثالث :- ( 10 درجة )

- أ- اختر الإجابة الصحيحة من بين القوسين :- ( 5 درجات )
- 1- ارتفاع الشبكة للرجال ( 2.42م , 2.24م , 2.43م , 2.41م )
  - 2- وزن الكرة الطائرة من ( 260 - 280 جرام , 240 - 250 جرام , 230 - 250 جرام , 280 - 300 جرام )
  - 3- طول العصا الهوائية ( 1.50 م , 1.60م , 1.70م , 1.80م )
  - 4- واحدة من المهارات الفنية نستطيع تصنيفها كواجب دفاعى وهجومى (الارسال- الصد - التمرير )
  - 5- طول امتداد خط الهجوم ( 170سم , 175سم , 180سم , 185سم )
- ب- ضع علامة (√) أو (×) أمام العبارات التالية مع تصويب الخطأ :- ( 5 درجات )
- 1- تحدد المنطقة الامامية في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف وخط الهجوم والحافة الحقيقية لخط الهجوم . ( )
  - 2- يفوز الفريق بشوط إذا وصل للنقطة 25 أولا عن الفريق الآخر. ( )
  - 3- يقوم رئيس الفريق قبل بداية المباراة بالتوقيع في ورقة التسجيل . ( )
  - 4- يسمح بإجراء ستة تبديلات كحد أقصى لكل فريق في المباراة . ( )
  - 5- يثبت شريطان باللون الابيض عموديا علي الشبكة ويوضعان مباشرة فوق كل خط جانبي بعرض 7سم وبطول متر واحد ويعتبران جزء من الشبكة . ( )

مع تمنياتي بالتوفيق  
أ.د / محمد محمد رفعت  
م.د/ اسلام خليل



التاريخ 2014 / 1 / 16  
درجة الامتحان (30) درجة  
الزمن ( 120 ) دقيقة

كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات  
الجماعية ورياضات المضرب

نموذج اجابة مادة الكرة الطائرة  
الفرقة الاولى / الفصل الدراسي الأول 2014/2013 م

اجب عن الاسئلة التالية :-

(10 درجة)

السؤال الاول:-

(4 درجة)

1- اذكر الخصائص المميزة لرياضة الكرة الطائرة ؟

تتميز الكرة الطائرة بما يأتي :

- 1- لا يوجد فيه احتكاك جسمي مع المنافسة إذ أن كل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر.
- 2- لا يحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب (9 × 18م) أو لنوعية أرضية معينة.
- 3- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين (عدد أفراد الفريق 6 لاعبين في الملعب).
- 4- لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة أو مكلفة.
- 5- تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح لكلا الجنسين.
- 6- يمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة والملاعب المغطاة وعلى الشواطئ.
- 7- قانون تبادل المراكز يقدم فرصة لكل لاعب لإظهار قدراته في ألعاب الشبكة، (الليبرو) في المراكز الخلفية فقط.
- 8- قانون لمس الكرة يجعل استحواذ اللاعب على الكرة لحظة لمسها فقط مما يعطي فرصة إلى اشتراك عدد أكبر من أفراد الفريقين في لعب الكرة.
- 9- تعتبر أكبر عدد من الحكام يقوم بإدارة مبارياتها حيث يتكون طاقم التحكيم من 7 حكام.
- 10- غير مرتبطة بوقت محدد حيث أنها تلعب من خمسة أشواط.
- 11- تعتبر رياضة ترويحية للاسترخاء وقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى كونها رياضة أولمبية لها متطلباتها البدنية والمهارية العالية.
- 12- بالرغم من صغر مساحة الملعب إذ أنها تعتبر أكبر هدف في الألعاب الجماعية، حيث يصل مساحة (9 × 9) مساحة ملعب المنافس).

- 13- وجود الكرة فى الهواء أثناء اللعب وعدم سقوطها على الأرض يعطى اللعبة عامل التشويق والإثارة.
- 14- ضرورة تعلم وإجادة اللاعبين لجميع المهارات الأساسية للعبة على عكس الألعاب الأخرى.
- 15- لكل فريق الحق فى ثلاث لمسات فقط مع عدم السماح للاعب بلمس الكرة أكثر من مرة متتالية جعل من هذه اللعبة وجود عامل التعاون والجماعية بين اللاعبين وليست ذات طابع فردى.
- 16- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.
- 17- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق ما عدا اللاعب (الليبرو).
- 18- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها.
- 19- لا بد أن تنتهى المباراة بفوز أحد الفريقين.
- 20- لا يوجد بها مهارات التسليم والتسلم.

2- اذكر التصنيفات المتعددة للمهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ؟ (3 درجة )  
من خلال التحليل المنطقى للعبة وتسلسل المهارات بالصورة الطبيعية من خلال الأداء المهارى بعد صفارة الحكم الأول للمباراة نجد أن المهارات الأساسية للكرة الطائرة هى :

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1- الإرسال           | 2- استقبال الإرسال |
| 3- الإعداد (التمرير) | 4- الضرب الساحق    |
| 5- حائط الصد         | 6- الدفاع والتغطية |

وتنقسم هذه المهارات إلى قسمين :

- |                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| 1- مهارات هجومية | 2- مهارات دفاعية            |
| * الإرسال        | * استقبال الإرسال           |
| * إعداد          | * حائط الصد                 |
| * ضرب ساحق       | * الدفاع عن الملعب والتغطية |
| * حائط صد        |                             |

ويمكن تصنيف هذه المهارات إلى:

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1- مهارات تؤدي من الثبات | 2- مهارات تؤدي مع الوثب |
|--------------------------|-------------------------|

* الإرسال الساحق	* الإرسال
* الإعداد	* استقبال
* الضرب الساحق	* الإعداد
* حائط الصد	
2- مهارات تؤدي خارج الملعب	1- مهارات تؤدي داخل الملعب
* الإرسال	* استقبال الإرسال
* الإعداد	* حائط الصد
* الضرب الساحق	* الإعداد
* الدفاع	* الدفاع
مهارات تؤدي بعيد عن الشبكة	4- مهارات تؤدي على الشبكة
* الإرسال	* حائط الصد
* استقبال الإرسال	* الضرب الساحق
* الدفاع	* الإعداد
* إرسال من أسفل	5- مهارات تؤدي من أسفل
* إرسال من أعلى	* استقبال الإرسال
* استقبال الإرسال	* الإعداد
* الضرب الساحق	* الدفاع والتغطية
* حائط الصد	مهارات تؤدي من أعلى
مهارات تؤدي نحو المنافسة	6- مهارات تؤدي نحو الزميل
* الإرسال	* استقبال الإرسال
* الضرب الساحق	* الإعداد
* حائط الصد	* الدفاع
* الإعداد والتمرير	

( 3 درجة )

3- أذكر تقسيمات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ؟

- الإرسال

- الإعداد

- التمرير

أولاً : الإرسال :-

أ- الإرسال من أسفل :

- 1) الإرسال من أسفل المواجهة الأمامى.
- 2) الإرسال من أسفل الجانب.
- 3) الإرسال من أسفل الجانب المعكوس (الروسى).

ب- الإرسال من أعلى:

- 1) الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
  - 2) الإرسال من أعلى المواجهة (التنس).
  - 3) الإرسال الجانبى الخطافى والجانبى المواجه الخطافى.
- الإرسال المتموج (الأمريكى واليابانى) فلوتر.

ثانياً : التمرير :-

التمرير من اعلى :

- 1- التمرير من أعلى للأمام
- 2- التمرير من أعلى للخلف
- 3- التمرير من أعلى للجانب
- 4- التمرير من أعلى مع الدرجة.
- 5- التمرير من أعلى مع الوثب
- 6- التمرير من أعلى بعد الدوران
- 7- التمرير من أعلى

التمرير من أسفل :

- 1- التمرير من أسفل باليدين .
- 2- التمرير من أسفل بيد واحدة.
- 3- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.

ثالثاً : الاعداد

يشمل الإعدادات الأنواع التالية :

- 1- الإعدادات الأمامى
- 2- الإعدادات الخلفى من فوق الرأس
- 3- الإعدادات بالدرجة خلفا
- 4- الإعدادات الجانبى
- 5- الإعدادات بالوثب

( 10 درجة )

السؤال الثانى :-

ت- يعتبر الإرسال هو الطريقة التي يبدأ بها اللعب فى المباراة وعقب انتهاء كل شوط وبعد كل خطأ  
.....فى ضوء ذلك وضح:

( 3 درجة )

1- تعريف الإرسال, أنواع الإرسال ؟

تعريف :

الإرسال هو الطريقة التي يبدأ بها اللعب فى المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة فى حالة لعب بواسطة اللاعب الذى يشغل المركز الخلفى الأيمن فى الفريق والذى يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأى جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

#### \* أ- الإرسال من أسفل :

(4) الإرسال من أسفل المواجهة الأمامى.

(5) الإرسال من أسفل الجانب.

(6) الإرسال من أسفل الجانب المعكوس (الروسى).

#### ب- الإرسال من أعلى:

(4) الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.

(5) الإرسال من أعلى المواجهة (التنس).

(6) الإرسال الجانبى الخطافى والجانبى المواجه الخطافى.

الإرسال المتموج (الأمريكى واليابانى) فلوتر.

---

2- اشرح بالتفصل الخطوات التعليمية وطريقة الاداء الفنى لمهارة الإرسال من أسفل ؟ (5 درجة)

#### طريقة الأداء :

#### المرحلة الأولى (التمهيدية):

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفى منطقة الإرسال ومواجهاً للشبكة مع ثنى الركبتين قليلاً 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 قليلاً، ويكون وزن الجسم موزعاً 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 تقريباً، 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 أبو بواسطة القبضة لتعبر الكرة من فوق الشبكة. وفي 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 مفرد والركبتان مفرودتان، ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ودخول الملعب ليأخذ اللاعب مركزه في الملعب.

#### \* الخطوات التعليمية :-

- شرح الحركة بالتفصيل وتوضيح القانون الخاص بأداء الإرسال.
- شرح وقفة البدء الصحيحة ووضع اليد ودقة قذف الكرة والارتفاع المناسب لها.
- الاستعداد الصحيح للحركة في اللحظة المناسبة ثم الجرى بسرعة داخل الملعب بعد أداء الإرسال مباشرة.
- أداء نموذج صحيح.
- اتخاذ وضع الإرسال مع إصلاح الأخطاء بدون استعمال الكرة.
- أداء الإرسال على حائط مواجه وفوق خط على ارتفاع معين. ثم يبذل الخط برسم مربع وعلى مسافة 3 أمتار وتزويد المسافة تدريجيا إلى أن يصل إلى الخط الخلفي.
- إرسال الكرة من منطقة الإرسال.
- إرسال الكرة من منطقة الإرسال وتوجيهها إلى هدف أو علامات مميزة بالملعب أو أشياء توضع في الأماكن المطلوبة كالصندوق أو كرسى أو قائم غيرها.
- تحديد وتصغير حجم ومسافة الأهداف التي يصوب عليها بالإرسال.
- أداء الإرسال مع القوة والسرعة والدوران.
- أداء الإرسال بارتفاعات مختلفة وفي اتجاهات مختلفة.
- أداء الإرسال بعد عمل جهد كالجرى سرعة إلى الشبكة وعمل حركة الصد والعودة إلى منطقة الإرسال.
- أداء الإرسال مختلف أنواعه حتى يختار اللاعب ما يناسبه.

=====

ث- اشرح مع الرسم اختبار مهارى لقياس مستوى الأداء في مهارة (التمرير من أعلى) .  
(2درجات)

### مهارة التمرير من أعلى

الاختبار الأول:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التمرير من أعلى من المنطقة الخلفية نحو الشبكة.
- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل، كرات طائرة، صندوق كرات، حبل، هدف.
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالتمرير من أعلى من الثلاث مناطق وتوجيهها إلى المنطقتين (A-B) ويقف المدرب في النصف الآخر من الملعب.
- الشروط: لكل لاعب 10 محاولات من كل منطقة (1، 2، 3) أي منطقة خمس كرات للمنطقة A ، وخمس كرات للمنطقة B.
- التسجيل: تحتسب نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتدخل الهدف.
- ملاحظات:
  - يوضع الحبل فوق خط الهجوم وموازي له وعلى ارتفاع 3 متر.
  - يقوم المدرب برمي الكرة لتمر فوق الحبل وتصل للاعب في وضع يسمح له بتمريرها لأعلى.

(10 درجة)

السؤال الثالث :-

أ- اختار الإجابة الصحيحة من بين القوسين :- ( 5 درجات )

- 1- ارتفاع الشبكة للرجال 2.43م
- 2- وزن الكرة الطائرة من (260- 280 جرام )
- 3- طول العصا الهوائية ( 1.80 م )
- 4- واحدة من المهارات الفنية نستطيع تصنيفها كواجب دفاعي وهجومى (الصد)
- 5- طول امتداد خط الهجوم (175سم )

ب- ضع علامة (√) أو (×) أمام العبارات التالية مع تصويب الخطأ :- ( 5 درجات )

- 1- تحدد المنطقة الامامية في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف وخط الهجوم والحافة الحقيقية لخط الهجوم . ( √ )
- 2- يفوز الفريق بشوط إذا وصل للنقطة 25 أولا عن الفريق الآخر. ( √ )
- 3- يقوم رئيس الفريق قبل بداية المباراة بالتوقيع في ورقة التسجيل . ( √ )
- 4- يسمح باجراء ستة تبديلات كحد أقصى لكل فريق في المباراة . ( X )
- 5- يثبت شريطان باللون الابيض عموديا علي الشبكة ويوضعان مباشرة فوق كل خط جانبي بعرض 7سم وبطول متر واحد ويعتبران جزء من الشبكة . ( X )

مع تمنياتي بالتوفيق  
أ.د / محمد محمد رفعت