



الفرقة : الرابعة
تخصص رياضة القسم التطبيقي
تخصص كرة طائرة
زمن الامتحان ١٨٠ ق
الدرجة : ٤٥ درجة

كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

نودج اجابة مادة تخصص رياضة القسم التطبيقي
تخصص الكرة الطائرة
دور يناير ٢٠١٢/٢٠١٣ م

السؤال الأول : الدرجة (١٥) درجة زمن الإجابة (٥٥) دقيقة

يعتبر الانتقاء عملية في غاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضية باعتباره احد الأنشطة الإنسانية غير المادية التي تتميز بمواقفها الصعبة .
في ضوء ما سبق تناول ما يلي :

• تعريف الانتقاء .

- يعرف الانتقاء الرياضي بكونه اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين .
- عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئين مع خصائص نشاط رياضي معين، فالانتقاء بهذا الشكل يعتمد نوعا من التنبؤ المبني علي أساس علمي سليم

• أهمية لانتقاء .

- يعتبر الانتقاء عملية في غاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي باعتبار احد الأنشطة الإنسانية غير المادية التي تتميز بمواقفها الصعبة ، والتي تتطلب من ممارستها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق .

- الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية.

- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية .

- وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعداد الخاصة .

- - اختلاف سن بداية الممارسة تبعا لنوع النشاط الرياضي .

• واجبات الانتقاء .

- تحديد إمكانيات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه الناشئ في الوقت الافتراضي للطفولة.

- إمكانية ضمان استمراره في ممارسة النشاط مستوى ممتاز على الرغم من كون نجاح الناشئ في الممارسة بالمرحلة الأولى للانتقاء، يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الإنتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الانتقاء

● مراحل الانتقاء الرياضي في الكرة الطائرة .

١ - المرحلة الأولى : الإنتقاء الأولي (٨-٩) سنوات وتتضمن هذه المرحلة :

- التأكد من النضج البدني بما يسمح بأداء الحركات الطبيعية

- سلامة القوام وخلوه من التشوهات

- المحددات المرفولوجية

- الحالة الصحية العامة مثل (الكفاءة القلبية، سلامة النظر)

٢ - المرحلة الثانية : الإنتقاء الخاص (٩-١٢) سنة وتتضمن :

- قياسات اللياقة البدنية العامة^(٣).

- القياسات الأنتروبومترية وخط الجسم.

- الكفاءة الوظيفية.

- محددات النفسية (سمات الشخصية).

- اختبارات معملية (تحليل الدم ، أشعة العظام).

- اختبارات المهارات الأساسية.

- اختبارات خطط وطرق لعب مبسطة.

٣ - المرحلة الثالثة : الإنتقاء النهائي (١٣-١٦) سنة وتتضمن مايلي :

- اختبارات المهارات وخطط طرق لعب متقدمة.

- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة.

- المواصفات المورفولوجية الخاصة.

- اختبارات الكفاءة الفسيولوجية والنفسية.

* ويعطي اهتمام خاص في مرحلتي الإنتقاء التخصصي و التأهيلي لعوامل ثلاثة وهي :

● المقومات النفسية للموهوبين.

● القدرات والاستعدادات الخاصة.

- سرعة ونوعية العمليات الرجعية (كيفية العودة للحالة الطبيعية)

السؤال الثاني : الدرجة (١٥) درجة زمن الإجابة (٥٥) دقيقة

أ - تعتبر عملية التدريب على الصفات البدنية عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل .

مما سبق تناول أهم الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة مع توضيح الأهمية النسبية للصفات البدنية لمهارة الإرسال وطرق تنميتها والتدريب عليها وطرق قياسها ؟
القوة ٤٥% السرعة ٢٠% التحمل ١٥% المرونة ١٠% الرشاقة ١٠%
الأهمية النسبية للصفات البدنية لمهارة الإرسال :
القوة المميزة بالسرعة - الدقة - المرونة - الرشاقة التحمل

طرق التدريب على الصفات البدنية

ان عملية التطوير عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وانها تخضع لاسس وقواعد التدريب الرياضي التي تتميز بالشمولية في تطوير مهارات الفرد الحركية وقدراته البدنية حتى يتمكن من ممارسة اعماله في اقل جهد ممكن وطاقه مبدولة ، والان لابد من معرفة طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية للرياضيين بما يخدم برامج

: التدريب ، وهذه الطرق هي

1. طريقة التدريب المستمر .
2. طريقة التدريب الفتري .
- أ. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .
- ب. طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .
3. طريقة التدريب التكراري .
4. اسلوب التدريب الدائري .

طريقة التدريب المستمر 1.

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل او التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الاداء او زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة (المتكررة)كالهرولة والركض والسباحة والتجديف

اما اهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام ، والتحمل الخاص ، والتحمل العضلي . اما تأثيراتها على اجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الاوكسجين والوقود (الغذاء)الذي يساعد على زيادة قدرة اجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر اي تحسين الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين . اما مكونات الحمل بطريقة التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من (٤٠-٦٠%)من اقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولاتوجد فترات راحة ، اما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلاً اذا كان الاداء مستمراً لفترة طويلة ، وكبيراً اذا كان الاداء مستمراً لفترة

: متوسطة ، اما الاساليب المستخدمة في هذه الطريقة هي

أ. ثبات شدة الاداء

اي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل العضلي ويصل النبض هنا الى ١٥٠ نبضة / دقيقة .

ب. تغير شدة الاداء

تقسم مسافة الاداء الى مسافات او فترات زمنية تزيد وتنخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب .

(جـ. طريقة الجري المتنوع (الفارتلك)
تتغير فيه سرعة التمرين طبقا لمقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال مسافة الاداء او خلال الفترة
الزمنية المحدد له مثل (الجري ١٠٠م والمشى ١٠٠م) او(الجري لمدة دقيقة والمشى لمدة
دقيقة) .
ويفضل استخدام الفترات الزمنية عند تنفيذ هذا الاسلوب مع الناشئين لانهم سيقطعون
المسافة بسرعة اذا حددت المسافة وفي غير الشدة المطلوبة

طريقة التدريب الفتري

ويقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة وتنقسم الى:

أ. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر
الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة ، اما اهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام
والتحمل الخاص وتحمل القوة ، اما تأثيرها على اجهزة الجسم الداخلية فتسهم في تحسين
كفاءة انتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية (وهي الحالة التي يكون فيها نسبة تراكم حامض
اللبنك في العضلة اكثر من نسبة التخلص منه الذي يؤدي الى التعب العضلي.)
اما مكونات الحمل فتكون شدة الاداء (٦٠-٨٠%) من اقصى جهد للفرد في تمارين الركض اما
تمارين القوة فتكون شدتها (٥٠-٦٠%)، وتكون عدد مرات أداء التمرين او زمن التمرين (١٥-
٣٠ ثانية) للقوة، (١٤-٩٠ ثانية) للركض ، اما فترات الراحة فتكون ايجابية غير كاملة تسمح للقلب
بالرجوع الى جزء من حالته الطبيعية حيث تبلغ للمتقدمين (٤٥-٩٠ ثانية) ومعدل نبض (١٢٠-
١٣٠ نبضة/دقيقة)، وللناشئين (٦٠-١٢٠ ثانية) ومعدل نبض (٩٠-١٢٠ نبضة/دقيقة) ويكون عدد مرات
تكرار التمرين (٢٠-٣٠ مرة للقوة)، (١٠-١٥ مرة للركض).

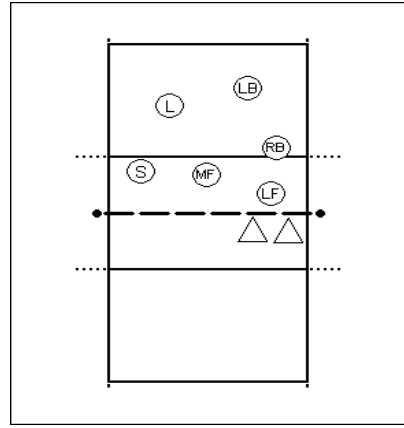
ب. طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

تزداد شدة اداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة وبالتالي يقل الحجم
وتزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة.
اما اهدافها فهي تعمل على تطوير التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة
بالسرعة ، ويكون تأثيرها على اجهزة الجسم الداخلية في تحسين انتاج الطاقة اللاهوائية ()
تحت ظروف نقص الاوكسجين)، اما مكونات الحمل فيها فتكون الشدة (٨٠-٩٠%) من اقصى
جهد للفرد في تمارين الركض ، (٦٠-٧٥%) من اقصى جهد للفرد في تمارين القوة، ويكون
زمن التمرين (١٠-٣٠ ثانية) لكل من تمارين الجري والقوة، اما فترات الراحة البينية فتزداد نسبيا
ولكنها راحة ايجابية غير كاملة تسمح للقلب بالرجوع الى جزء من حالته الطبيعية حيث تتراوح
للمتقدمين (٩٠-١٨٠ ثانية) وللناشئين (١٢٠-٢٤٠ ثانية) وعدم هبوط النبض اقل من (١١٠-
١٢٠ نبضة/دقيقة)، اما عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) فتكون (٨-١٠) مرات للقوة، (٦-
١٢) مرات للركض.

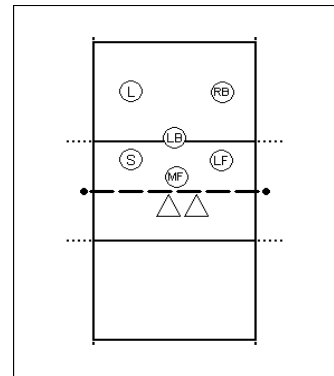
3. طريقة التدريب التكراري

تزداد الشدة في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة ، وتهدف هذه الطريقة الى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة ، اما تأثيرها الفسيولوجي فتسهم في تحسين رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الاداء يكون باقصى جهد ، مما يتسبب بالتعب اما مكونات الحمل بطريقة التدريب التكراري فتكون الشدة (٩٠%) للركض، (٩٠-١٠٠%) للقوة من اقصى جهد للفرد ، وتكون فترات الراحة طويلة (٣-٤) دقائق مع مراعاة ان تكون ايجابية ، ويكون عدد تكرارات التمرين (٢٠-٣٠) رفعة للقوة، (١-٣) مرات للركض

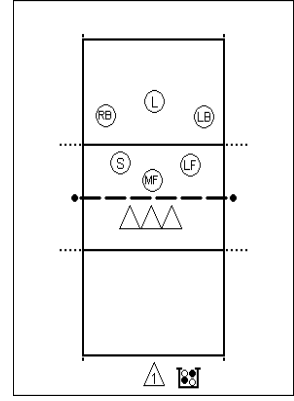
[ب- تناول بالشرح مع التوضيح بالرسم طرق اللعب الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة؟
ج- تناول بالشرح مع التوضيح بالرسم تشكيلات الاستقبال بـ (٣ ، ٤) والمعد في جميع مراكز الملعب ؟



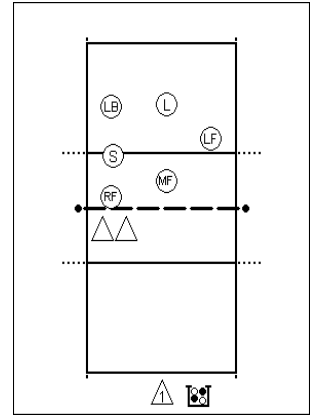
الهدف من التدريب: زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (١-٢-٣) من مركز (٤) .



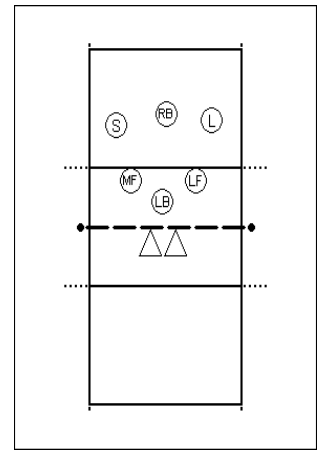
الهدف من التدريب: زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (١-٣-٢) من مركز (٣) .



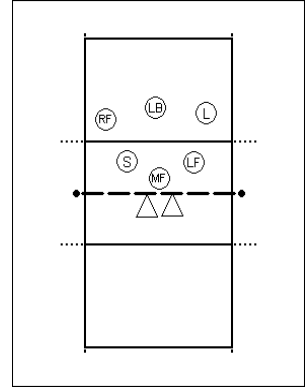
الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (٣-٢-١) من تشكيل إستقبال الإرسال بثلاثة لاعبين والمعد أمامي .



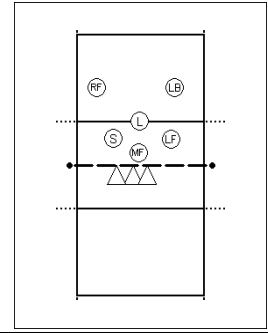
الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (٣-٢-١) من تشكيل إستقبال الإرسال بثلاثة لاعبين والمعد خلفي .



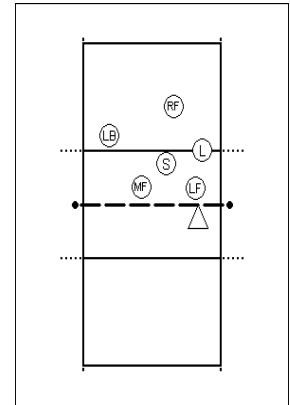
الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (٣-٢-١) من تشكيل إستقبال الإرسال بأربعة لاعبين والمعد أمامي .



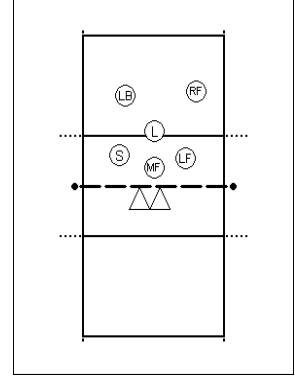
الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (٣-٢-١) من تشكيل إستقبال الإرسال بأربعة لاعبين والمعد خلفي .



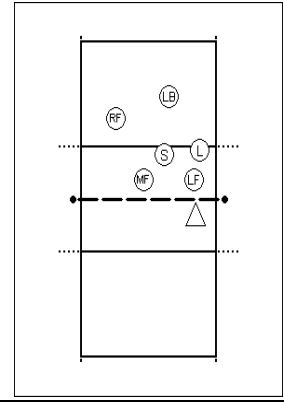
الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (٢-٣-١) من تشكيل إستقبال الإرسال بثلاثة لاعبين والمعد أمامي .



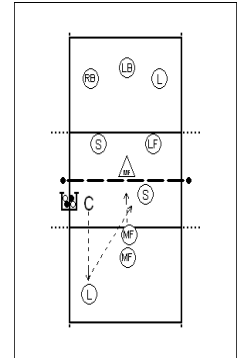
الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (٢-٣-١) من تشكيل إستقبال الإرسال بثلاثة لاعبين والمعد أمامي .



الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (١-٣-٢) من تشكيل إستقبال الإرسال بأربعة لاعبين والمعد أمامي .



الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيلات الدفاع للتغطية على الضارب أثناء عملية الهجوم بتشكيل (١-٣-٢) من تشكيل إستقبال الإرسال بأربعة لاعبين والمعد خلفي .

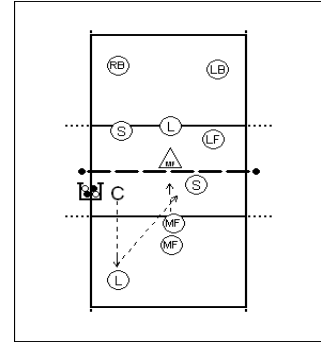


الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيل حائط الصد الفردي (١-٢-٣) من مركز (٣) .
عدد اللاعبين : (١٢) لاعب .
الأدوات : صندوق به (١٥) كرة طائرة + ملعب كرة طائرة قانوني .
وصف التدريب :

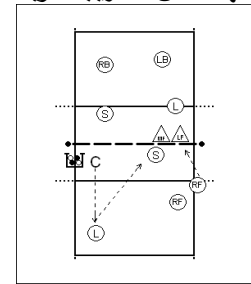
- يقف اللاعبون كما بالشكل حيث يقف المدرب (C) في أحد نصفي الملعب وفي مركز (٤) ويقوم بضرب الكرة إلى اللاعب المدافع الحر (الليبرو) المتواجد في مركز (٥) الذي يقوم بالدفاع عن الكرة المضروبة وتوجيهها

إلى المعد بين مركزي(٢)، (٣) ليقوم بإعادة الكرة حيث يتم في نفس اللحظة تحرك اللاعب الضارب (MF) لضرب الكرة (Quick ، Normal) .

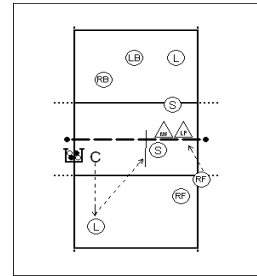
- في نفس التوقيت يقوم اللاعبون في الملعب المقابل بتشكيل حائط الصد الفردي (٣-٢-١) بحيث يقوم لاعب مركز (٣) (MF) بأداء حائط الصد ، في نفس التوقيت يتحرك اللاعبون (S) (LF) لتكوين خط الدفاع الأول خلف حائط الصد ، كما يتحرك اللاعبون (L) ، (LB)، (RF) لتكوين خط الدفاع الثاني خلف حائط الصد .
- يتم التغيير بين مراكز اللاعبين أثناء التدريب .
- يتم التغيير في نوع ومكان الضرب المستخدم .
- على المدرب تغيير مكان الضرب أيضا مكان الدفاع عن الكرة المضروبة .
- يتم التغيير في أداء تشكيل حائط الصد الفردي من مراكز الملعب الأمامية (٢، ٣، ٤) .



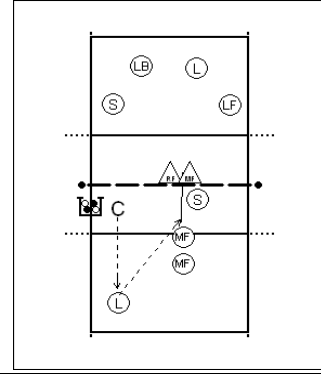
الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيل حائط الصد الفردي (١-٣-٢) من مركز (٣) .



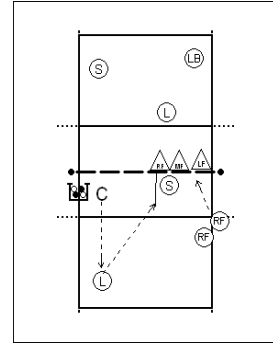
الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيل حائط الصد الزوجي (٢-٢-٢) من مركز (٤) .



الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيل حائط الصد الزوجي (٢-١-٣) من مركز (٤) .



الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيل حائط الصد الفردي (٢-صفر-٤) من مركز (٣)



الهدف من التدريب : زيادة فاعلية تشكيل حائط الصد الثلاثي (٣-٢-١) من مركز (٤) .

السؤال الثالث : الدرجة (١٥) درجة زمن الإجابة (٥٥) دقيقة

١- قارن بين التبديل الاستثنائي والتبديل بسبب الطرد ؟

يتم تبديل اللاعب المصاب الذي لا يستطيع مواصلة اللعب تبديلاً قانونياً ما عدا اللاعب الحر و إذا لم يكن ذلك ممكناً يحق للفريق إجراء تبديل استثنائي ويعني أن أي لاعب غير متواجد في اللعب وقت الإصابة يمكن استبداله بدلاً من اللاعبين المصاب ما عدا اللاعب الحر أو اللاعب المتغير معه ولا يسمح للاعب المصاب المستبدل بالعودة ثانية إلى المباراة لا يمكن أن يحتسب التبديل الاستثنائي بأي حال كتبديل عادي

التبديل بسبب الطرد يجب أن يستبدل اللاعب المطرود أو المستبعد من خلال تبديل قانوني وإذا لم يكن هذا ممكناً يعلن الفريق غير مكتمل

٢- اذكر أربعة أخطاء للاعب عند الشبكة وأخرى للضربة الهجومية ؟

عند الشبكة

يلمس اللاعب الكرة او المنافس في مجال المنافس قبل او اثناء الضربة الهجومية للمنافس
يجتاز اللاعب الي مجال المنافس تحت الشبكة متداخلا مع لعب الاخير
يجتاز اللاعب ملعب المنافس
يلمس اللاعب الشبكة او العصا الهوائية اثناء حركته للعب الكرة او التداخل في اللعب

الضربة الهجومية

يضرّب اللاعب الكرة الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس
يضرّب اللاعب الكرة خارجا
يكمل لاعب الصف الخلفي الضربة الهجومية من المنطقة الامامية عندما تكون الكرة عند لحظة الضربة كلية فوق الحافة العليا للشبكة
يكمل لاعب اللاعب الضربة الهجومية على ارسال الفريق المنافس عندما تكون الكرة في المنطقة الامامية كلية فوق الحافة العليا للشبكة
يكمل اللاعب الحر الضربة الهجومية اذا كانت الكرة عند لحظة الضربة كاملة فوق الحافة العليا للشبكة

٣- تكلم بالتفصيل عن توقيفات اللعب الاستثنائية (الإصابة – التدخل الخارجي – التوقيفات المطولة)

الإصابة اذا وقع حادث خطير بينما الكرة في اللعب يجب على الحكم ايقاف اللعب فورا و يسمح للمساعدة الطبية بدخول الملعب
التدخل الخارجي اذا حدث اي تدخل خارجي اثناء اللعب يوقف اللعب و يعاد التداول
التوقيفات المطولة اذا ادت ظروف طارئة الي ايقاف المباراة فسوف يقرر الحكم الاول و النظم و لجنة المراقبة اذا تواجد احدهم الاجراءات التي تتخذ لاستعادة الظروف الطبيعية
في حالة حدوث توقف واحد او عدة توقيفات لمدة لا تزيد في مجموعها عن ٤ ساعات
اذا استؤنفت المباراة على نفس الملعب يستمر الشوط المتوقف طبيعيا بنفس النتيجة و اللاعبين و المراكز و تحتفظ الاشواط التي لعبت من قبل بنتائجها
اذا استؤنفت المباراة على ملعب اخر يلغى الشوط الذي حدث فيه التوقف و يعاد بنفس اعضاء الفريق و نفس الترتيب الاساسي للدوران و تحتفظ الاشواط التي لعبت من قبل بنتائجها
في حالة حدوث توقف واحد او عدة توقيفات لمدة لا تزيد في مجموعها عن ٤ ساعات يجب ان تعاد المباراة بالكامل

٤- وضح بالتفصيل عن المواصفات القانونية عن الأدوات الآتية (العصا الهوائية – الكرات – الأشرطة الجانبية – الشبكة – الأدوات الخاصة باللاعبين)

العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن طولها 1.80 متر و بقطر 10 ملم مصنوعة من الألياف الزجاجية أو أي مادة مماثلة
تثبت العصاتان الهوائيتان على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب و تضعان على الجانبين العكسيين للشبكة
يمتد الجزء العلوي من كل عصا و طولة ٨٠ سم فوق الشبك و يقسم إلى أجزاء بطول ١٠ سم بلونين متباينين و يفضل الأحمر و الأبيض
تعتبر العصاتان الهوائيتان جزء من الشبكة و تحددان جانبياً مجال العبور

الكرات

يجب ان تكون الكرات مستديرة مصنوعة من جلد مرن او جلد صناعي و بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط او مادة مماثلة
يجب ان يكون لونها فاتح موحد او من تشكيلة من الالوان
الكرات مصنوعة من مادة الجلد وذات تشكيلات من الالوان في المنافسات الدولية الرسمية
يجب ان تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة
يكون محيط الكرة ٦٥ - ٦٧ سم ووزنها ٢٦٠-٢٨٠ جرام ويكون ضغط الهواء الداخلي 0.30 - 0.325 كيلو جرام / سم^٢

الاشرطة الجانبية

تثبت شريطان باللون الابيض عموديا على الشبكة و يوضعان مباشرة فوق كل خط جانبي انهما بعرض ٥ سم و بطول متر واحد و يعتبران جزء من الشبكة

الشبكة

توضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف و تكون حافتها العليا بارتفاع 2.43 متر للرجال و 2.24 متر للسيدات
يقاس ارتفاع الشبكة من منتصف ارض الملعب و يجب ان يكون ارتفاع الشبكة فوق الخطين الجانبيين بالظبط نفسه و يجب أن لا يزيد عن الارتفاع القانوني عن ٢ سم

الأدوات الخاصة بالاعبين

تتكون ادوات اللاعب من فانيلة و شورت و جوارب متماثلة و حذاء رياضي
يجب ان يكون لون و تصميم الفانيلات و الشورتات و الجوارب موحداً للفريق ماعدا اللاعب الحر و يجب ان تكون الملابس نظيفة
يجب ان تكون الاحذية خفيفة و مرنة و ذات نعل من المطاط أو الجلد و بدون كعب و للمسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة و الرسمية للكبار يمنع لبس حذاء نعل اسود ذات الاثر و يجب ان تكون الفانيلات و الشورتات مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق ،،،
د. إسلام خليل عبد القادر