

الفصل الثاني

المهارات

• النمرير النمرير من أعلى - والنمرير من اسفل

• الإعداد

• الإرسال

• الدفاع الدفاع من أعلى - والدفاع من اسفل

• الاستقبال

• الضرب الساحق

• حائط الصد

• النغطية على الضارب

وهي أداء المهارات في الملعب

الخطوات التعليمية والفنية لمهارات كرة الطائرة..

الكرة الطائرة

- إستقبال الكرة- الأداء الفني للمهارة:
- وقفة الإستعداد (القدمان متباعدتان مسافة مناسبة).
- ١. وضع الذراعين بجانب الجسم.
- ٢. ثني الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- ٣. ميل الجذع قليلاً للأمام.

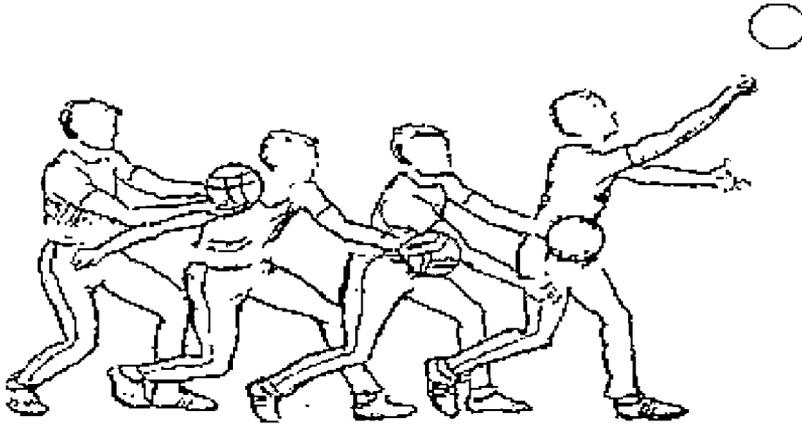
الخطوات التعليمية:

تؤدي المهارة كاملة بدون إستعمال كرة للتعود على وقفة

الإستعداد الصحيحة.

- تؤدي الحركة من خلال قذف كرة خيالية من المعلم أو الزميل.
- تؤدي الحركة من خلال الكرة المقذوفة من زميل من نصف الملعب الآخر أو من مسافة مناسبة.
- يرفع التلميذ الكرة لنفسه عدة مرات عالياً في حدود ٢م من وقفة الإستعداد ومن ثم يستقبلها بالطريقة الصحيحة.
- يقف تلميذان عند الشبكة والمسافة بينهما من ٤ أمتار: ٦ أمتار ويؤدي أحدهما الإرسال من أسفل بينما يؤدي الآخر عملية إستقبال الكرة.
- تزداد المسافة تدريجياً بين التلميذين إلى أن تصل إلى خلف خط الملعب.

- يوجه إرسال (تنس) إلى التلميذ المدافع وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحة مع توجيهها إلى نقطة معينة لتلميذ معين ويبدأ الإرسال أولاً عادياً وبسيطاً ثم تزداد قوته تدريجياً.
- يوجه الإرسال إلى أي مكان في الملعب وعلى التلميذ محاولة استقبال الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها إلى علامة ما.



الإرسال من أسفل المواجه- الأداء الفني للمهارة:

يقف التلميذ في منطقة الإرسال مواجهاً للشبكة والرجل اليسرى

متقدمة على اليمنى (في حالة الضارب الذي يستخدم اليمنى) الرجل

المتقدمة عكس اليد الضاربة.

١. الركبتان منثنيتان قليلاً.

٢. إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية.

٣. تقذف الكرة باليد اليسرى بإرتفاع الكتف تقريباً (للمرسل باليد

اليمنى).

٤. تمرجح الذراع الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريباً.

٥. يتم ضرب (لمس) الكرة في أسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم وفي نفس الوقت فرد الذراع الضاربة ومد الركبتين والجذع مع نقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول إلى أرض الملعب.

٦. يكون إرسال الكرة إما براحة اليد أو بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانية.

الخطوات التعليمية للإرسال من أسفل المواجه:

- إلقاء الكرة باليد غير الضاربة وتحديد مكان سقوطها على الأرض بجانب القدم اليمنى وأمامها في منطقة محددة (٢٥×٢٥) سم وللأمام.
- حركة ضرب الكرة للزميل وهي على الأرض.
- أداء الإرسال كاملاً بدون كرة أو بالكرة دون ضربها.
- إلقاء الكرة لأعلى في مستوى الصدر لتسقط على الأرض وتؤدي حركة الضرب المرجحة ودفح الركبتين عند إرتداد الكرة من الأرض.
- يؤدي الإرسال كاملاً أمام حائط مسافة (٦-٨) أمتار بشرط التوجيه إلى علامة بإرتفاع (٢٤-٢٦) سم على الحائط.

- ينتقل التلاميذ إلى الملعب ليؤدي الإرسال كاملاً من مسافة ٦ أمتار إلى الملعب الآخر ثم تزداد هذه المسافة حتى تصل إلى ٩ أمتار ويؤدي التلميذ الإرسال من منطقة الإرسال.

الإرسال من أعلى (المواجه)- الأداء الفني للمهارة:

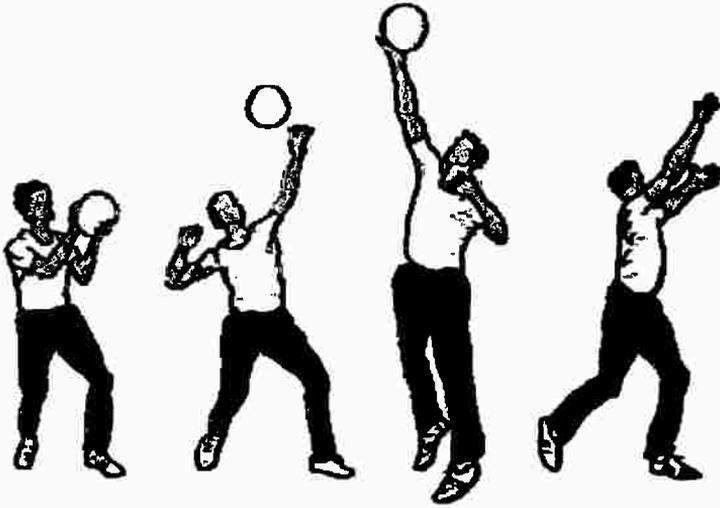
١. الوقوف المواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى للأمام للمرسل باليد اليمنى أو تقديم القدم اليمنى للمرسل باليسرى.
٢. ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.
٣. تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
٤. تقذف الكرة باليد أو باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
٥. ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.

٦. مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس.

٧. تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.

٨. تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.

الإرسال من أعلى (المواجه)



الخطوات التعليمية للإرسال من أعلى (المواجه):

أداء النموذج مع شرح الغرض.

- أداء الحركة بدون كرة.
- استخدام كرة معلقة أو وقوف أحد التلاميذ مع مسك الكرة بين يديه ثم أداء حركة الذراع الضاربة.
- رمي الكرة عالياً بحيث تسقط أمام التلاميذ ثم لقفها حتى يتعلم الرمي الصحيح.
- عمل حركة الإرسال بصورة بطيئة على الحائط بدون مراعاة المسافة.
- توجيه الإرسال إلى مكان محدد على الحائط أو على زميل.
- الانتقال إلى الملعب والبدء من منطقة الهجوم ثم زيادة المسافة تدريجياً حتى الوصول إلى منطقة الإرسال.
- تحديد ناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.

• توجيه الإرسال إلى المدافع وعليه إستقبال الكرة بطريقة صحيحة.

الإرسال الجانبي من أسفل- الأداء الفني للمهارة:

١. الوقوف فتحاً والركبتان منثنيتان قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف التلميذ في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة.

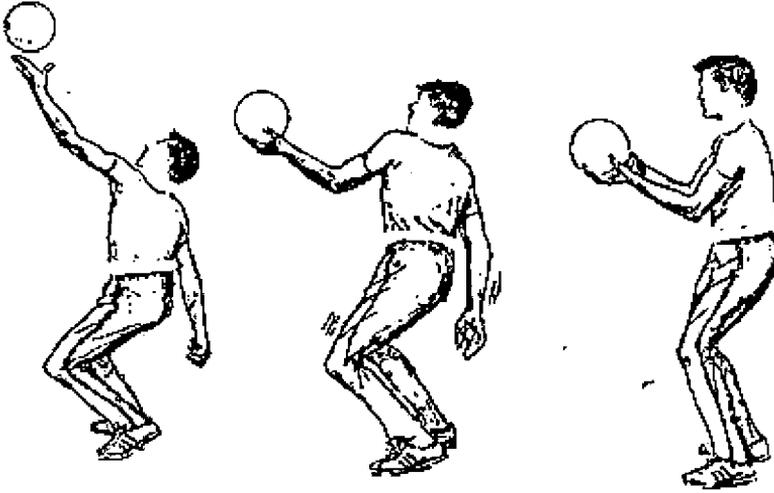
٢. تمسك الكرة أسفل وباليد اليسرى أمام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن).

٣. تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف التلميذ جسمه قليلاً في أثناء قذف الكرة (الذراع الضاربة).

٤. تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً وتضرب الكرة إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة (فنجانية).

٥. تفرج الذراع الضاربة أسفل وأماماً وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة.

٦. متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك بإستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة.



الخطوات التعليمية للإرسال من أسفل الجانبي:

١. أداء النموذج مع شرح الغرض.
٢. تأدية الحركة بدون استخدام الكرة.
٣. استخدام كرة معلقة أمام التلميذ.
٤. رمي الكرة بحيث ترمى وتضرب بصورة خيالية (بدون كرة).
٥. تأدية الحركة بإستخدام الكرة وعلى مسافة قصيرة أمام الحائط.
٦. تأدية الحركة بإستخدام الكرة مع زيادة المسافة إلى مكان محدد أو على زميل آخر.
٧. تأدية الحركة بإستخدام الكرة من منطقة الإرسال.
٨. تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.



التمرين من أعلى- الأداء الفني للمهارة:

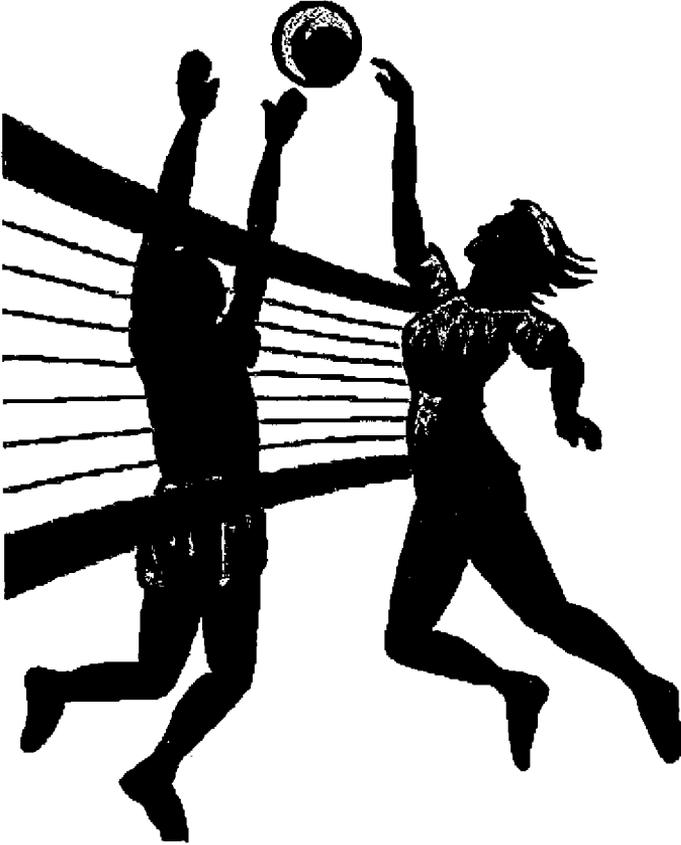
القدمان متباعدتان مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على

القدمين بالتساوي.

١. مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.
٢. الركبتان منثنيتان قليلاً.
٣. الجذع مائل قليلاً للأمام (استقامة الظهر نسبياً).
٤. المرفقان قريبان من الجسم واليدين أمام الجبهة.
٥. اليدين متجاوران والأصابع مفرودة ومتباعدة بحيث يكون الإبهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث.
٦. راحتا اليدين بشكل مقعر بحيث تتناسبان مع استدارة الكرة.
٧. الذراعان منثنيتان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلاً.
٨. لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى أفقي تقريباً والأصابع متجهة للأعلى.

٩. في أثناء ضرب الكرة للأمام ولأعلى يمد التلميذ الركبتين

والذراعين بإتجاه مسار الكرة.



الخطوات التعليمية للتمرير من أعلى:

عرض بعض الصور والنماذج التي توضح هذا النوع من التمرير فتوضع الكرة على الأرض وتوضع اليدين والأصابع مفتوحة على الكرة ويقوم التلميذ بوضع اليدين عليها ليحس بالأمكان التي تتلامس فيها الكرة مع يديه.

١. يتخذ التلميذ وضع الإستعداد بعد شرحها وأدائها كاملة من قبل المعلم.

٢. يمسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين والأصابع كما كانت في أثناء إمساكه بها.

٣. تأدية مهارة التمرير بدون كرة.

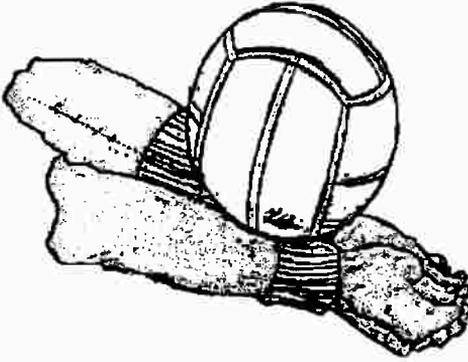
٤. يمسك التلميذ الكرة أمام وأعلى الوجه مع ملاحظة اتخاذه للأوضاع السابقة ثم القيام بحركة التمرير إلى الأمام ثم تأديتها إلى هدف معين أو زميل.

٥. يقف تلميذان متقابلان يرمي أحدهما الكرة للآخر وعند وصولها إلى مستوى أعلى وأمام الوجه يقول له (أثن) متى يتخذ الوضع الصحيح ثم (مد) أثناء التمرير وبذلك يتعود التلميذ على التوقيت الصحيح.

٦. زيادة المسافة بين التلميذين ومن ثم يتبادلان التمرير من فوق حبل أو فوق الشبكة.

٧. تعطى تمرينات مساعدة لأداء المهارة.

التمرير من أسفل اليدين- الأداء الفني للمهارة:



١. الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

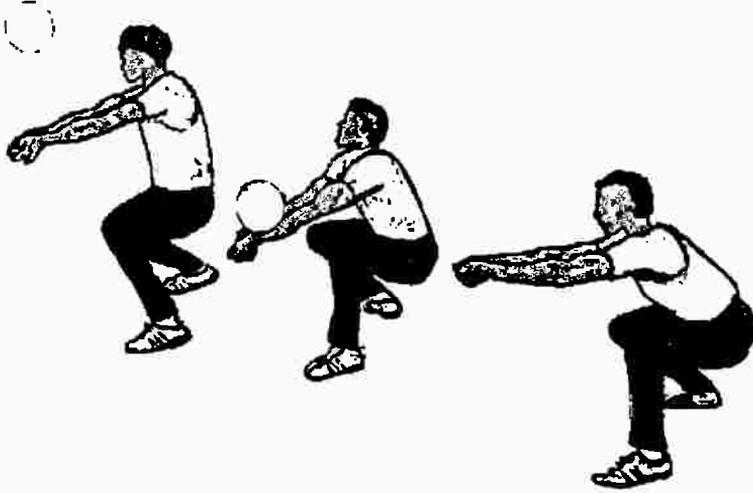
٢. الذراعان ممدودان للأمام ولأسفل ياتساع الصدر.

٣. يوضع الكفان- اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدان الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج (يوضح بالصور) وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.

٤. مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للإلتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.

٥. تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

الخطوات التعليمية للتمرير من أسفل باليدين:



توضيح الوضع السليم للجسم قبل وفي أثناء وعند إنتهاء عملية

التمرير.

١. تأدية التمرير بدون إستعمال الكرة لأخذ الإحساس بوقفه

الاستعداد أي الاستقبال من حيث فتح الساقين وثني الركبتين

قليلاً ووضع اليدين إحداهما فوق الأخرى للمساعدة على شدها

بصورة ثابتة.

٢. قيام التلاميذ كل في مجموعته بأداء المهارة بعمل تمريرات مستمرة بالكرة.

٣. يقوم تلميذ (نو مستوى جيد) بأداء التمرير وتصحيح الأخطاء إن وُجدت.

٤. وقوف زميلين متقابلين وبينهما الشبكة ثم يتم تطبيق المهارة.

٥. استقبال أنواع مختلفة من الإرسال تبدأ بالضعيف ثم يتدرج إلى القوة في أداء الإرسال يستقبل التلميذ الكرة ويعود إلى مكان معين أو زميل.

٦. تتدرج عملية تمرير الكرة إلى المعد أي اللمسة الثانية.

الإعداد أو التمير من أعلى للخلف من فوق الرأس- الأداء الفني

للمهارة:

يجب على التلميذ أن يجعل كامل جسمه تحت الكرة عند

ملاستها.

١. يكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف ولجهة تمرير

الكرة.

٢. يسحب الحوض للأمام ولأعلى مع سقوط الرأس للخلف قليلاً.

٣. نقل ثقل الجسم على الأمشاط في أثناء الأداء.

٤. يجب عدم فرد الذراعين للخلف والاكتفاء بنثر الكرة بمتابعة

سلاميات اليدين.

الخطوات التعليمية للتمرير من أعلى للخلف من فوق الرأس:

١. أداء النموذج وشرح الحركة جميعها مع توضيح الغرض منها.
٢. تحليل الحركة من وضع الاستعداد ثم حركة الجذع ثم التمرير خلفاً.
٣. أداء الحركة بدون إستخدام الكرة.
٤. أداء الحركة مع الإمساك بالكرة على إرتفاع الرأس ثم قذفها خلفاً.
٥. قذف الكرة عالياً من التلميذ نفسه ثم تمريرها للخلف.
٦. قذف الكرة على التلميذ من بعد ٣ متر وتمريرها خلفاً إلى زميل أو هدف معين.
٧. تمرير الكرة بعد التحرك خطوات للأمام أو لحد الجانبين أو الخلف.



الدفاع أو التمير من أسفل بيد واحدة (للجانب) - الأداء الفني

للمهارة:

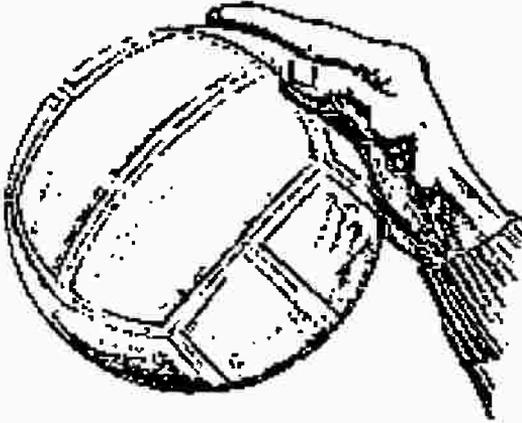
١. من وقفة الإستعداد الدفاعية المنخفضة.
٢. يؤدي التلميذ عملية طعن جانبي بإتجاه الكرة من عملية ثني الركبة القريبة من الكرة وفرد الرجل البعيدة.
٣. تمد الذراع للجانب وتلمس الكرة إما بالرسغ أو قبضة اليد أو بمسطح الساعد الداخلي.

الخطوات التعليمية:

١. يؤدي التلميذ ضرب الكرة على الأرض تبعد متراً واحداً جانباً تقريباً.

٢. يلقي المعلم الكرة من على مسافة ٣ متر لتسقط بجوار التلميذ على بُعد متر واحد من قدمه، يؤدي التلميذ الطعن جانباً للامسة الكرة، يكرر للجانب الآخر.

٣. يوجه المعلم الكرة لأحد الجانبين دون تحديد الجهة.





الضربة الساحقة المستقيمة – الأداء الفني للمهارة:

١. القدمان متوازيتان ومتباعدتان (30-40) سم وثقل الجسم

موزع عليها بالتساوي.

٢. مسافة الاقتراب تكون من (٢-٣) متر تقريباً يقطعها التلميذ على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى.
٣. وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.
٤. يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد.
٥. يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منتزيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.
٦. مرحلة الارتقاء بنقل التلميذ ثقل جسمه من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرجحة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً.
٧. مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.

٨. تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه (كرباجيه) والمرفق متجه للأمام.

٩. الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه التلميذ وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة:

١. وقوف التلميذ والكرة بيده اليسرى.
٢. لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضربة.
٣. محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض.
٤. ضرب الكرة المرتدة من الأرض مع زميل.
٥. تلميذان من جهتي الشبكة يحاول كل منهما ضرب الكرة بقوة حتى تمر فوق الشبكة بعد ارتدادها من الأرض.
٦. مسافة الإقتراب تكون حوالي مترين يقطعها الضارب على خطوتين الخطوة الأولى (80) سم والثانية (120) سم.
٧. توضع للتلميذ علامات على الأرض ليتعلم خطوتي الإقتراب بدون استخدام الشبكة ثم بإستخدام الشبكة.

٨. تعلق كرة فوق نقطة الارتقاء أو (يقف تلميذ طويل يضع الكرة

على كفه) على ارتفاع مناسب يحاول التلميذ لمس الكرة
ثم الهبوط فوق نقطة الإرتقاء ثم إضافة المرجحة الخلفية للذراع
الضارب.

٩. يجب أن يكون اتجاه الجري بزاوية مقدارها (30- 40 °)
بالنسبة للشبكة.

١٠. يقف المعلم على كرسي ويقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيده
لارتفاع بسيط بحيث تكون هذه الحركة الإعداد المناسب
للتلميذ القائم بالضربة الساحقة.

١١. وقوف تلميذ يجيد الإعداد بجانب الشبكة وعلى الضارب أن
يمسك الكرة ويقذفها للمعد ثم يقوم بدورة بالارتقاء وأداء حركة
الضربة الساحقة.

١٢. تعليم الضربة الساحقة أولاً من مركز (٤) بالمسبة للضارب
باليد اليمنى ثم من مركز (٣) .



حائط الصد- الأداء الفني للمهارة:



١. تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها.
٢. الركبتان منثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.
٣. الذراعان منثنيتان واليدان بارتفاع الصدر.
٤. الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدان فوق الشبكة وتكون اليدان مقعرتان والأصابع مفرودة داخل ملعب الخصم ولا يسمحان للكرة بالمرور بينهما.
٥. التركيز على التوقيت السليم للإرتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.
٦. ضرورة التركيز على إستعادة الإتزان مباشرة بعد الهبوط.
٧. يقف التلميذ في وضع الإستعداد عن طريق الملاحظة اليقظة.
٨. مراقبة الكرة التي يقوم تلميذ من الفريق المضاد بإعدادها.

٩. في اللحظة التي يقوم فيها القائم بالضربة الساحقة بالاقتراب يتحرك التلميذ الذي سيقوم بالصد لمواجهة الكرة بخطوات جانبية متزنة مع التوقيت في تحديد مكان الكرة.

الخطوات التعليمية لحائط الصد:

١. تجزئة حركة الصد إلى جزأين الإقتراب والإرتقاء.
٢. من وقفة الإستعداد تؤدي عملية الإقتراب بخطوات جانبية على خط يرسم على الأرض وتتبعها عملية الإرتقاء.
٣. تؤدي الفقرة السابقة مع إضافة حركات مد الذراعين بحيث تلمس هدفاً معيناً يوضع على إرتفاع مناسب.
٤. تؤدي عملية الصد أمام الشبكة بإرتفاع مناسب ويزداد الإرتفاع تدريجياً.
٥. تؤدي عملية الصد مقابل زميل أمام الشبكة.
٦. تؤدي عملية الصد أمام الشبكة مقابل زميل يمثل عملية الضرب الساحق بدون الكرة.
٧. تؤدي عملية الصد لكرة يقذفها المعلم بإتجاه التلميذ الذي يقوم بعملية الصد.

٨. يقف التلميذ الصاد في مركز (٣) على صندوق والمهاجم في

مركز (٤).

٩. يقف التلميذ الصاد في مركز (٣) ويتم التدريب بالكرة المعلقة.





لاعبين يقومون بحائط الصد

