

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الدعائم البيداغوجية لمقياس:

السنة أولى
جدع مشترك

الكرة
الطائرة.

email: walid.grine@univ-jijel.dz

الأستاذ: قرين ولد

2023_2024

مقياس الكرة الطائرة:

_ نوع المقياس: وحدة التعليم
الأساسية (سداسي).

_ التقييم: متواصل
+ امتحان.

_ التخصص: جده
مشترع

_ رصيد: 04

_ معامل:
03

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

تنقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الى:

Serving	1-مهارة الإرسال
Receiving Serves	2-مهارة إستقبال الإرسال
Setting	3-مهارة الإعداد
Attacking	4-مهارة الضرب الساحق
Blocking	5-مهارة حائط الصد
Defensive	6-مهارة الدفاع عن الملعب

01- الأرسال: serve الأرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صافرة الحكم من خلف خط نهاية الملعب بواسطة اللاعب لتعبر فوق الشبكة الى منطقة المنافس.

أهداف يمكن تحقيقها من الأرسال:

- تسجيل نقطة مباشرة اذا سقطت الكرة في منطقة المنافس.
- التركيز على لاعب الخصم الاضعف بلعب الأرسال اليه.
- الماهر بالأرسال يستطيع اختيار المكان المناسب من منطقة المنافس لتسجيل نقطة.
- عدم اتقان الأرسال يتيح للمنافس اكتساب نقطة والحصول على الأرسال.

ينقسم الارسال الى:

1- الارسال من أسفل وينقسم الى:

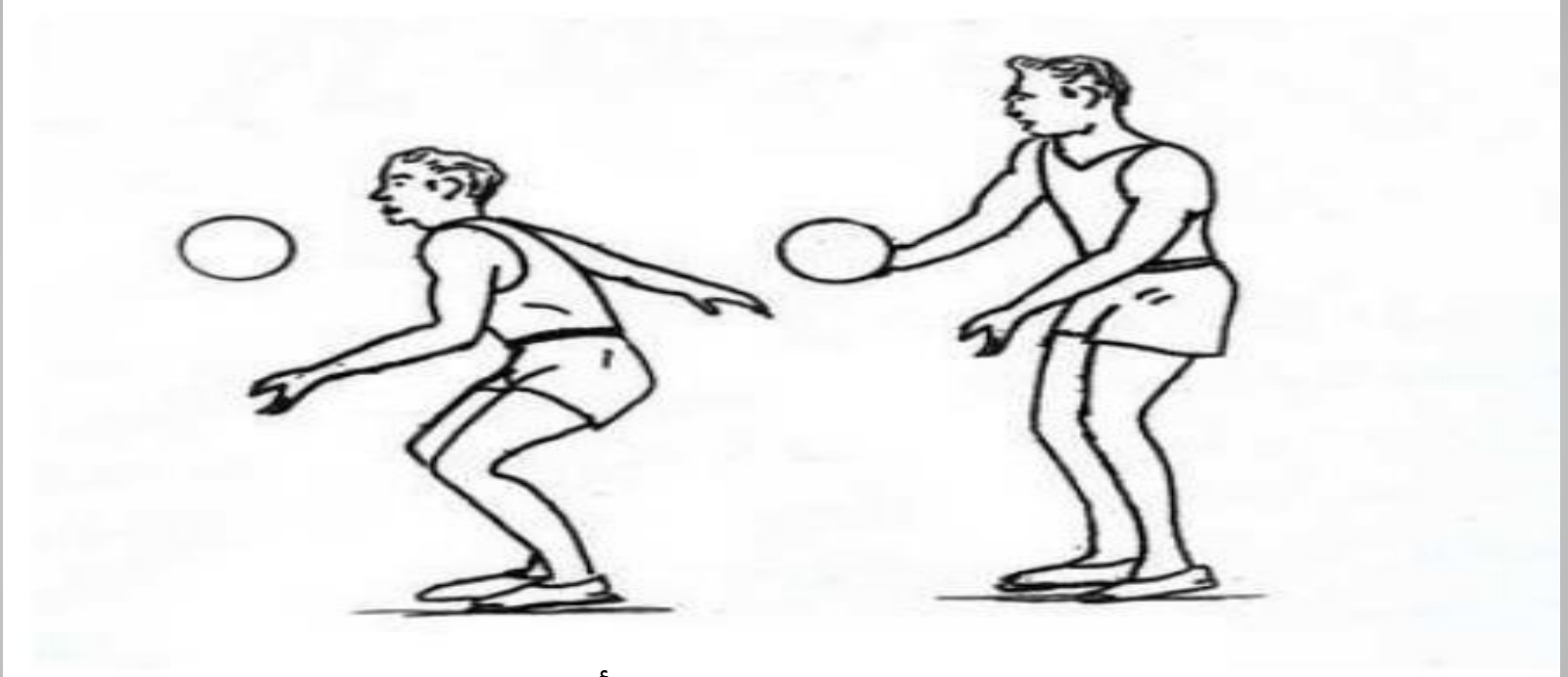
Underhand serve

* 1.1 الارسال من أسفل موجه. يعد هذا النوع من أسهل أنواع الارسال وأضمنها يستعمل خاصة مع المبتدئين.



صورة توضح مهارة الارسال من أسفل موجه.

2.1* الارسال من أسفل جانبي:



صورة توضح الارسال من أسفل جانبي.

الارسال من أسفل جانبي يقف اللاعب وجانبه المعاكس للذراع الضاربة
مواجهها للشبكة وتكون الساقان مفتوحتان قليلا والركبتان منشيتانويتم أداء
الارسال بنفس طريقة الارسال من الأسفل مع مراعاة توجيه الكرة ومتابعتها
الى الجانب باتجاه ملعب الفريق المنافس.

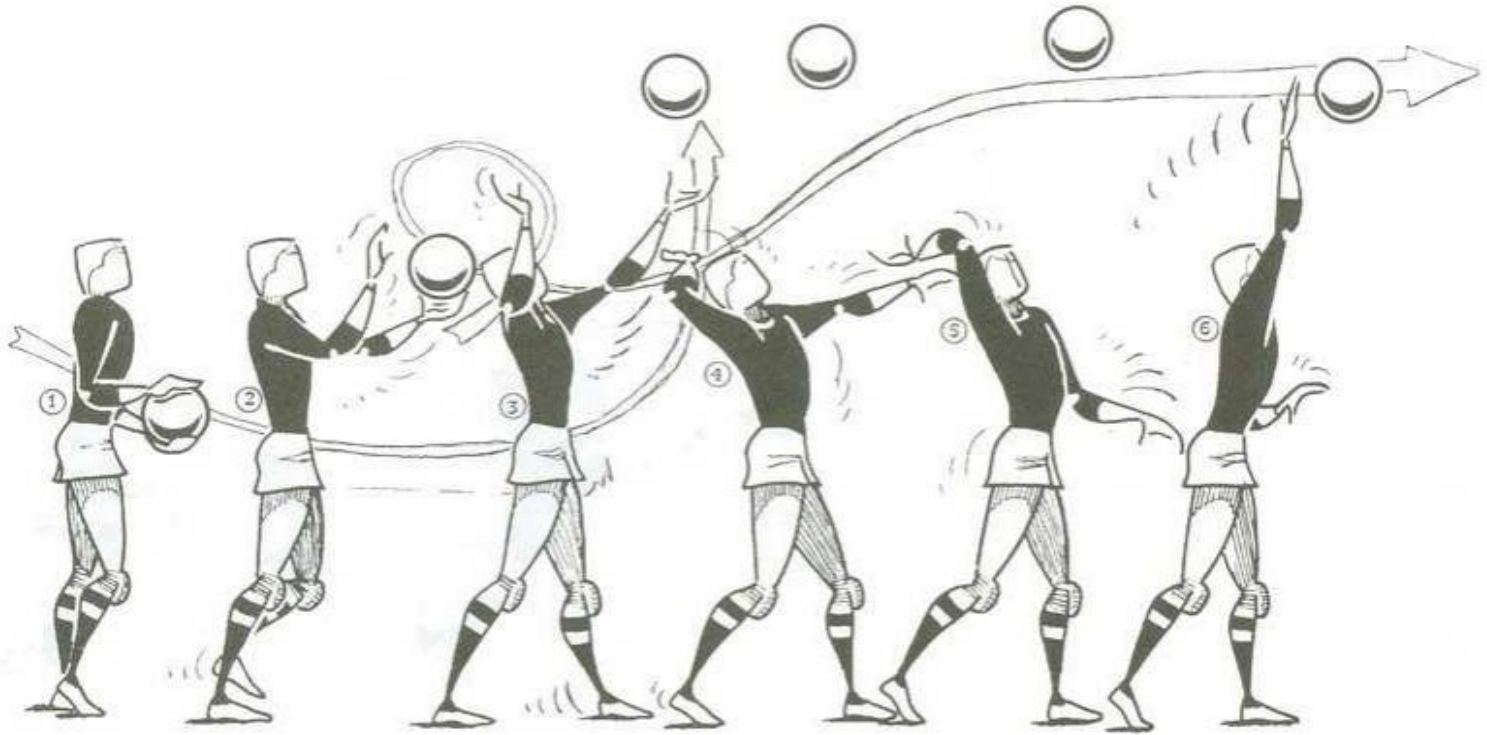
2- الارسال من أعلى وينقسم الى:

Overhand serve

- الارسال من أعلى مواجهه (تنس).
- الارسال المواجهه من أعلى (المتموج).
- الارسال بالوثب.

1.2 الارسال من أعلى مواجهه (ارسال التنس):

وفيه يقف اللاعب مقابل الشبكة والقدم عكس اليد الضاربة للكرة، وتكون الكرة أماما محمولة على اليد الغير ضاربة ثم تقذف الكرة نحو الأعلى بحيث يكون مستوى سقوطها فوق الكتف وأمام اليد الضاربة، وفي نفس الوقت يعمل اللاعب مرحة وتقوس للجدع للخلف من أجل ضرب الكرة.



صورة توضح الارسال من أعلى مواجهه (ارسال تنس)
(خالد العرقان 2007).

*2.2 الارسال المواجه من أعلى (المتموج):

نفس الطريقة الأولى لكن هنا اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الرأس ولا يتم تقوس الظهر ولا تتم متابعة الحركة وتضرب الكرة من نصفها الخلفي.



صورة توضح الارسال المواجه من أعلى.

(خالد العرقان، 2007)

*3.2 الارسال من أعلي مع الوثب:

يقوم اللاعب بالرجوع للخلف لمسافة تمكنه من التقدم والقفز عالياً، ثم يقوم برمي الكرة عالياً وللأمام وفي نفس الوقت يقوم بالقفز عالياً من أجل ضرب الكرة عند هبوطها لمستوى يمكنه من ارسالها عالياً فوق الشبكة وهنا يجب على المرسل التدريب جيداً على هذه المهارة ويجب أن يكون هناك تناسق بين قفزة اللاعب ووقت هبوط الكرة.



صورة توضح طريقة الارسال من أعلي مع الوثب.

(خالد العرقان، 2007، ص12)