



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السداسي الخامس

التخصص: تحضير بدني رياضي

المستوى: السنة الأولى ماستر

التصحيح النموذجي في مقياس: الكرة الطائرة

الجواب الأول: (06 نقاط)

- أنواع الارسال مع الشرح (4 نقاط):

أولاً: الارسال من أسفل: وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أسفل من مستوى الكتف وينقسم الى:

1- الارسال المواجه من أسفل امامي: يعد هذا النوع من أسهل أنواع الارسال واطمئنها كما انه يعد النوع الأساسي للمبتدئين والآنسات لسهولة تعلمه وإمكانية تحقيقه للغرض الذي يهدف اليه اللاعب من توصيل الكرة الى ملعب الفريق المنافس بالطريقة القانونية

2- الارسال الجانبي من الأسفل: يعد هذا النوع من أنواع الارسال الذي يتميز بسهولة أدائه ويكثر استخدامه من طرف الناشئين والمبتدئين والآنسات حيث انه لا يحتاج الى قوة كبيرة واهم ما يميز هذا الارسال هو زيادة سرعة قوس الضربة.

ثانياً: الارسال من اعلى: هو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي اعلى من مستوى الكتف وينقسم الى:

1- الارسال من اعلى المواجه " التنس": يعد هذا النوع من الارسال أكثر أنواع الارسال استخداما وانتشارا بين اللاعبين دو المستويات العليا حيث انه يعد ارسالا هادفا يتمكن فيه الضارب من التحكم في توجيهه بالإضافة الى وجود الفرضة الكافية لملاحظة ملعب الفريق المنافس مما يشكل صعوبة في استقباله من جانب الفريق المستقبل

2- الارسال المتموج: يطلق على هذا الارسال اسم الأمريكي بسبب أصل نشأته وبداية ممارسته ويشبه هذا النوع ارسال التنس من حيث وضع الجسم، ولكنه يختلف عنه بان خط سير الكرة يكون متموج.

- طريقة أداء الارسال المتموج الامامي من الوقوف:

يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الارسال المواجه من الأعلى (تنس) ولكن اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الراس ولا يتم تقوس الظهر ولا تتم متابعة الحركة وتضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت رسغ اليد الضاربة.

- طريقة أداء الارسال المتموج من القفز:

يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الارسال المتموج الامامي ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز، لذا تنتقل الكرة الى نقطة اعلى من الارسال المتموج من الوقوف.

3- الارسال الساق:

يعتبر الارسال الساق من اهم أنواع الارسال لما يتميز به من قوة وسرعة أكثر من الدقة والتوجيه بغرض استخدامه في مواقف لعب معينة من المباريات، خاصة عندما تكون اخطاء استقبال الارسال كثيرة في الفريق المنافس.

- المراحل التقنية لأداء الارسال الساق من الأعلى:(2 نقاط)

الارسال الساق من الأعلى يتكون من مراحل متتابعة تشمل الاستعداد، رمي الكرة، الاقتراب، الارتقاء، الضرب، والهبوط. يعتمد نجاحه على التناسق الحركي بين الأطراف السفلية والعلوية ، ودقة رمي الكرة ، والضرب في اعلى نقطة لتحقيق القوة والدقة والدوران العلوي.

الجواب الثاني: (07 نقاط)

المقارنة بين التمرير من الأعلى والتمرير من الأسفل من حيث:

● من حيث الوضعية: 2.5 نقاط

التمرير من الاسفل	التمرير من الاعلى
- الوقوف مع تباعد القدمين وثبات جيد - ثني أكبر للركبتين - الجذع مائل للأمام - الذراعان ممدودتان للأمام - الساعدان ملتصقان ومثبتان	- الوقوف مع تباعد القدمين بعرض الكتفين - ثني خفيف للركبتين - الجذع مستقيم او مائل قليلا للأمام - اليدان مرفوعتان فوق الجبهة - الأصابع منفرجة على شكل مثلث

● من حيث الاستخدام: 2.5 نقاط

التمرير من الاسفل	التمرير من الاعلى
- استقبال الكرات القوية والسريعة - الاستقبال الأول للإرسال - انقاد الكرات المنخفضة - يستخدم في الحالات الدفاعية	- استقبال الكرات السهلة والمتوسطة - تمرير الكرة للمعد (الاعداد) - بناء الهجوم وتنظيم اللعب - يستخدم في اللعب المنظم

● من حيث الأخطاء الشائعة: 2 نقاط

التمرير من الأسفل	التمرير من الاعلى
- ثني المرفقين اثناء التمرير - ضرب الكرة بدل توجيهها - عدم تثبيت الساعدين - سوء تموضع الجسم	- لمس الكرة براحة اليد بدل الأصابع - حمل الكرة او مسكها - سوء التوقيت مع الكرة - وضعية خاطئة للأصابع

الجواب الثالث: (07 نقاط)

- مميزات حائط الصد: 2 نقاط

- لهذه المهارة تأثيرا نفسي قوي على مهاجمي الخصم
- تسمح هذه المهارة بتسجيل نقاط مباشرة دون عناء
- تسهل على بقية أعضاء الفريق عملية الدفاع عن الملعب
- يمكن اعتبارها مهارة هجومية ودفاعية في نفس الوقت

- المبادئ الفنية لأداء مهارة حائط الصد: 2 نقاط

1- المرحلة التمهيدية " وقفة الاستعداد":

يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ حائط الصد على بعد مناسب من الشبكة من خطوة الى خطوتين، يوجه النظر على اللاعب الضارب ليتحرك لاعب الصد لمواجهة امام الشبكة ويجب ان تكون تحركات اللاعب بخطوات جانبية في المسافة القصيرة، اما المسافات الكبيرة فيتحرك من خلال الارتكاز والدوران واخذ خطوة تم الوثب مع الدوران لمواجهة الشبكة.

ب- المرحلة الأساسية: الوثب والصد:

يتم الوثب بالرحلين معا وذلك بعد ثني الركبتين حيث يبدأ بمد الجسم ومن خلال النقل الحركي من الرجلين الى الجذع الى الذراعين واليدين ويتم خلال ذلك مرجحة الذراعين مرجحة بسيطة للأمام والاعلى مع حفظهما قريبا من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب ويجب ان تكون اليدين قريبتين من بعضهما وعلى كامل امتدادهما والاصابع مشدودة مع مراعاة ان تكون الذراعان واليدين اعلى من مستوى الشبكة مع عدم لمس الشبكة ويكون الجسم منحني ومائل للأمام من مفصل الحوض.

ج- المرحلة النهائية: الهبوط:

بعد أداء حركة الصد ولمس الكرة يقوم اللاعب بجذب الذراعان بسرعة للخلف ولأعلى ويكون الهبوط على القدمين والنظر على مسار الكرة للمتابعة والمشاركة في اللعب.

- دور حائط الصد في التنظيم الدفاعي للفريق: 3 نقاط

حائط الصد (le contre/ block) يعد الركيزة الأساسية للتنظيم الدفاعي في الكرة الطائرة الحديثة، وليس مجرد حركة لا يقف الضربة الساحقة، بل أداة تكتيكية دفاعية وهجومية في ان واحد.

1- الدور الدفاعي المباشر لحائط الصد:

● إيقاف وإضعاف الهجوم: من خلال ما يلي:

- منع الكرة من عبور الشبكة مباشرة
- تقليل سرعة وقوة الضربة الساحقة
- اجبار المهاجم على تغيير زاوية الضرب
- حتى في حال عدم صد الكرة بالكامل، فان لمسها يسهل على لاعبي الخط الخلفي الدفاع.

2- توجيه الكرة وتنظيم الدفاع الخلفي:

- حائط الصد لا يعمل منفردا، بل يوجه الكرة نحو مناطق دفاعية محددة:
- توجيه الكرة نحو: المنطقة 6 (المدافع الخلفي)
- او المنطقة 5 حسب الخطة الدفاعية.
- هذا يسمح بتنظيم مسبق لمواقع لاعبي الدفاع الأرضي.

3- تقليل خيارات المهاجم:

- اغلاق الزوايا القوية للهجوم
- اجبار المهاجم على الضرب الخفيف
- او اللعب فوق الحائط
- او ارتكاب خطأ هجومي

4- الربط بين الدفاع والهجوم:

الصد الناجح يؤدي مباشرة الى نقطة او الى كرة مرتدة سهلة تسمح ببناء هجوم مضاد سريع
- حائط الصد هو بداية الهجوم وليس نهاية الدفاع.

5- الدور النفسي والتكتيكي:

- يخلق ضغطا نفسيا على المهاجمين
- يقلل ثقتهم في الضرب الساحق
- يفرض ايقاعا تكتيكيا على الفريق المنافس.