

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية

المستوى : 3 LMD

قسم : التربية

السنة الجامعية : 2026/2025

امتحان السداسي الخامس لمقياس : رياضة التخصص ألعاب جماعية "الكرة الطائرة"

السؤال الاول : 6 نقاط

اشرح باختصار الطرق الهجومية التالية (2-4) (3-3) (4-2) مع رسم مخطط توضيحي .

السؤال الثاني : 6 نقاط

تحتل مهارة استقبال الارسال المرتبة الاولى من حيث الاهمية ، فهي الوسيلة الاولى لتأمين الحماية الدفاعية ضد جميع أنواع الارسال و تغطية جميع مناطق الملعب.

- 1- ماهي خطط مهارة استقبال الارسال ؟ (اذكر اربعة خطط فردية فقط)
- 2- ماهي أنواع استقبال الارسال ؟ (بدون شرح)
- 3- ماهي الاخطاء الشائعة المتعلقة بهذه المهارة ؟ (اذكر أربعة أخطاء فقط)

السؤال الثالث : 8 نقاط

هناك ثلاث مبادئ أساسية في تعليم مهارة السحق (الضرب الهجومي) .
ماهي الخطوات التي يتم اتباعها من طرف المدرب او المربي في تعليم هذه المهارة بالاستناد على المبادئ الاساسية الخاصة بتعليم هذه المهارة ؟

بالتوفيق

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

المستوى : 3 LMD

قسم : التربية

السنة الجامعية : 2026/2025

تصحيح امتحان السداسي الخامس لمقياس : رياضة التخصص ألعاب جماعية "الكرة الطائرة"

الجواب الاول : 6 نقاط

خطط مهارة الاستقبال :

- الاستقبال بكرة سهلة و عالية .
- استقبال الكرة باتجاه المركز مابين 3 و 2
- يجب ان لا تتعدى نسبة الاخفاق في الاستقبال 10% أي خطأ واحد من بين عشرة محاولات .
- استقبال الارسال الصعب القادم من المنافس يجب أن يكون عالياً و الى منتصف الملعب .
- اعلام الزملاء القريبين منك باداء الاستقبال
- معرفة مميزات ارسال لاعبي الخصم ومكان ارسالهم للكرة.

أنواع الإستقبال :

1- الإستقبال من الأسفل

2- الإستقبال من الأعلى

3- الإستقبال الجانبي

4- الإستقبال مع الإنبطاح

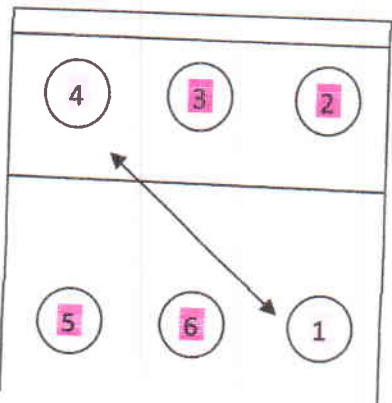
الأخطاء الشائعة في الإستقبال :

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماما ، و للأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب .
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة ، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا .
- وضع الذراعين بمستوى عال جدا ، مما يجعل طيران الكرة عموديا و قصير المسافة .
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا .
- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين ، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين .
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.

الجواب الثاني :

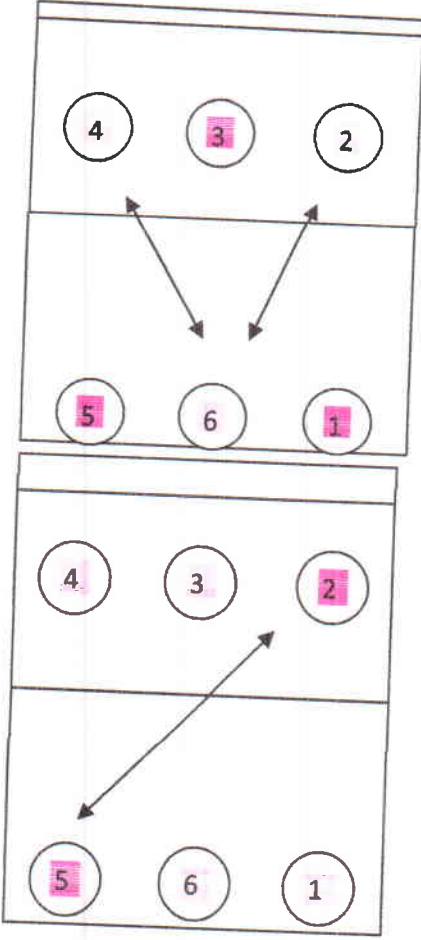
طريقة : 2-4

في هذه الطريقة يكون وجود مهاجمين اثنين وأربعة لاعبين يقومون بالإعداد و يقف اللاعبان المهاجمان متقابلين بشكل قطري بحيث نجد في كل دورة تغيير المراكز وجود لاعبا مهاجما واحدا في الخط الأمامي على الشبكة و يقف بين كل منهما لاعبان .



طريقة 3-3:

في هذه الطريقة يكون وجود ثلاثة لاعبين مهاجمين وثلاثة لاعبين معدين وتتميز هذه الطريقة بوجود لاعب ضارب ولاعب معد على التوالي .



طريقة 2-4:

تتميز هذه الطريقة بوجود أربعة لاعبين مهاجمين ولاعبين اثنين يقومان بالإعداد يقفان متقابلين بحيث يكون احدهما دائمًا اماما مع لاعبي خط الهجوم والآخر خلفًا مع لاعبي الخط الخلفي وتتميز هذه الطريقة بوجود مهاجمين اثنين دائمًا على الشبكة في كل دوران.

الجواب الثالث :

المبادئ الأساسية لتعليم الضربات الهجومية:

- التقليل للمهارة بشرح أهميتها في لعبة الكرة الطائرة وأهميتها لكل لاعب.
- إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائي للمهارة .

أولاً : إتقان حركة الذراع الضاربة :

- لمس الكرة وهي على اليد الغير ضاربة في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضرب والاتجاه الصحيح للأرجحة حتى يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة.
- محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض ثم استمرار حركة ضرب الكرة المرتدة من الأرض .
- لاعبان مواجهان ومعهما كرة ويتبادلان ضربهما بالطريقة السابقة بحيث ترتد أمام الزميل ليكرر نفس الضربة .
- لاعبان على جانبي الشبكة يحاول كل منهم ضرب الكرة بقوة حتى تمر الكرة فوق الشبكة للزميل وذلك بعد ارتدادها من الأرض - يراعى أن تمتد الذراع الضاربة لأقصى ارتفاع لها.
- اللاعب مواجهًا للحائط ويمسك الكرة باليد اليمنى وضربها من أعلى في اتجاه الأرض لترتد إلى الحائط وتعود مرة أخرى.

ثانياً : إتقان الوثب والاقتراب :

- يقف اللاعب على بعد حوالي 60 - 70 سم عن الشبكة ، يثب اللاعب لأعلى لكي يلمس كرة معلقة وتكرر هذه الخطوة مع إصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء الأداء
- توضع للاعب علامات على الأرض لتعليم خطوتي الاقتراب ودون استخدام الشبكة .

- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع 2.5 م ويحاول اللاعب بعد أخذ خطوات الاقتراب لمس هذه الكرة بيده ، فقط مع اتخاذ الوضع الصحيح للضرب - اليد تكون أعلى الكرة .

- نفس التمرين السابق مع وقوف المدرب بجوار مكان هبوط اللاعب حتى يقلل من وثب اللاعب أماما .
- نفس الخطوة الأولى ولكن على اللاعب ضرب الكرة وليس لمسها لكي يأخذ الإحساس باتجاهها بعد إتمام عملية الضرب .

ثالثا : أداء الضرب الهجومي :

- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع 2.5 م ويحاول اللاعب بعد أخذ خطوات الاقتراب ضرب الكرة والهبوط بعد ذلك في نفس مكان الارتقاء (الكرة تكون ثابتة) .

- بمساعدة زميل يقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيديه لارتفاع بسيط للاعب الضرب الذي يتقدم لضرب الكرة. (الكرة تكون متحركة) .
- نفس التمرين السابق ولكن يقف المدرب ويقذف الكرة عاليا .
- توجيه الكرة إلى مربعات مرسومة على الأرض الملعب .
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعب واحد بعملية الصد .
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعبين بعملية الصد .