

## ورشة بعنوان

# بعض التمرينات الحديثة لتعلم مهارات الكرة الطائرة

أعداد

أ.م.د. علاء محسن ياسر / فرع الالعاب الفرقيه

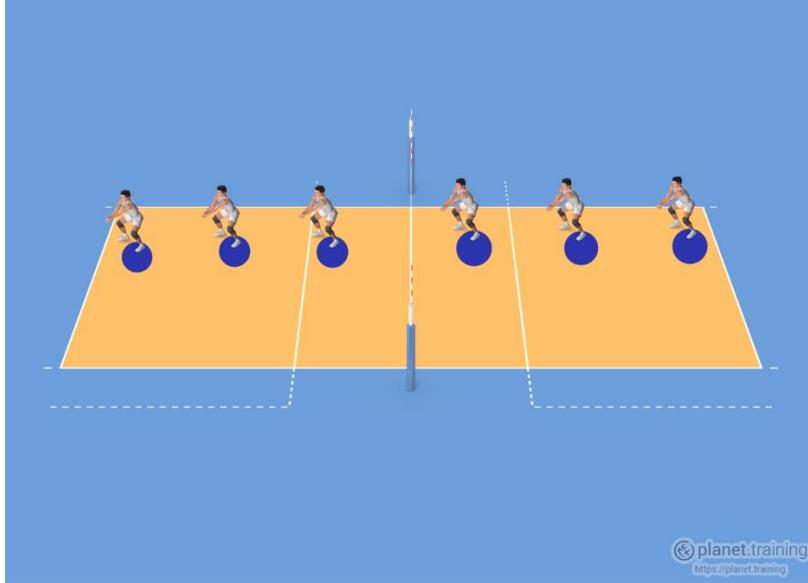
م.د. هيثم صادق كاظم / فرع الالعاب الفرقيه

أقيمت بتاريخ 2024/4/17

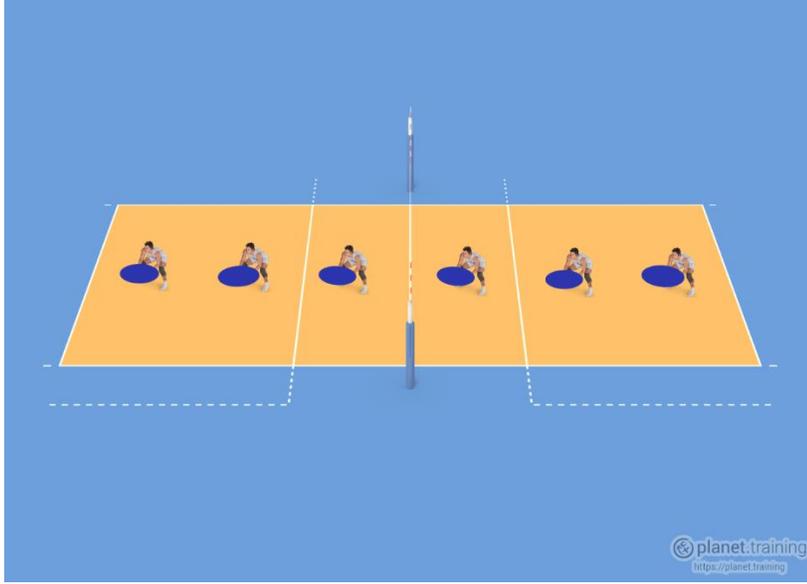
## مقدمة

الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الرياضية الجماعية التي تمتاز بمهارات صعبة التعلم وذلك لطريقة أداء جميع المهارات فيها من خلال لمس الكرة (Touch the ball) مما يتطلب إحساس عالي بالكرة، لذلك تتطلب تدريبات تعلم مهارات الكرة الطائرة استخدام الابداع من خلال استخدام الادوات المساعدة وجعل التدريبات تتميز بالجانب الممتع للمتعلم لزيادة الرغبة لديه للتعلم بسرعة، وفيما يلي بعض هذه التدريبات لتعلم مهارات الكرة الطائرة:

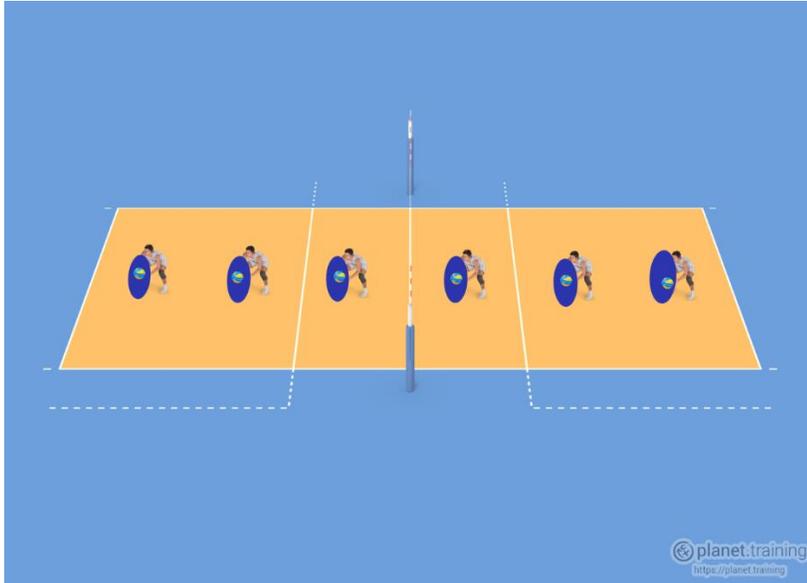
1. الوقوف صفا على خط النهاية ووضع أطارات دائرية كبيرة ( هيل هوب) الركض سريعا ووضع قدم واحدة لكل لاعب على داخل الاطار ( يمين احد اللاعبين مع يسار الاخر).



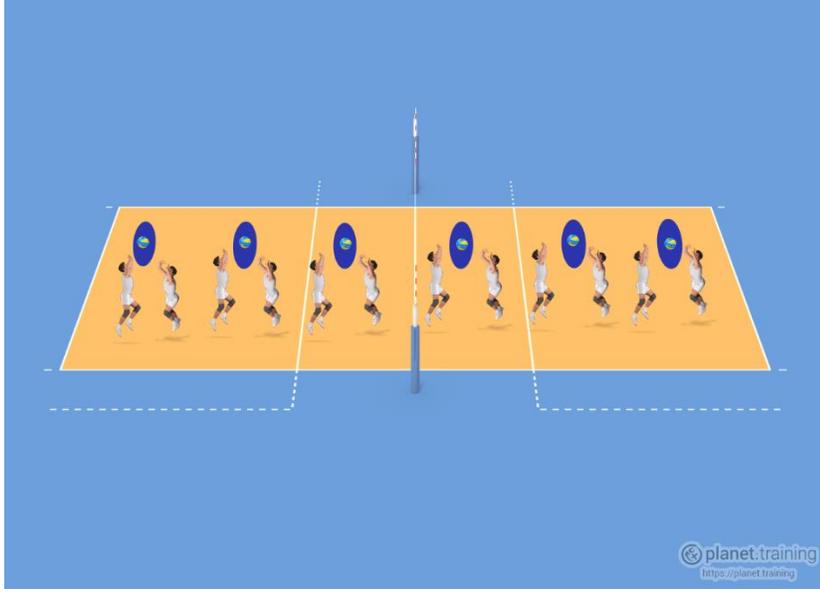
2. نفس التمرين السابق ولكن الوثوب اخر خطوة ولف الجسم للجانب بوضعية الاستعداد على ان تكون القدم داخل الاطار والاخرى خارجه للاعب واحد فقط.



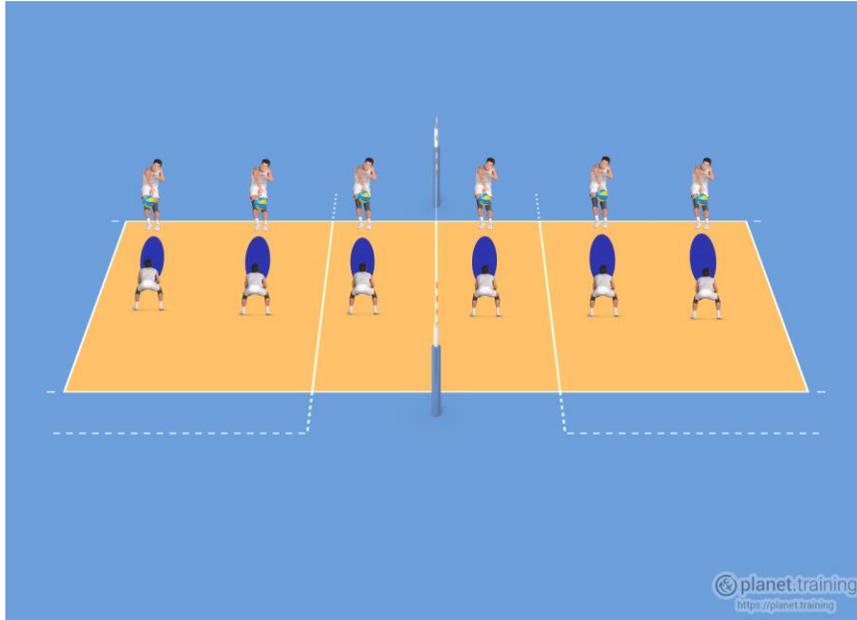
3. رمي الاطار كما التمرين السابق وتدوير الكرة بكلتا اليدين من داخل الاطار بشكل دائري من الداخل للخارج من خلال الحركة المستمرة مع الاطار.



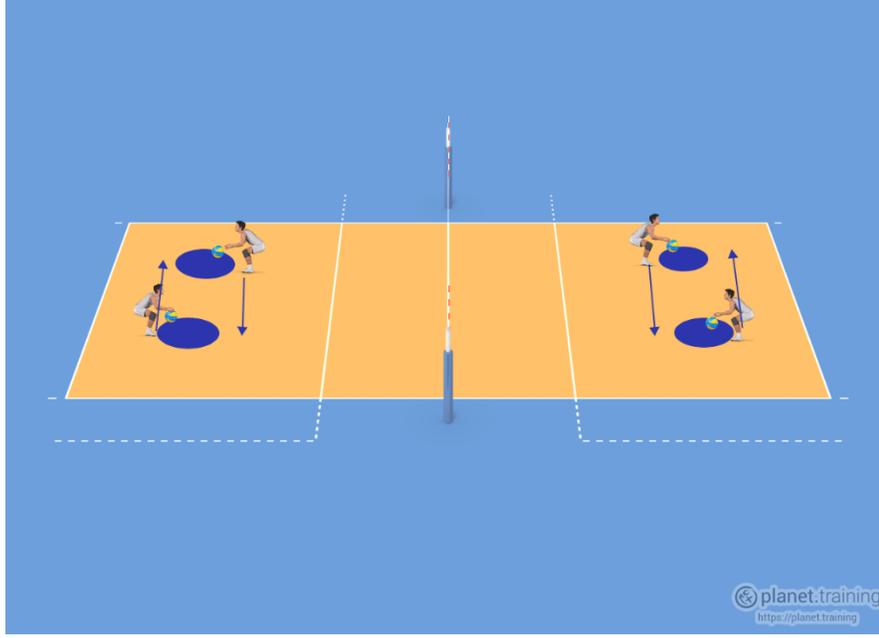
4. لاعبين متقابلين بينهما اطار دائرة وتبادل الكرة بينهما بكلتا اليدين من الحركة المستمرة.



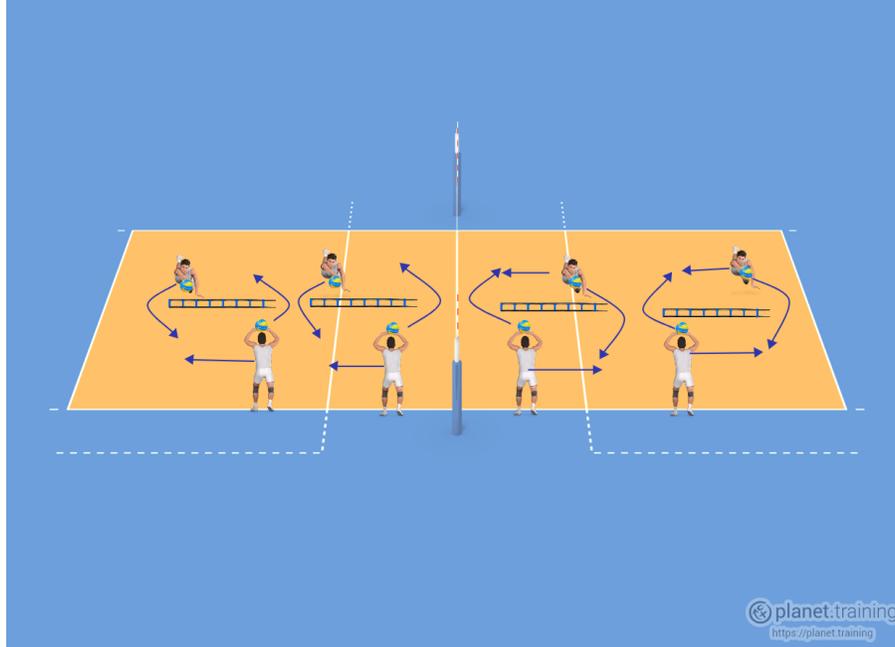
5. لاعب يمسك بالاطار باليدين من طرف والطرف الاخر على الارض ويقوم بسحبه بالحركة للخلف وامامه لاعب يرمي الكرة باليد الواحدة (طبطة) داخل الاطار بشكل مستمر.



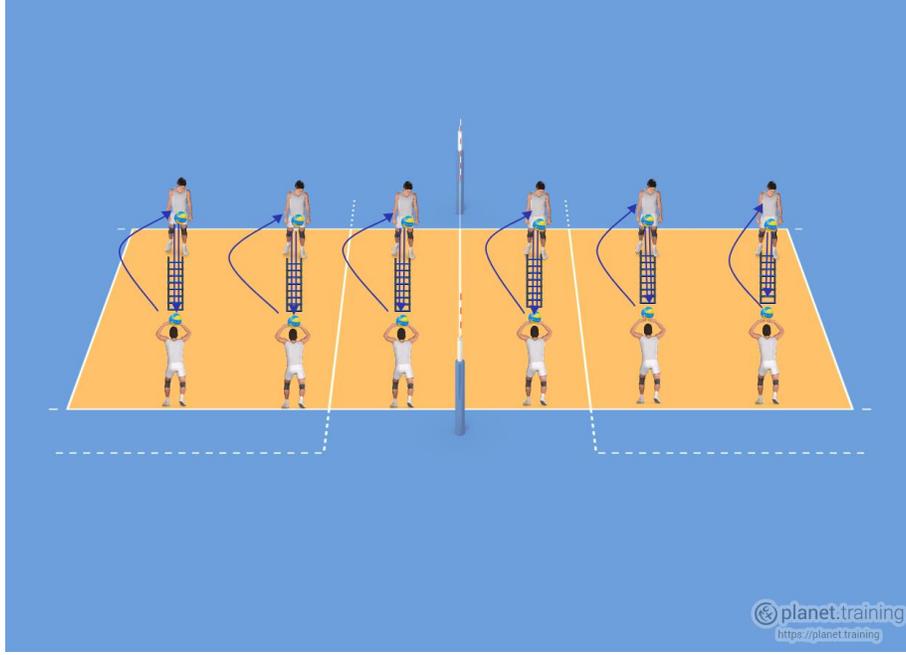
6. كل لاعب ممسك بكرة وامامه اطار على الارض بجانبه ولمسافة 2م لاعب اخر بنفس الوضع ، ضرب الكرة بقوة داخل الاطار والانتقال بخطوات جانبية لمسك الكرة من الجانب الاخر.



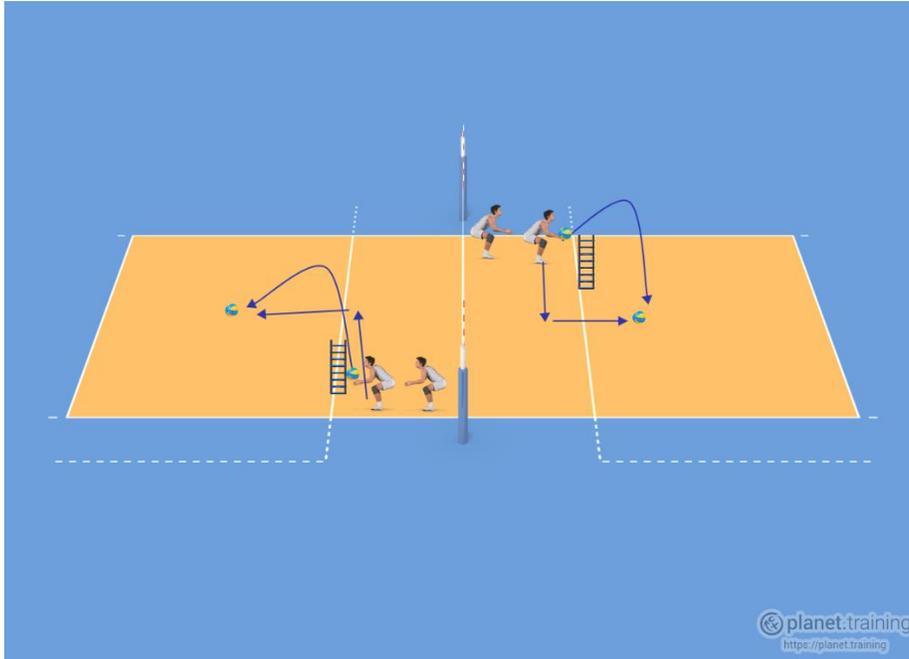
7. وضع المصطبة امام الطاير عرضيا رمي الكرة من كل لاعب عاليا خلف المصطبة والحركة جانبا حول المصطبة ومسك الكرة بعد ارتدادها من الارض.



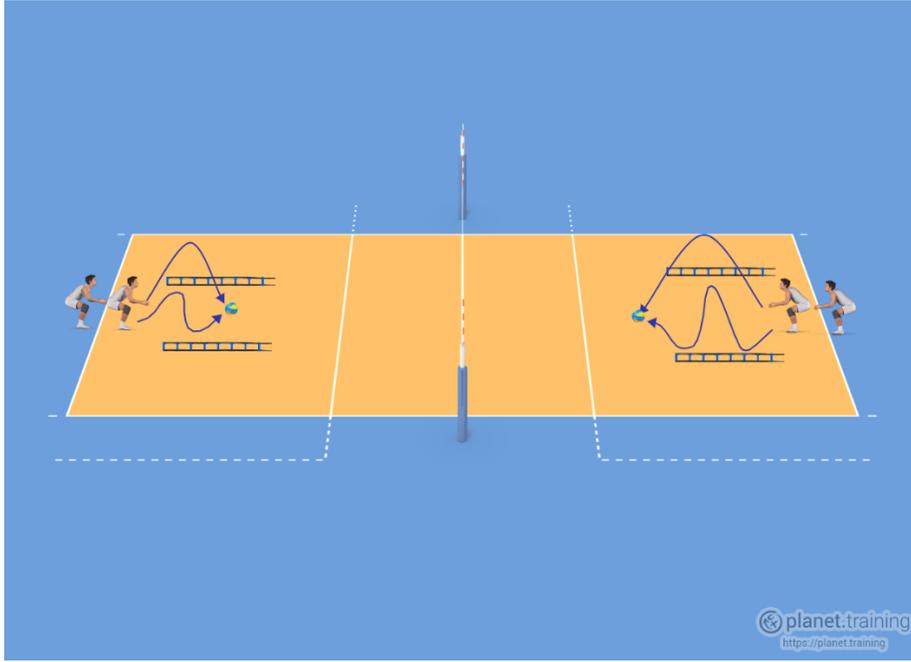
8. لاعب يجلس على طرف المصطبة بيده كرة يقابله لاعب منبسط على صدره على الارض مقابل نهاية المصطبة الطرفية يدحرج الاول الكرة على المصطبة للاعب الاخر على الطرف المقابل ليرفع بيديه وجذعه عاليا ومناولة الكرة من الاعلى للاعب الاول.



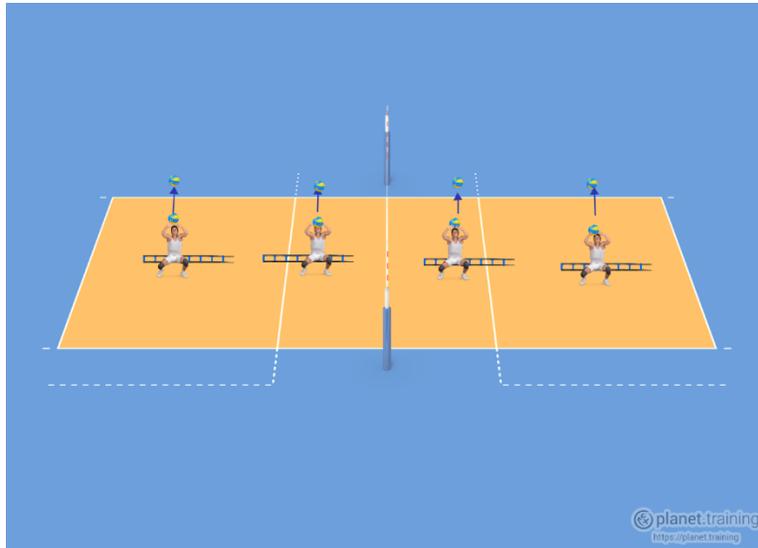
9. وضع المصطبة امام الطاير عرضيا رمي الكرة من كل لاعب عاليا خلف المصطبة والحركة جانبا حول المصطبة ومسك الكرة بعد ارتدادها من الارض.



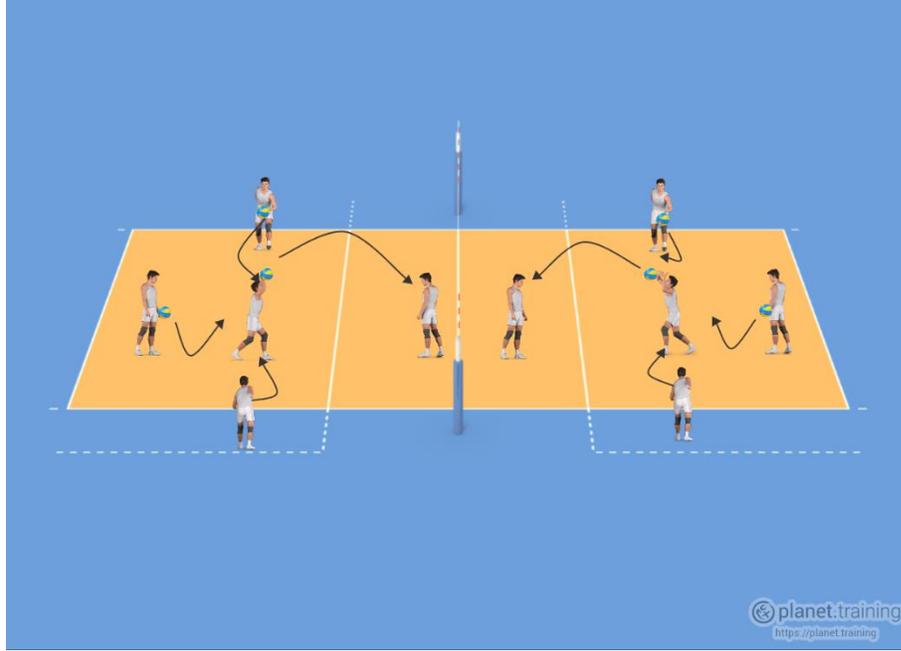
10. الطوابير بين مصطبتين رمي الكرة عاليا اماما والحركة زكزاك بمس المصطبتين يمين يسار ثم ملاحقة الكرة ومسكها بعد ارتدادها من الارض.



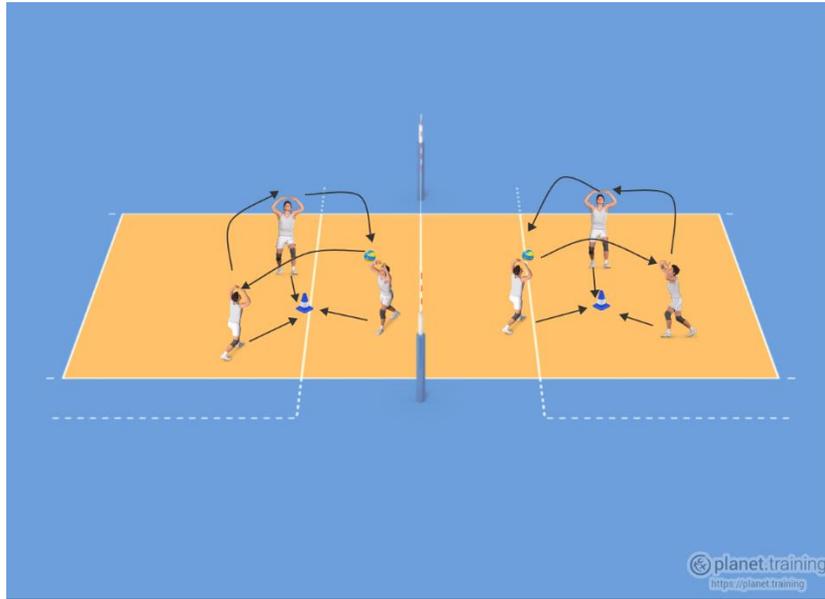
11. وضع المصطبة امام الطابور عرضيا رمي الكرة من كل لاعب عاليا خلف المصطبة والحركة جانبا حول المصطبة ومسك الكرة بعد ارتدادها من الارض.



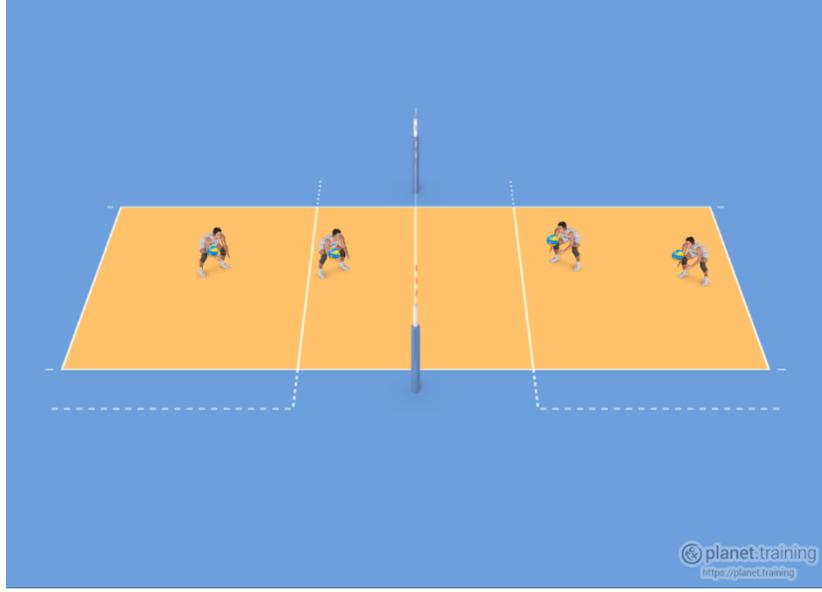
12. 5 لاعبين لاعب في الوسط والبقية امام خلف جانبيين نفس التمرين السابق لكن الثلاث في الخلف والجانبين قريبين ورمي الكرة واعادتها بعد ملامسة الارض.



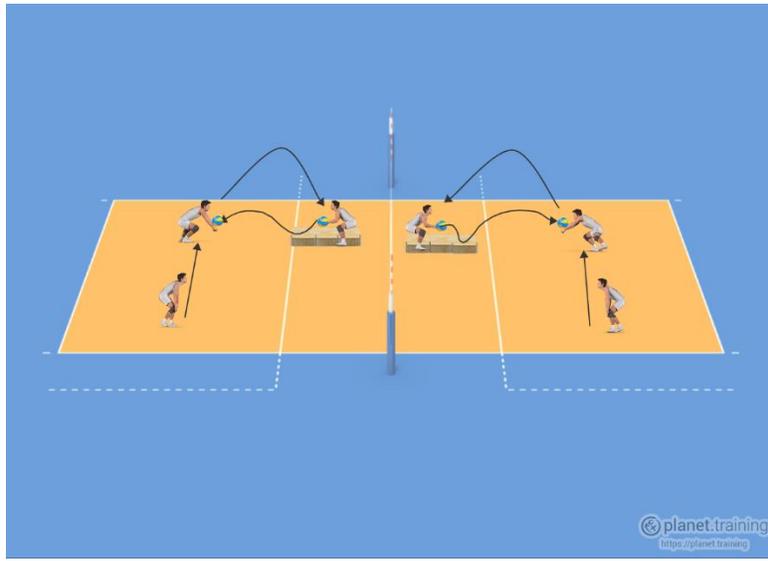
13. نفس التشكيل السابق وضع مخروط (كونز) في الوسط مناولة الكرة بين اللاعبين ومس الكونز (المخروط) والعودة للاداء المناولة.



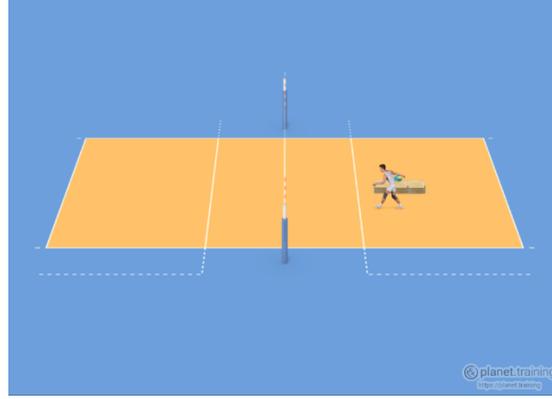
14. كل لاعب رمي الكرة وضربها بالساعد مرة واحدة لكل يد على حدة.  
15. نفس التمرين السابق لكل يد بشكل مستمر.  
16. نفس التمرين الاول والثاني لكن الكرة تضرب بارتفاعات مختلفة عاليا ومنخفضة.



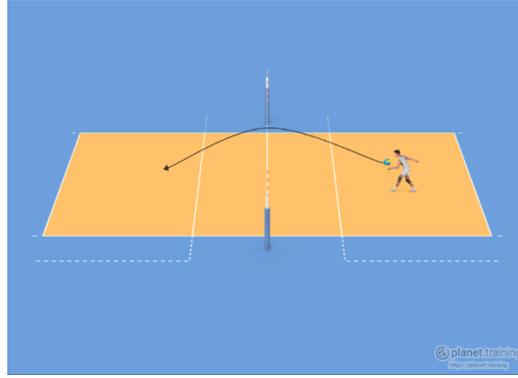
17. لاعب ممسك بالكرة يجلس على المصطبة طوليا امامه لاعب يتحرك جانبا يرمي اللاعب الكرة بقوة على طرف المصطبة ليردها اللاعب الاخر من الاسفل.



18. مصطبة امام اللاعب بشكل طولي امامي الكرة عليها يقوم اللاعب بسحب ورمي الكرة عاليا للامام.  
( حركة دفاع بيد واحدة).



19. لعب الكرة ارسال من الاسفل بيد واحدة عبر الشبكة من منتصف الملعب.



20. لعب مستمر ارسال من الاسفل لاعبين مقابل لاعبين مع استقبال ومناولة من الاعلى ثلاث لمسات.

