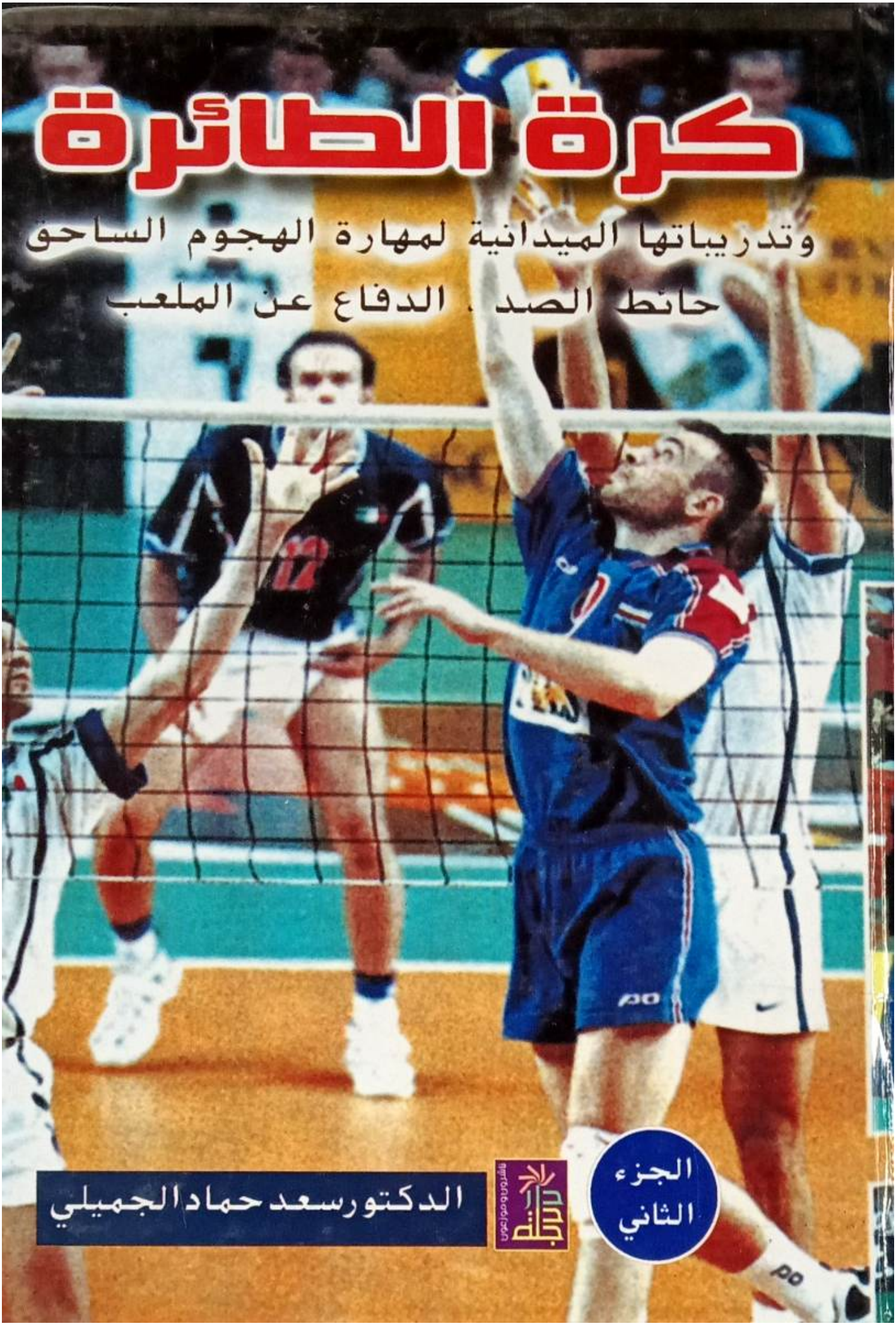
كرة الطائرة

وتدريباتها الميدانية لمهارة الهجوم الساحق
حائط الصد ، الدفاع عن الملعب



الجزء الثاني

الدكتور سعد حماد الجميلي

Preview sample - page 1 of 10 - Soran University Academic Digital Library

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد (ﷺ) وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين:

الانتشار الكبير الذي لاقته لعبة الكرة الطائرة لم يكن وليد الصدفة، وإنما لأنها لعبة مشوقة، سهلة التعلم في الصغر، لا تحتاج إلى متطلبات كثيرة، فيها تنافس شديد وكثير من الأهداف، ولغرض انتشارها بين أوساط الشباب والناشئين لكلا الجنسين تتطلب إعداد وتوفير مستلزمات هذا الانتشار، وإن هذه المستلزمات هو توفير المصادر العلمية والتربوية والميدانية المتخصصة للمدربين واللاعبين والمدرسين والمقام، وكذلك للعاملين في مجال التربية والتعليم من مدرسين ومعلمين الذين يعملون مع القاعدة الواسعة من الشباب في مجال التربية الرياضية.

واحتوى هذا الكتاب على كل ما يحتاجه العاملين والمتخصصين في مجال الكرة الطائرة ابتداء من الإعداد الفني والخططي للمهارات الثلاثة الأخيرة (الهجوم الساحق- حائط الصد - الدفاع عن الملعب) وكل ما تحتاجه هذه المهارات من تعليم وتدريب وخطط وصولاً إلى الإنجاز العالي ذات المستويات العالية.

ولأهمية الجانب التطبيقي والميداني فقد أدرج في هذا الكتاب نماذج تطبيقية لجميع المهارات الهجومية والدفاعية في الجزء الأول وهذا الجزء الثاني لتكون نموذجاً يسترشد بها المتعلم ويستطيع من خلالها بعد الممارسة من إيجاد نماذج أخرى تساعده في عمله التدريبي.

إن هذا الجهد العلمي والعملي نتمنى أن يستفيد منه أخوتنا العاملون في مجال لعبة الكرة الطائرة من طلبة كليات وأقسام التربية الرياضية وجميع العاملين في هذا المجال من حكام ومدربين وإداريين ومن الله التوفيق وله الكمال.

ولا يفوتني أن اذكر زيادة اشتياق الجمهور لهذه اللعبة هو المستوى العالي والفني في المهارات الهجومية ومنها إرسال القوي من القفز والهجوم الساحق وحائط الصد إلى ما وصلت إليه الغرف والمنتجات الوطنية العالمية وذلك نتيجة هذا التطور هو استخدام العديد من الأدوات والأجهزة ذات الأسلوب الحديث في علم التدريب على الفرق ذات

Preview sample - page 2 of 10 - Soran University Academic Digital Library

قـوة عاليـة وامـتلاك اللياقـة البدنيـة الجيـدة بالإضـافة إلى الاختبـارات والمواصـفات البدنيـة (اللياقـة الجسـمية) الـتي يمتلكهـا لاعـبين الكـرة الطـائرة ضـمن المنتجـات الوطنية، وهذه لها دور كبير في تطور هذه اللعبة مـن حيـث الأداء المهاري والخططي في الأطوال والأعراض والأوزان للاعبين هـذه اللعبـة، لكـي تمكـنهم مـن تنفيـذ واجبـاتهم داخـل الملعـب بالطريقـة الصـحيحة المطلوبـة في تحقيـق الفـوز والنجـاح ووصـولاً إلى مستوى الإنجاز العالي.

رائد المرفي

المؤلف

د.سعد حماد الجُميليّ

Preview sample - page 3 of 10 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء	٧
المقدمة	٩
الفصل الرابع: مهارة الهجوم الساحق	
المبحث الأول: فن الأداء الحركي للهجوم الساحق	١٣
المحور الأول: المراحل الفنية	١٩
المحور الثاني: الاختلافات في أنواع الهجوم	١٩
المحور الثالث: التمارين الخاصة بالهجوم الساحق	٢٢
المبحث الثاني: خط الهجوم الساحق	٢٣
المبحث الثالث: خط الهجوم الساحق	١١٣
المحور الأول: الهجوم السريع الفردي	١١٥
المحور الثاني: السريع الجماعي	١١٥
المحور الثالث: الهجوم من المراكز الأمامية	١١٦
المبحث الرابع: عمليات الهجوم الساحق	١١٧

Preview sample - page 4 of 10 - Soran University Academic Digital Library

الموضوع	رقم الصفحة
المحور الأول: عملية الهجوم بإعداد من اللاعب الأمامي	١١٨
المحور الثاني: عملية الهجوم بإعداد من اللاعب العداء	١١٨
المحور الثالث: عملية الهجوم بعد التمريرة الأولى	١١٨
المحور الرابع: عملية الهجوم بعد التمريرة الثانية	١١٩
المبحث الخامس: التركيبات الهجومية	١٢٠
المبحث السادس: أنظمة الهجوم الساحق	١٢٣
المحور الأول: نظام (٦-٠)	١٤٠
المحور الثاني: نظام (٣-٣)	١٤٠
المحور الثالث: نظام (٤-٢)	١٤١
المحور الرابع: نظام (٥-١)	١٤١
المحور الخامس: نظام (٢-٢-٢)	١٤٣
المبحث السابع: صفات اللاعب المهاجم	١٤٤
الفصل الخامس: مهارة حائط الصد	
المحور الأول: النوع الأول بلاعب واحد	١٥٤
المحور الثاني: النوع الثاني بلاعبين اثنين	١٥٤

Preview sample - page 5 of 10 - Soran University Academic Digital Library

الموضوع	رقم الصفحة
المحور الثالث: النوع الثالث بثلاثة لاعبين	١٥٤
المحور الرابع: مراحل حائط الصد	١٥٥
المحور الخامس: التمارين الخاصة بحائط الصد	١٥٨
المبحث الأول: الأخطاء الشائعة لحائط الصد	٢٢٢
المبحث الثاني: خططط حائط الصد	٢٢٤
المبحث الثالث: صفات لاعب حائط الصد	٢٢٦
المحور الأول: واجبات لاعبي الصد	٢٢٨
المحور الثاني: واجبات اللاعب الوسط في المركز (٣)	٢٢٩
المحور الثالث: المنطقة الأمامية (منطقة الهجوم)	٢٢٩
المحور الرابع: مواقع لاعبي حائط الصد	٢٣٠
المحور الخامس: تعريف مراكز لاعبي حائط الصد	٢٣٢
المبحث الرابع: مراكز لاعبي حائط الصد الفوري	٢٣٣
المحور الأول: حائط الصد الفردي في مركز رقم (٢)	٢٣٣
المحور الثاني: حائط الصد الفردي بمركز رقم (٣)	٢٣٥
المحور الثالث: حائط الصد الفردي بمركز رقم (٤)	٢٣٧

Preview sample - page 6 of 10 - Soran University Academic Digital Library

الموضوع	رقم الصفحة
المبحث الخامس: مراكز للاعبي حائط الصد الزوجي	٢٣٩
المحور الأول: حائط الصد الزوجي في المركز رقم (٢)	٢٤٠
المحور الثاني: حائط الصد الزوجي في المركز رقم (٣)	٢٤١
المحور الثالث: حائط الصد الزوجي في المركز رقم (٤)	٢٤٤
المبحث السادس: مراكز لاعبين حائط الصد الثلاثي	٢٤٧
المحور الأول: حائط الصد الثلاثي في المركز رقم (٢)	٢٤٨
المحور الثاني: حائط الصد الثلاثي في المركز رقم (٣)	٢٥١
المحور الثالث: حائط الصد الثلاثي في المركز رقم (٤)	٢٥٣
الفصل السادس	
المبحث الأول: مهارة الدفاع عن الملعب	٢٦٣
المحور الأول: أنواع الدفاع عن الملعب	٢٦٣
المحور الثاني: الأداء الفني	٢٦٤
المحور الثالث: التمارين الخاصة بالدفاع عن الملعب	٢٦٨
المحور الرابع: التمارين الخاصة بالسقوط الأمامي	٢٨٠
المحور الخامس: التمارين الخاصة بالدحرجة الجانبية	٢٩٥

Preview sample - page 7 of 10 - Soran University Academic Digital Library



Preview sample - page 8 of 10 - Soran University Academic Digital Library

الموضوع	رقم الصفحة
المبحث السابع: خطط تقديم المعد من المنطقة الخلفية	٣٩٨
المصادر العربية	٤٠٥
المصادر الأجنبية	٤٠٦
السيرة الذاتية	٤٠٧
المحتويات	٤١١

Preview sample - page 9 of 10 - Soran University Academic Digital Library

Preview sample - page 10 of 10 - Soran University Academic Digital Library