جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



كرة الطائرة

النشاط الرياضية للمجموعة الثانية

الألعاب الجماعية - كرة الطائرة

تقديم

الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة الشبكة، وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة، بغرض تقديم تعددية اللعبة لكل فرد .

الهدف من اللعبة

هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض اسقاطها على ملعب المنافس وفيه نفس المحاولة بواسطة اللاعب المنافس، للفريق ثلاثة ضربات لإعادة الكرة (بالإضافة إلى لمسه الصد).

توضع الكرة باللعب في الإرسال، تضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب «خارجاً» أو يفشل الفريق بإعادتها بالصورة الصحيحة .

في الكرة الطائرة، الفريق الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقطة). عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول، فإنه يكسب نقطة والحق في الارسال، ويدور لاعبوه مركزاً واحداً باتجاه عقارب الساعة .

المتطلبات

مدة ممارسة لعبة كرة الطائرة لإنهاء هذا المتطلب من النشاط الرياضي يتكون من جزئين : أولهما الحضور والرغبة في التدريب، وثانيهما الحضور وتحقيق مستويات التقدم من خلال التدريب للفترات التالية كحد أدنى :

- الجائزة البرونزية : ثلاثة أشهر .
- الجائزة الفضيــة : ستة أشهر .
- الجائزة الذهبيــة : اثني عشر شهراً .

يمكن إضافة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وستة أشهر للذهبية بناء على الرغبة .

يقسم الجزء الثاني لكل لعبة رياضة إلى خمسة موضوعات رئيسة لتقييم التقدم المهاري والمعرفي والثقافي للمشترك، نسبة لمستوى المشترك الأولي.

- الموضوعات الرئيسية
  - المهارات .
  - اللياقة البدنية .
  - النواحي الخططية .
  - النواحي القانونية .
  - النواحي المعرفية .

المهارات

البرونزية

١ - الارسال من أسفل أمامي مواجهة .
٢- الارسال من أسفل جانبي .
٣- التمرير من أسفل بالساعدين .
٤- التمرير من أعلى للأمام باليدين .
٥- الضرب الساحق من مركز (٤) ، الإعداد عالي من ٢م - ٤م .
٦- الاعداد العالي لمركز (٤).
٧- حائط صد بلاعب واحد .

الفضية

١- الارسال من أعلى التنس القوي .

٢- الارسال من أعلى الخطافي .
٣- التمرير من أعلى للخلف باليدين .
٤- التمرير من أسفل للخلف بالساعدين .
٥- الضرب الساحق من مركز (٣) بأنواعه .
٦- الاعداد من مركز (٣) للاعب الضارب في مركز (٣).
٧- حائط الصد بلاعبين .

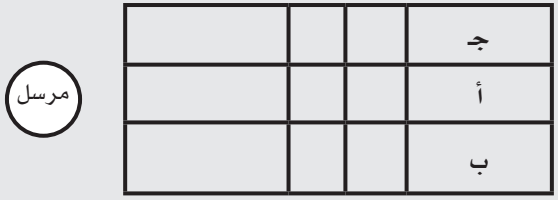
الذهبية

١- الارسال من أعلى (المتموج الأمريكي).
٢- الارسال من أعلى (المتموج الياباني).
٣- التمرير من أعلى بالوثب باليدين للأمام وللخلف .
٤- الاعداد من مركز (٣) وإحتمالات الضرب الساحق من مركز (٣)، مركز (٤).
٥- حائط الصد بثلاثة لاعبين .

الاختبارات الأساسية للمهارات

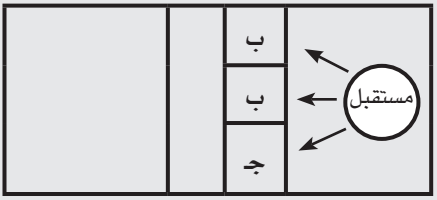
البرونزية

- الارسال من أسفل (١٠ مرات) للملعب المقابل ويكون لكل إرسال داخل المنطقة المحددة علامة موضوعة .
  - طريقة الأداء : يقسم الملعب إلى ثلاثة أجزاء أ،ب،جـ .
  - إذا كانت الكرة في منطقة (أ) تعطى علامة .
  - إذا كانت الكرة في منطقة (جـ،ب) تعطى علامتان .
  - إذا كانت الكرة خارج الملعب تعطى صفر من العلامة .



- استقبال الارسال.

- تعطى خمس محاولات لكل منطقة يمكن توجيه الكرة إليها في منطقة الهجوم المقسمة إلى مناطق، كما هي موضحة في الرسم .
- يستقبل اللاعب الكرة إذا كانت الكرة في منطقة (أ) تعطى ثلاثة نقاط، إذا كانت في منقطة (ب) تعطى نقطتان، إذا كانت في منطقة (جـ) تعطى علامة، إذا كانت الكرة في منطقة الخصم تعطى نصف علامة .



الفضية

- الارسال من أعلى التنس أو الخطا في - كما هو موضح في الاختبار في الجائزة البرونزية .
- التمرير بين الزميلين لمدة ٣٠ ثانية . (من أعلى، من أسفل).
- الضرب الساحق من مركز (٤) بغض النظر عن نوع الضرب الساحق.

الذهبية

- الارسال المتموج الأمريكي أو الياباني للمناطق المحددة في الاختبار السابق .

- الضرب الساحق من مختلف مراكز اللعب المختلفة إلى ملعب المنافس.
- الصد بلاعبين مع تخفيض مستوى سطح الشبكة .

الخطط

البرونزية

١ - تشكيل استقبال الارسال بخمسة لاعبين (W).

٢ - طريقة اللعب (٢: u)، تتضمن التغطية خلف اللاعب الضارب.

الفضية

١ - طريقة اللعب (٢: u) تتضمن التغطية خلف حائط الصد .

٢ - تشكل الاستقبال بأربع لاعبين (u).

الذهبية

١ - طريقة (٥ : ١).

٢ - الاستقبال بثلاثة لاعبين أو بلاعبين .

القانون

يترك للمدرب حرية اختيار وتوجيه الأسئلة إلى المشترك للتأكد من قدرة المشترك وفهمه للنواحي القانونية مع مراعاة التدرج في مستوى الأسئلة حسب مستوى الجائزة .

النواحي المعرفية

يترك للمدرب حرية اختيار وتوجيه الأسئلة إلى المشترك للتأكد من قدرة المشترك وفهمه للنواحي المعرفية مع مراعاة التدرج في مستوى الأسئلة حسب مستوى الجائزة .

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: كرة الطائرة- مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٨/١٠/١ تاريخ الانتهاء: ٢٠٠٩/٤/١

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المباريات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنف عيسى مبتدئ في لعبة كرة الطائرة، وقرر ممارستها لمدة ٦أشهر والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقاً إياها في دفتر انجازاته الشخصي

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة، النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... التوقيع: .....

الوظيفة: مشرف رياضي التاريخ: ٢٠٠٩/٤/١١

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 5356687 06 المقسم: 5356695 فاكس: 5356693 ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276 المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731)

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2009