

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إمتحان السداسي الثاني لمقياس: الكرة الطائرة

سنة ثانية ليسانس

الأسئلة :

السؤال الأول: 08ن

اشرح القواعد الأساسية للكرة الطائرة على ضوء المتغيرات التالية : المراكز وترتيب الدوران، الإرسال، الفوز .

السؤال الثاني: 06ن

يعد الإرسال من المهارات ذات الطابع الهجومي في الكرة الطائرة ولها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل ومؤثر بشكل سلبي للفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة والمطلوبة والتي تحقق عدة نقاط مهمة

- ما هي هذه النقاط المهمة التي يحققها الإرسال ؟

- عرف الإرسال المتموج

السؤال الثالث : 06ن

- ما هي أنواع مهارة الإعداد في الكرة الطائرة ؟

- ما هي أنواع مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة ؟

بالتوقيع

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

سنة ثانية ليسانس

الإجابة النموذجية لأسئلة إمتحان : الكرة الطائرة

الإجابة على السؤال الأول : 08 ن

- شرح القواعد الأساسية للكرة الطائرة على ضوء المتغيرات التالية : المراكز وترتيب الدوران ، الإرسال ، الفوز .
- ترقيم مراكز اللاعبين كالتالي: 1 خلفي أيمن(وهو الذي له الحق في الإرسال)، 2 أمامي أيمن، 3 أمامي أوسط، 4 أمامي أيسر، 5 خلفي أيسر، 6 خلفي أوسط، ويجب احترام كل لاعب لمركزه ويتم مراقبته طبقا لموقع قدميه على الأرض حيث يكفي جزء من القدم لتحديد مركز اللاعب مقارنة مع زميله(الخلفي أو الجانبي) .
  - مراكز اللاعبين: في اللحظة التي تضرب فيها الكرة يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه لترتيب الدوران الأساسي.
  - يحق للاعبين بعد الإرسال التحرك داخل ملعبهم والمنطقة الحرة .
  - خطأ المراكز: يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن اللاعب في مركزه الصحيح في اللحظة التي تضرب بها الكرة من طرف اللاعب المرسل.
  - الدوران: يحدد ترتيب الدوران بواسطة الترتيب الأساسي للاعبين أو للفريق في الورقة، ويتم مراقبته من خلال ترتيب الإرسال، ومراكز اللاعبين خلال الشوط.
  - عندما يكسب الفريق المستقبل الحق في الإرسال يقوم لاعبه بالدوران باتجاه عقارب الساعة.
  - يدور اللاعب في المركز -2- إلى المركز -1-، -6-4، -5-2، -3-1
  - اللاعبين الغير مسجلين في قائمة الدوران الأساسي (هم البدلاء) ما عدا اللاعب الحر.
  - منطقة الإرسال: تكون بعرض (9 أمتار) خلف خط النهاية، تحدد جانبيًا بخطين قصيرين طول كل منهما (15 سم) خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبيين، تمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.
  - نظام القرعة: يقوم الحكم الأول قبل المباراة بإجراء القرعة بحضور قائدي الفريقين، يتحدد بموجبها الإرسال وجانبي الملعب في الشوط الأول.
  - إذا تقرر لعب شوط فاصل يتم إجراء قرعة جديدة، يختار الفائز بالقرعة الحق في الإرسال أو جانب الملعب.
  - لتسجيل نقطة: إذا لمست الكرة بنجاح الملعب (إذا لمست الكرة الخط تحتسب نقطة)
  - ارتكاب خطأ من الفريق تحتسب نقطة للفريق الخصم (أو ارتكاب الفريق الخصم للخطأ).
  - الفوز بالشوط: يفوز الفريق بالشوط عندما يسجل (25 نقطة) وتتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا الشوط الفاصل) (الخامس)، وفي حالة التعادل يستمر اللعب حتى يصبح الفارق نقطتين (25-27).

- الفوز بالمباراة: يعتبر الفريق فائزا عندما يفوز بثلاث أشواط متتالية في حالة تعادل شوطين مقابل شوطين يلعب شوط فاصل يحتسب على (15 نقطة) ويتقدم نقطتين على الأقل
- التخلف أو الفريق غير مكتمل: عندما يرفض الفريق اللعب فإنه يعتبر خاسر للمباراة (0-25) لكل شوط (0-3) للمباراة.

### الإجابة على السؤال الثاني : 06 ن

#### النقاط المهمة التي يحققها الإرسال :

- الحصول على نقطة بدون إجهاد الفريق .
  - إعطاء فرصة راحة للفريق .
  - كسب الثقة العالية لأعضاء الفريق من الناحية النفسية .
  - إجهاد الفريق الخصم بدنيا وفنيا وخطبيا ونفسيا .
- تعريف مهارة الإرسال المتموج: يطلق هذا الإرسال على اسم الأمريكي بسبب أصل نشأته وبداية ممارسته ويشبه هذا النوع إرسال التنس من حيث وضع الجسم ولكنه يختلف عنه بأنه خط سير الكرة يكون متموجا.

### الإجابة على السؤال الثالث : 06 ن

#### أنواع مهارة الإعداد في الكرة الطائرة هي :

- الإعداد من أعلى للأمام .
- الإعداد من فوق الرأس للخلف .
- الإعداد بالسقوط .
- الإعداد الجانبي من أعلى .
- الإعداد بالوثب .

#### أنواع مهارة الدفاع عن الملعب هي :

- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الوقوف .
- الدفاع عن الملعب بالذراعين مع السقوط .
- الدفاع عن الملعب بالذراع الواحدة مع السقوط .
- الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة بالتحليق والغطس .