

كرة الطائرة

وتدريباتها الميدانية لمهارة
الارسال ، الاستقبال ، الاعداد

الدكتور سعد حماد الجميلي



الجزء
الأول



الكرة الطائرة

وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال ، الاستقبال ، الإعداد

الجزء الأول

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes
المكتبة الجامعية

رقم الجرد:

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes
المكتبة الجامعية

رقم:

تأليف

الدكتور سعد حماد الجميلي

الطبعة الأولى

2010



الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء	٧
مفاتيح الرموز المستخدمة	٩
الفصل الأول	
المبحث الأول: المهارات الفنية (التكنيكية) للكرة الطائرة	١٩
المبحث الثاني: مهارة الإرسال	٢١
المحور الأول: أنواع مهارة الإرسال	٢٢
المحور الثاني: التمارين الخاصة بالإرسالات	٢٤
المحور الثالث: الإرسال من الأسفل المواجه (الشكل ١)	٢٤
المحور الرابع: إرسال التنس (الشكل ٢-٣) - تمريناته	٤٨
المحور الخامس: الإرسال الجانبي (الخطافي الشكل ٤) وتمريناته	٧١
المحور السادس: إرسال التنس القوي من القفز (الإرسال الساحق)	٩٧
المبحث الثالث: أخطاء مهارة الإرسال	١٠٠
المحور الأول: الأخطاء الفنية	١٠٠

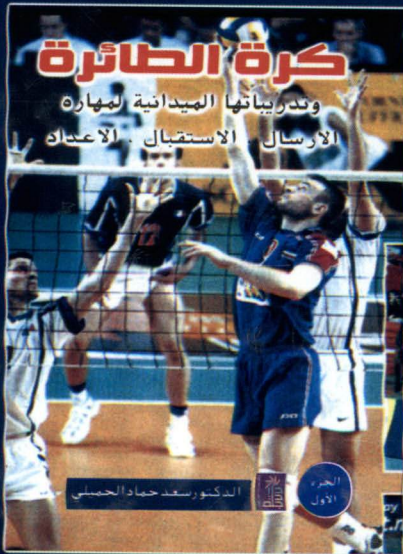
الموضوع	رقم الصفحة
المحور الثاني: الأخطاء القانونية	١٠١
المبحث الرابع: خطط مهارة الإرسال	١٠٢
الفصل الثاني	
المبحث الأول: مهارة الاستقبال	١١٥
المحور الأول: الأداء الفني (الحركي)	١١٥
المحور الثاني: التمارين الخاصة بفن مهارة الاستقبال (التمريرة من الأسفل)	١٢٠
المحور الثالث: الخطط الجماعية للدفاع عن الإرسال	١٨٣
المحور الرابع: أنواع الخطط لمهارة الاستقبال	١٨٤
المبحث الثاني: خطة اللاعب المدافع الحر (الليبرو)	٢١٢
الفصل الثالث	
المبحث الأول: فن مهارة الإعداد (التمريرة من الأعلى)	٢٢١
المحور الأول: طرق تنفيذ الإعداد	٢٢١
المحور الثاني: الأداء الفني (الحركي)	٢٢٣
المحور الثالث: التمارين الرياضية بفن مهارة الإعداد	٢٣٠

الموضوع	رقم الصفحة
المبحث الثاني: الأخطاء الشائعة لمهارة الأعداد	٣٦٢
المبحث الثالث: خطط الإعداد	٣٦٤
المبحث الرابع: صفات اللاعب المعد	٣٦٥
المبحث الخامس: مميزات خطط اللاعب الجيد	٣٦٧
المبحث السادس: أنواع خطط اللعب	٣٦٨
المبحث السابع: مناطق الإعداد	٣٧٠
المبحث الثامن: الأعداد الفني للمعد (التكنيك)	٣٧٣
المبحث التاسع: تنفيذ تمريرة الإعداد	٣٧٥
المصادر العربية	٣٩٢
المصادر الأجنبية	٣٩٣
السيرة الذاتية للمؤلف	٣٩٥
المحتوى	٣٩٧

كرة الطائرة

وتدريباتها الميدانية لمهارة
الارسال . الاستقبال . الاعداد

1



دار دجلة
ناشرون وموزعون

ناشرون وموزعون
دار دجلة

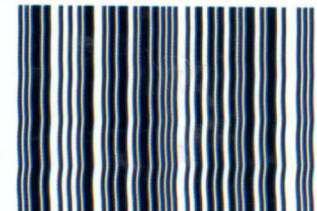
بغداد - شارع السعدون - عمارة فاطمة

تلفاكس: ٠٠٩٦٤ ١٨١٧٠٧٩٢ / ٠٠٩٦٤ ٧٧٠٢١٥٢٧٥٥

خليوي: ٠٠٩٦٤ ٧٧٠٥٨٥٥٦٠٣ / ٠٠٩٦٤ ٧٩٠٢٢٣٥٥٤٩

E-mail: dardjilah@yahoo.com

ISBN 9957-71-144-X



9 789957 711443 >