

كرة الطائرة

(مهارات - تدريبات - امابات)

V o l l e y b a l l

الدكتور

صبحي أحمد قبلان

الدكتور

أحمد عيسى البوريني





كرة الطائرة

(مهارات / تدريبات / إصابات)

تأليف

الدكتور

صبحي أحمد قبلان

الدكتور

أحمد عيسى البوريني

الطبعة الأولى

2012 م - 1433 هـ

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes
المكتبة الجامعية
رقم الجرد: 0100090

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes
المكتبة الجامعية
الرقم: 796...386...1



مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

فهرس المحتويات

الصفحة

الموضوع

كرة الطائرة

10 تاريخ لعبة الكرة الطائرة دولياً
11 تاريخ لعبة الكرة الطائرة عربياً
11 الاستقبال في الكرة الطائرة
11 التميريرة الأمامية العالية
13 دور معد الكرة
16 1. السرعة الأنتقالية
17 2. القوة المميزة بالسرعة
18 3. التوافق الحركي العام
19 4. المرونة
20 5. التحمل العضلي
21 6. الدقة
21 أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة
22 كيفية قياس المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة
23 نماذج لبعض الأختبارات المستخدمة في قياس الأداء البدني
27 الكرة الطائرة
29 ملعب الكرة الطائرة
29 الساريتين
29 خطوط الملعب
30 خط الهجوم
30 الملابس
31 الشبك
31 أحذية الكرة الطائرة

33 الشبكة
33 الكرة
33 كيفية اللعب
34 كيفية تسجيل نقطة
34 المهارات الأساسية
35 الأخطاء
35 نظام تتابع النقاط
38 اللاعب الحر وخصائصه الفنية والخطية
41 الأوقات المستقطعة
	التعديلات والإضافات الجديدة على القواعد الرسمية للكرة الطائرة
	2012/2009م المعتمدة من الجمعية العمومية للاتحاد الدولي
42 للكرة الطائرة
45 التبديل الاستثنائي
46 إجراءات التبديل
47 عادة تعيين ليبرو جديد
48 الاعتياد
49 المكونات البدنية الخاصة بلاعبين الكرة الطائرة
50 أهمية السرعة الأنتقالية
51 أهمية القوة المميزة بالسرعة
52 الاستقبال في الكرة الطائرة
53 أنواع الضرب الساحق بالكرة الطائرة
57 دور معد الكرة
58 أهمية علم البيوميكانيك في الكرة الطائرة
64 التدريب في المهارات والخطط
65 أهمية رد الفعل الحركي في لعبة الكرة الطائرة

65	العوامل المؤثرة على رد الفعل الحركي.....
66	الكرة الطائرة الحديثة والإدراك الحس - حركي.....
68	المستوى العالي في تنفيذ الأداء المهاري للكرة الطائرة.....
68	المراحل التي مرت بها لعبة الكرة الطائرة منذ نشأتها.....
70	صفات لاعب الكرة الطائرة.....
70	المواصفات المطلوبة في الناشئ لقبولة بمركزالتدريب.....
70	كيفية انتقاء لاعبي الكرة الطائرة.....
	العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية بلعبة
71	الكرة الطائرة.....
71	العامل الفسيولوجي. النبض والضغط.....
72	مهارات كرة الطائرة.....
77	القواعد القانونية للاعب المدافع الحر.....
79	المعادلة الذهبية للكرة الطائرة.....
79	تحليل واقع الكرة الطائرة.....
81	المعادلة الذهبية.....
81	مشروع التعديل المقترح (المعادلة الذهبية).....
83	أسباب إضافية تدعم مقترح معادلة الذهبية.....
85	مهارة حائط الصد (Blocking).....
93	الاستقبال في الكرة الطائرة.....
95	أولاً: وقفة الاستعداد.....
96	ثانياً: مهارات الإرسال.....
100	الضربة الساحقة.....
101	طريقة تسجيل الأهداف.....
102	بداية اللعبة.....
104	اللعبة أثناء تفاعل اللعب.....

105	المبادئ الدفاعية في الكرة الطائرة.....
108	لتسجيل والتنقيط في الكرة الطائرة.....
108	مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة.....
	أهم النقاط التي يجب مراعاتها في التكتيك الفردي للضرب
111	الساحق.....
112	مفهوم خطط اللعب.....
114	أسلوب التعليم الخططي.....
118	ديناميكية الأداء المهاري لناشيء الكرة الطائرة الحديثة.....
122	النظام الغذائي للاعبى الكرة الطائرة أثناء التدريب والمنافسات.....
129	الإصابات الرياضية الشائعة في الكرة الطائرة.....
129	مفهوم الاصابات الرياضية:.....
130	الإصابات الرياضية والعلوم الحديثة.....
130	أسباب الإصابة.....
131	إصابات الجهاز العضلي.....
137	التشنج (التقلص العضلي).....
138	الكدمات.....
138	الشد والتمزق.....
140	الإلتواء أو الملعخ (sprains).....
145	التواء مفصل الكاحل.....
148	إشارات الحكام في لعبة كرة الطائرة.....
149	مقاييس جولات وملعب كرة الطائرة حسب الفئات.....
152	المراجع.....