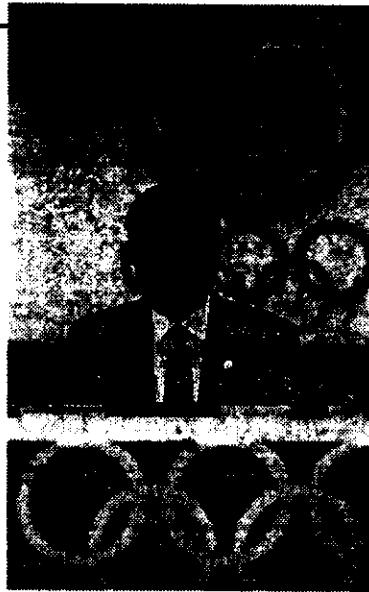




الصفحة

المحتوى

- ١٣ - رسالة من رئيس الاتحاد الدولى للكرة الطائرة
- ١٥ - مقدمة: عملية بناء الاتحاد الدولى للكرة الطائرة ونشاط برنامجه العالمى
- ١٧ - الاتحاد الدولى للكرة الطائرة - الجدول التنظيمى والعمل
- ١٨ - أعضاء الاتحاد الدولى
- ٢٦ - الاتحادات الوطنية المنضمة
- ٤٠ - برامج وأهداف انتشار الكرة فى العالم
- ٤٥ - الفصل الأول: نظام وتنظيم اتحاد وطنى بواسطة الاتحاد الدولى للكرة الطائرة
- ٥٣ - الفصل الثانى: تطوير ومكانة الكرة الطائرة .
- ٨١ - الفصل الثالث: دور المدرب بواسطة يارى تكيستوكوف
- ٩٣ - الفصل الرابع: الوظيفة: المهنة والمبادئ الأخلاقية للمدرب
- الفصل الخامس: خصائص تدريب لاعبات الكرة الطائرة للسيدات بواسطة
- ١٠٣ يان ويمن
- ١١٧ - الفصل السادس: قواعد (قوانين) اللعبة بواسطة كيوزوا أكيدا
- الفصل السابع: الاساليب الفنية لتحكيم أفضل : تعليمات للمدربين لتحكيم
- أفضل بواسطة أندرهولفأى مع كيوزواكيدا
- ١٢٥ - الفصل الثامن: الكرة الطائرة المصغرة بواسطة هورست باك
- ١٣١ - الفصل التاسع: الكرة الطائرة للمبتدئين بواسطة هيروشاى تويودا
- ١٤٧ - الفصل العاشر: الطرق والوسائل التمهيدية للمبتدئين بواسطة هيروشاى تويودا
- ١٥٩ - الفصل الحادى عشر: نظرية الاساليب الفنية الفردية الاساسية
- ٢٠٩



رسالة

من رئيس الاتحاد الدولي لكرة الطائرة
د. / روبين اكوستا

مهما كانت البلد أو اللغة أو الثقافة أو الفلسفة فإن مستوى الرياضة بصورة مباشرة ورئيسية على قيمة هؤلاء اللاعبين والسيدات المسئولين عن إعداد وتدريب وتأهيل

اللاعبين. إن الاتحاد الدولي لكرة الطائرة يولي دائما - وسيستمر في ذلك - اهتمامًا خاصًا ويعطى أهمية قصوى لهذه المشكلة. نحن نعتبر أن تحسين الأداء الرياضي والرياضيين من حيث الأساليب الفنية والتدريب هو عنصر حيوي ومفتاح لتطوير الكرة الطائرة في البلاد.

إن هذا الكتاب حصيلة ثلاث سنوات من الإعداد المكثف وانعكاس لبعض من أكفأ وأشهر مدربي الكرة الطائرة وعمرنين وفنيين واللاعبين والموظفين في الكرة الطائرة. يجب علينا أن نعترف لهم بالعرفان بالجميل والتهنئة الحارة على عملهم الرائع ليس فقط بالنيابة أو بالأصالة عن الاتحاد الدولي لكرة الطائرة نفسه، ولكن أيضا بالنيابة عن كل المدربين والمختصين في كل أنحاء العالم. فهذا العمل الجماعي والشامل سيكون لديهم دليلا نفيسا ورفيقا قيما ليساعدهم في أداء واجبهم الهام

ومن المستحيل ذكر كل هؤلاء الذين ساهموا في إنتاج هذا الكتاب ولذا

أذكر بصفة خاصة رئيس لجنة مدربي الاتحاد الدولي لكرة الطائرة د. ريتس بلاك - رئيس اللجنة الفنية للاتحاد الدولي مستر / هيروشاي تويودا

٢٦٩ الفصل الثاني عشر: التنمية الفنية للاعب الكرة الطائرة بواسطة تشارلز كاردينال

الفصل الثالث عشر: تدريس الأساليب الفنية الفردية الأساسية بواسطة

٢٨٥ هيروشاي تويودا

الفصل الرابع عشر: التشكيل الأساسي للفريق في الكرة الطائرة بواسطة

٣٥٥ هيروشاي تويودا

الفصل الخامس عشر: طرق الفريق الأساسية والتقنيات بواسطة دوجلاس

٤١١ بيل

الفصل السادس عشر: دورة التدريب بواسطة تشارلز كاردينال

٤٤٩ الفصل السابع عشر: تصميم التدريب العملي والتدريبات بواسطة بل نيفل

٤٦٧ الفصل الثامن عشر: نظرية التدريب بواسطة ميلوسلف إيجم

٤٧٩ الفصل التاسع عشر: نظرية الإعداد البدني لكرة الطائرة بواسطة توماس تات

٤٩٥ الفصل العاشر: تعاون طيب الفريق والمدرّب في منع الإصابات بواسطة

٥١١ أندريا ميزيتي

الفصل الحادي والعشرون: تمرينات الإحماء والتهنئة بواسطة ماسوري ساتو

٥٢١ الفصل الثاني والعشرون: الإصابات الحادة في الكرة الطائرة بواسطة أندريا

٥٦١ ميزيتي