

فهرس الكتاب

الصفحة

الفصل الأول مفهوم وطبيعة تعلم الكرة الطائرة

- ٣ مقدمة
- ٣ العوامل والشروط الميسرة لتعلم الكرة الطائرة
- ٧ الدوافع المثيرة للتعلم في الكرة الطائرة
- ١٢ تحقيق الهدف من تعلم الكرة الطائرة
- ١٨ أساليب تنشيط الدافعية في الكرة الطائرة

الفصل الثاني

التعلم الحركي في الكرة الطائرة

- ٢٣ تقديم
- ٢٥ التعلم
- ٢٦ أنواع المهارات الحركية
- ٢٩ المبادئ الأساسية النظرية لتعلم المهارات
- ٣٥ الآليات المشتركة في تعلم المهارات الرياضية

الفصل الثالث

أهداف تدريس لعبة كرة الطائرة

- ٥٣ المجالات المختلفة لأهداف الكرة الطائرة
- ٥٤ تصنيف وصياغة الأهداف في الكرة الطائرة

الفصل الرابع

درس الكرة الطائرة (طبيعته - أهدافه - أنواعه)

- ٨٧
- ٨٨ درس الكرة الطائرة ، طبيعة درس الكرة الطائرة
- ٨٩ أهداف درس الكرة الطائرة
- ١٠٩ الوسائل المعنية في الكرة الطائرة
- ١١٧ تقسيم المتعلمين (المبتدئين) في درس الكرة الطائرة
- ١٣٠ طرق وأساليب تدريس الكرة الطائرة

الفصل الخامس

مثال لدليل تعليم مهارة التمرير

تعليم مهارة التمرير من أعلى للأمام (من فوق الرأس)
للمبتدئين

(د)

مفاتيح الإشارات Keys or Signals

Coach =	مدرب	C
Player With ball =	لاعب كرة	*X
Player =	لاعب	X
Path of ball =	طريق (خط سير الكرة)	----->
Path of Player =	خط سير اللاعب	————>
Target Player =	لاعب كهدف	Δ
Rolled Ball =	كرة مدحرجة	~
Setter =	مد	S
Tosser =	كاتف	T
Box, Chair, or Officials Stand =	كرس / صندوق / مكان مقنوني	h
Feeder =	مغذي الكرات	
Right Back Player =	لاعب أيمن خلفي	RB
Center Back Player =	لاعب منتصف خلفي	CB
Left Back Player =	لاعب أيسر	LB
Right Forward Player =	لاعب أيمن أمامي	RF
Center Forward Player =	لاعب منتصف أمامي	CF
Left Forward Player =	لاعب أيسر أمامي	LF

(ب)

٢٢٣ الفصل السادس
نبذة مختصرة عن تاريخ الكرة الطائرة ومحتثته من الأهداف
التربية الرياضية

- ٢٢٥ نبذة مختصرة
٢٢٩ محتثته من أهداف التربية الرياضية

٢٤٥ الفصل السابع
علاقة الكرة الطائرة بالعلوم الطبيعية

- ٢٤٧ علاقة الكرة الطائرة بالعلوم الطبيعية
٢٤٨ علاقة الكرة الطائرة بعلوم السيكانيكا الحيوية
٢٥٠ علاقة الكرة الطائرة بعلوم التشريح الوظيفي
٢٦١ التشريح السطحي الوصفي للمدرس الكرة الطائرة
٢٦٧ علاقة الكرة الطائرة بعلوم وظائف الأعضاء
(الفسيولوجي)

٢٧٢ الفصل الثامن
الإحماء

- ٢٧٥ تقديم
٢٨٠ تأثير الإحماء على الجوانب الفسيولوجية
٢٨٩ أهمية الإحماء من الناحية السيكولوجية

٢٩٩ الفصل التاسع
الإعداد البدني في الكرة الطائرة

- ٣٠١ مقدمة
٣٠٥ الإعداد البدني الخاص ومجموعته وتدريباته

٣٧٣ الفصل العاشر
المهارات في المجال الرياضي

- ٣٧٥ مقدمة
٣٧٧ تقسيم المهارات الحركية الأساسية
٣٧٨ الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية

٤٠٣ الفصل الحادي عشر
الأخطاء المصاحبة للأداء المهاري

٤٠٧ الفصل الثاني عشر
الأساسيات الحركية في الكرة الطائرة

- ٤٠٩ أهمية الأساسيات الحركية
٤١٠ المهارات الأساسية
٤١٣ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
٤١٦ التحرك ونماذج التحرك
٤٢٠ أشكال ونماذج التحرك وتدريباته

٤٣٩ الفصل الثالث عشر
الإرسال

- ٤٤١ مفاتيح النجاح للإرسال من أسفل لأمي
٤٤٧ الأخطاء والتصحيح للإرسال من أسفل لأمي
٤٥٤ الإرسال من أعلى الفلوتر
٤٥٦ استكشاف أخطاء الإرسال من أعلى الفلوتر وتصحيحها
٤٦٣ تدريبات على الإرسال من أسفل الفلوتر

٤٧١ الفصل الرابع عشر
التمرير

- ٤٧٤ التمرير من أسفل باليدين معا
٤٧٧ المراحل الفنية الثلاث للتمرير من أسفل باليدين معا
٤٧٩ استكشاف أخطاء التمرير من أسفل باليدين معا
٤٨٤ تدريبات التمرير من أسفل باليدين معا

٤٩٣ الفصل الخامس عشر
التمرير

- ٤٩٥ التمرير من أعلى فوق الرأس
٤٩٨ المراحل الفنية للتمرير من أعلى فوق الرأس
..... استكشاف أخطاء التمرير من أعلى فوق الرأس
..... وتصحيحها
٥٠٠ تدريبات التمرير من أعلى فوق الرأس
٥٠٥

مُتَكَلِّمَةٌ

لم تعد الكرة الطائرة مجرد نشاط رياضي يمارسه الفرد واللاعب أو حتى الجماعة في شكل مباراة يسبقها الإعداد بمجموعة من التدريبات (أو التمرينات)، تعمل على تنمية وتقوية القوة العضلية بجوار عناصر اللياقة البدنية الأخرى، أو ليست لعبة تهدف محاولة تربية الفرد تربية متكاملة عن طريق نشاط عضوي وسيلته الأولى حركة الجسم، بل أنها نوع من الأنشطة الرياضية، كما يذكر البعض يدخل تحت نطاق ألعاب الكرة، يتميز بشموله للفرد كله جسماً وعقلاً ووجداناً، كما تتميز أيضاً الكرة الطائرة باستخدامها لأحدث النظريات التربوية وأعمقها أثراً وهي التربية عن طريق ممارسة نشاط تخصصي يحبه الفرد ويقبله، يشبع من خلالها ميوله ورغباته ويحقق حاجاته.

فالفكرة الطائرة شكلاً آخر من أشكال ألعاب الكرة، تعتبر ذات طبيعة خاصة من حيث خصائصها الواضحة التي ميزتها عن سائر ألعاب الكرة ككرة السلة، وكرة اليد، وكرة القدم، فأصبحت تحتل مكاناً بارزاً في الدورات العالمية والأولمبية باعتبارها شكل آخر من أشكال الأنشطة الرياضية المتميزة، فهي بمهاراتها المتعددة تتناول الحياة الاجتماعية والمثل الخلقية والقدرة على التفكير بجانب عنايتها بصحة ونمو الأعضاء الحيوية بالجسم، فأثرها في ذلك عميق وقوي وتعد من أحد ألعاب الكرة وأقوى الأسلحة لتربية الأبناء وإعدادهم لحياة سعيدة متدفقة بالحياة والنشاط من خلال ممارسة نشاط مميز.

(ز)

الفصل السادس عشر الإعداد

٥١٧

- الإعداد مفتاح النجاح - مراحل أداء الإعداد ٥٢٠
- استكشاف أخطاء الإعداد وتصحيحها ٥٢٣
- تدريبات الإعداد ٥٢٩
- تدريبات على مزج ثلاث مهارات ٥٣٧

الفصل السابع عشر

الهجوم

- المراحل الفنية الثلاث للضرب الهجومي لأسفل ٥٤٥
- استكشاف أخطاء الضرب الدنك ٥٥٥
- المراحل الفنية الثلاث للضرب بالسرعة المحدودة ٥٥٨
- استكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة ٥٦٤
- المراحل الفنية للضرب الموجه القوى ٥٦٨
- استكشاف الضرب الهجومي الموجه القوى ٥٧٦
- تدريبات الهجوم ٥٧٩
- تدريبات الهجوم ٥٩٠

الفصل الثامن عشر

الهجوم

- الضرب الهجومي على اليد وبعيداً عن اليد ٥٩٩
- المراحل الفنية لأداء الضرب على اليد وبعيداً عن اليد ٥٩٩
- استكشاف الأخطاء الخاصة بضرب الكرة على اليد وبعيداً عن اليد ٦٠١
- تدريبات على الضرب على اليد وبعيداً عنها ٦٠٨
- تدريبات على الضرب على اليد وبعيداً عنها ٦١٧

الفصل التاسع عشر

الصد

- المراحل الفنية للصد الفردي الزوجي والمتعدد ٦٢٥
- استكشاف أخطاء حائط الصد وتصحيحها ٦٣٠
- تدريبات الصد ٦٣٦
- تدريبات الصد ٦٤١

الفصل العشرون

القواعد الرسمية للكرة الطائرة

- القواعد الرسمية للكرة الطائرة ٦٥١
- التعديلات الجديدة على بنود القواعد الرسمية للكرة الطائرة ٧٠٩
- المراجع ٧٢١

(و)