

محتويات الكتاب

٥

الصفحة

الموضوع

- ٥ تقديم •
- ٧ فهرس •

الفصل الأول

- ١١ تاريخ ونشأة الكرة الطائرة •
- ١٢ انتشار وشعبية الكرة الطائرة •
- ١٤ الكرة الطائرة في جمهورية مصر العربية •
- ١٦ خصائص لعبة الكرة الطائرة •
- ١٦ نتائج مسابقات الاتحاد الدولي •

الفصل الثاني

- ٣٩ التعلم الحركي •
- ٥٤ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة •
- ٥٥ وقفة الاستعداد •
- ٥٧ مهارة الإرسال - تدريبات تطبيقية •
- ٦٩ مهارة الاستقبال - تدريبات تطبيقية •
- ٧٦ مهارة التمهير - تدريبات تطبيقية •
- ٩٩ مهارة الإعداد - تدريبات تطبيقية •
- ١١٢ مهارة الضرب الساحق - تدريبات تطبيقية •
- ١٣٧ مهارة حائط الصد - تدريبات تطبيقية •
- ١٤٩ مهارة الدفاع عن الملعب - تدريبات تطبيقية •
- ١٦٠ تدريبات مركبة لمهارات الكرة الطائرة •

الفصل الثالث

- ١٧٧ اختبارات مهارات الكرة الطائرة •
- ١٧٨ اختبارات مهارة الإرسال •
- ١٨٠ اختبارات مهارة الاستقبال •



الفصل الأول

• تاريخ ونشأة الكرة الطائرة.

• انتشار وشعبية الكرة الطائرة.

• الكرة الطائرة في جمهورية مصر العربية.

• نتائج مسابقات الاتحاد الدولي (FIVB).

• خصائص الكرة الطائرة.

الصفحة

- ١٨٢ • اختبارات مهارة التمرير والإعداد
- ١٨٤ • اختبارات مهارة الضرب الساحق
- ١٨٦ • اختبارات مهارة حائط الصد
- ١٨٨ • اختبارات مهارة الدفاع عن الملعب
- ١٨٩ • بعض الاختبارات الفنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة

الفصل الرابع

- ٢٠٠ • خطط اللعب الهجومية
- ٢١٩ • خطط اللعب الدفاعية
- ٢٣٥ • نظم الفريق الخططية
- ٢٤٢ • دراسة تحليلية عن دورة الألعاب الأولمبية - أتلانتا ١٩٩٦

الفصل الخامس

- ٢٥٧ • فسيولوجيا الأداء في الكرة الطائرة
- ٢٦٤ • معدل اللعب
- ٢٦٥ • تدريبات تطبيقية لزيادة معدل اللعب في الكرة الطائرة

الفصل السادس

- ٢٧٢ • انتقاء اللاعبين في الكرة الطائرة

الفصل السابع

- ٢٨٤ • التدريب العقلي للاعبين الكرة الطائرة

الفصل الثامن

- ٣٠٢ • تحليل مباريات الكرة الطائرة

الفصل التاسع

- ٣٢٦ • مصطلحات الكرة الطائرة

الفصل العاشر

- ٣٥٦ • القواعد الرسمية للكرة الطائرة ١٩٩٧-٢٠٠٠
- والقواعد الجديدة للبطولة العالم ١٩٨٨