

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
قسم النشاط البدني والرياضي التربوي

2023/2022

## محاضرات مقياس الكرة الطائرة



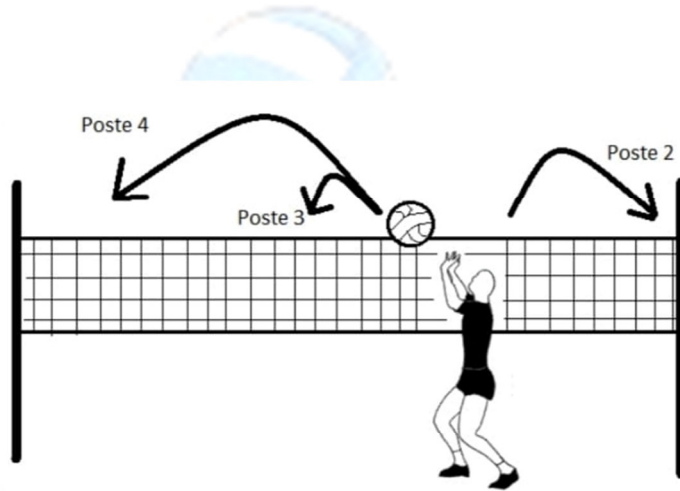
الاستاذ : أحمد عماد الدين يونس

2023/2022

## المحاضرة السابعة : مهارة التمير من الأعلى La passe

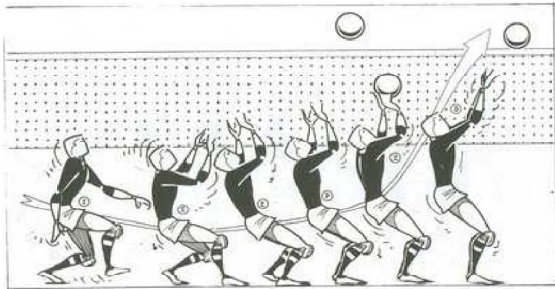
### 6. مهارة التمير من الأعلى:

التمير هو جعل الكرة في وضعية تسمح بأداء الهجوم ، هذه المهارة تؤدي غالبا بواسطة لاعب مختص هو اللاعب الموزع أو الممرر، لكن عموما بإمكان أي لاعب القيام بها .  
يمكن القيام بتميرة للأمام أو للخلف بالارتفاع المطلوب حسب نوع السحق الذي نريد القيام به، وفي عصرنا الحالي ، اللاعب الموزع في الكرة الطائرة يجب عليه أن يتحكم في عدد كبير من أنواع التمير دون تغيير طريقة اللعب .



### أنواع التمير

**التمير :** هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين .



### أنواع التمير:

نقسم التمير إلى نوعين هما:

#### التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام. - التمير من أعلى للخلف.

#### مهارة التمير من الأعلى إلى الأمام

- التمير من أعلى للجانب. - التمير من أعلى مع الوثب.

- التمير من أعلى مع الدرجة. - التمير من أعلى بعد الدوران.

- التمير من أعلى مع السقوط.

## ☞ التمرير من الأسفل:

- التمرير من أسفل باليدين. - التمرير من أسفل بيد واحدة. - التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.

## - مهارة الإعداد:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

## - أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- من حيث الاتجاه: مواز للشبكة ، مائل منحني على الشبكة، اعداد قريب او بعيد من الشبكة ، اعداد عمودي على الشبكة.

- من حيث البعد :

➤ إعداد قصير على بعد 2 متر من الشبكة

➤ إعداد متوسط على بعد (2 ، 4 م) من الشبكة

➤ إعداد طويل على بعد أكثر من 4 متر من الشبكة.

- من حيث الارتفاع:

➤ إعداد منخفض حتى نصف متر فوق الشبكة.

➤ إعداد متوسط حتى 2 متر فوق الشبكة.

➤ إعداد عالي أكثر من 2 متر فوق الشبكة .

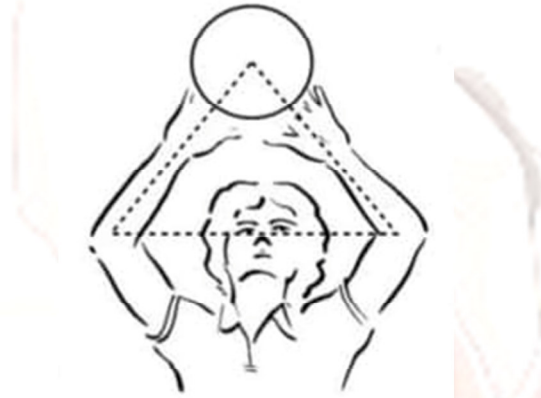
## 2.6. تنفيذ التمرير من الأعلى : Exécution de la passe

من وضعية الاستعداد، تباعد القدمين باتساع الكتفين ، ثني القدمين قليلا ورفع اليدين فوق الجبهة والمسافة بينهما حوالي 15 الى 20 سم، الإبهامان باتجاه العينين ونقوم بتشكيل نافذة أو شكل مثلث .



### وضعية الأصابع في أداء مهارة التمير من الأعلى

بالسبابتين والإبهامين ، وننظر للكرة من خلال هذه النافذة أو المثلث المشكل بأصابع اليدين، ونجعل الجسم مقابل للجهة التي ستأتي منها الكرة و ولمس الكرة يكوم بالسلامتين الأخيرتين للأصابع وينتهي بامتداد الذراعين والرجلين ونقل ثقل الجسم نحو الجهة التي نريد إيصال الكرة إليها.



### شكل الجسم (الذراعين والرأس) عند أداء التمير من الأعلى

اللاعب الموزع يتموضع في الجهة اليمنى الأمامية من الملعب قريبا من الشبكة وجسمه يكون متجها نحو الخط الجانبي الأيسر ، يقوم الموزع بتمرير الكرة على مسافة تقدر ب 30 الى 90 سم جانبيا من الشبكة بحيث يسمح للمهاجم بضرب الكرة بكل قوة ودون لمس الشبكة هذا عند المستويات العليا ، أما بالنسبة للمبتدئين فيستحسن تمرير الكرة على مسافة أبعد من الشبكة. إن التمير البعيدة عن الشبكة تؤدي الى هجوم سهل ، لكن التمير القريبة جدا من الشبكة ، الهجوم عموما يتم صدّه من طرف حائط الصد للفريق المنافس.

### 3.6. المراحل الفنية لمهارة التمرير من الأعلى (الاعداد):

جدول رقم 14: المراحل الفنية لأداء مهارة التمرير من الأعلى (الاعداد):

المتابعة Accompagnement	التنفيذ Exécution	التحضير Préparation
<p>1. امتداد كلي للذراعين. 2. توجيه الذراعين نحو الهدف. 3. نقل ثقل الجسم نحو الهدف. 4. التقدم للأمام في اتجاه التمرير.</p>	<p>1. ملامسة الكرة في الجهة الخلفية السفلى من الكرة. 2. لمس الكرة بالسلامتين الاخيرتين من الأصابع. 3. امتداد الذراعين والرجلين نحو الهدف. 4. نقل ثقل الجسم نحو الهدف. 5. توجيه الكرة نحو الارتفاع المرغوب. 6. توجيه الكرة نحو الخطوط الجانبية من الملعب أو نحو يد اللاعب.</p>	<p>1. التنقل نحو الكرة . 2. الوضعية . 3. القدمان متباعدتان . 4. الذراعان، الرجلان، الحوض مثنية قليلا. 5. الميدان 15-20 سم أمام الجبهة. 6. المحافظة على اليدين فوق أمام الجبهة. 7. النظر للكرة من خلال النافذة المشكلة بالأصابع. 8. متابعة الكرة نحو الهدف.</p>

#### 4.6. الأخطاء الشائعة في التمير من الأعلى:

جدول رقم 15: الأخطاء الشائعة في مهارة التمير من الأعلى وتصحيحها

الخطأ	التصحيح
1. لمس الكرة براحة اليد (كرة محمولة ) " ballon tenu "	المباعدة بين الأصابع، وإداء التمير بلمس الكرة بالسلاميات الأخيرة من الأصابع.
2. مسار عمودي للكرة بدل المسار العالي نحو الهدف	امتداد الذراعين والرجلين عند التمير وجعل الجسم نحو الأمام باتجاه الهدف ولمس الكرة على مستوى الجزء الخلفي السفلي وليس الجزء السفلي فقط.
3. صعوبة في توجيه الكرة نحو الهدف.	جعل الكتفين موازيين ومقابلين للهدف وتكون قوة التمير نفسها في كل يد.
4. الكرة تدور سريعا.	لمس الكرة يكون وجيزا جدا، لا ندع الكرة تلتف حول نفسها في اللحظة التي تخرج فيها من اليدين .
5. الكرة تمر للجهة الاخرى من الشبكة	يتخذ الموزع الجهة الأمامية اليمنى من الملعب والجسم يدور باتجاه الخط الجانبي الأيسر والقدم اليمنى متقدمة للأمام.
6. الكرة تذهب نحو الشبكة	من الوضعية الأساسية للتمير، الكتفان موازيان للهدف
7. الكرة لا تصل الى الخط الجانبي للملعب.	ايصال الكرة لجهة الخط الجانبي وذلك بامتداد الذراعين والرجلين من أجل اعطاء قوة أكبر للكرة .
8. تمريرة منخفضة جدا	المدى الأعلى للتمير يبلغ حوالي 2 الى 2,5 متر فوق الحافة العليا للشبكة وذلك في التميرة الأمامية و 1 الى 1,5 متر في التميرة الخلفية وبالتالي يجب تمديد الذراعين للأعلى عند التمير .



- بعض التمارين التعليمية لمهارة التمرير من الأعلى:

التمرين 01: الوضعية الصحيحة

تعلم مسك الكرة بالأصابع بالوضعية الصحيحة.



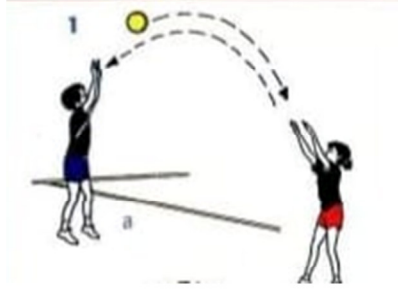
التمرين 02: التمرير مع الجدار

أداء مهارة التمرير من الأعلى مع الجدار بيد واحدة، اليمنى ثم اليسرى، ثم باليدين معا.



التمرين 03: التمرير بالتبادل

أداء المهارة مع الزميل ، الأول يقوم برمي الكرة عالية باليدين والآخر يقوم بإرجاعها باستخدام المهارة ثم تبادل الأدوار بعد دقيقتين، ثم أداء التمرير بالتبادل دون توقف .



التمرين 04 : التمرير المستمر في مواجهة الشبكة

أداء مع الزميل باستمرار وبتبادل التمرير في مواجهة الشبكة كل لاعب في جهة من الشبكة.



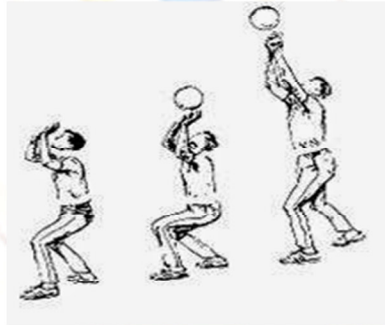
### التمرين 05: التمرير المستمر من الجلوس

أداء مع الزميل باستمرار وبتبادل التمرير.



### التمرين 06 : Le jongle

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle من الثبات لمدة 30 ثانية ، ثم من خلال الحركة، بالتنقل نحو الزميل في الجهة المقابلة واعطائه الكرة ليعود هو بها، ثم التنقل نحو الزميل والدوران حوله والعودة لنقطة البداية.



### التمرين 07: التمرير الفردي بالتنقل والدوران

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle من الحركة، التنقل نحو الزميل والدوران حوله والعودة لنقطة البداية، ثم تبادل الأدوار، أو بالتنقل والدوران حول كرسي موضوع على الأرض.

