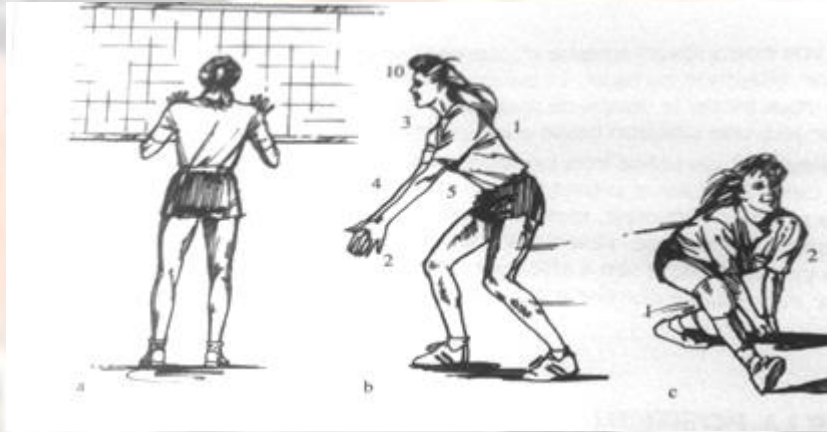


## الحصة التطبيقية رقم 03

من اعداد الأستاذ :  
أحمد عماد الدين يونس

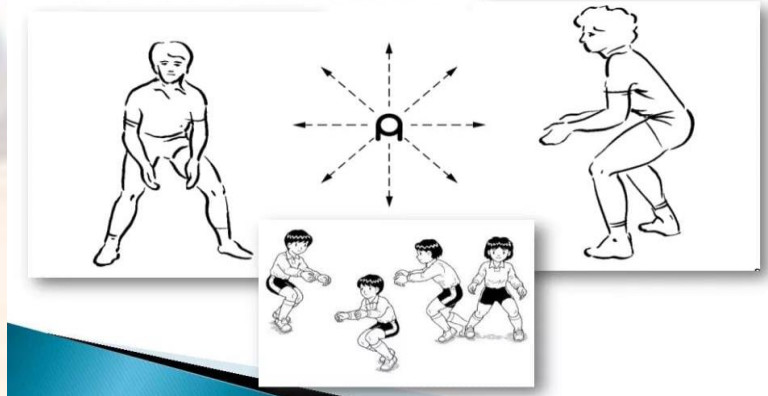


تعلم الوضعيات والتنقلات في الكرة الطائرة (الوضعية المنخفضة / المتوسطة / العالية).	الهدف الاجرائي:
صافرة, أقماع, حلقات, ملعب الكرة الطائرة.	الأدوات:
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ القيام بالتسخينات العامة والخاصة , توجيه الطلبة من طرف أحد الطلبة , لعبة شبيهة رياضية (لعبة السلسلة).</li> <li>✓ القيام بالتمديدات العضلية والمرونة .</li> <li>✓ القيام بأبجديات الكرة الطائرة Les ABC de volley ball .</li> </ul>	الاجراءات:



الوضعيات الأساسية الثلاثة في الكرة الطائرة.

### وضع الجسم للاستعداد والتحرك بدون كرة Basic Movement skills



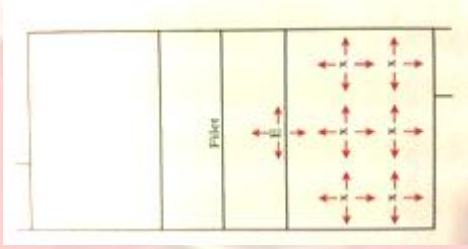
الوضعية المنخفضة Position base	الوضعية المتوسطة Position moyenne	الوضعية المرتفعة Position haute
1. ثني الركبتين لأكثر من 90°.	1. الجسم مائل للأمام.	1. القدمان متباعدتان باتساع الكتفين
2. المحافظة على ثقل الجسم للأمام.	2. الركبتان أمام القدمين.	2. ثقل الجسم موزع بالتساوي.
3. إرجاع الكرة ثم ملامسة الأرض.	3. الكفتان أمام القدمين.	3. الركبتان مشبعتان قليلا.
4. امتصاص الصدمة بالمناطق الممتلئة من الجسم.	4. المحافظة على هذه الوضعية خلال كامل الحركة.	4. المحافظة على المستوى الصحيح خلال كامل الحركة.
5. متابعة الكرة بالنظر.	5. الذراعان موازيتان للكتفين.	5. متابعة الكرة بالنظر.
6. العودة الى الوضعية الأساسية فورا لمواصلة اللعب.	6. عدم ضم الذراعين واليدين.	6. العودة الى الوضعية الأساسية بسرعة.
	7. عدم ضم الذراعين واليدين.	
	8. الفخذان والحوض مقابلان للهدف.	
	9. إنهاء الحركة بالخطوة الجانبية pas chassé	
	10. متابعة الكرة بالنظر.	
	11. نقل ثقل الجسم نحو الهدف.	

### التنقلات في الكرة الطائرة:

تتطلب لعبة الكرة الطائرة السرعة والرشاقة في التحرك داخل الملعب وذلك للتعامل مع الكرات السريعة والقوية، ويحافظ اللاعب من خلالها على توازنه في أداء المهارة، ويكون التنقل في اتجاهات عديدة : أماما، خلفا، يمينا ويسارا، ويكون التحرك باستعمال الخطوات الجانبية المتتالية Les Pas Chassés أو باستخدام الخطوات المتقاطعة Les Pas Croisés أو باستخدام خطوات الجري Les Pas Courus .

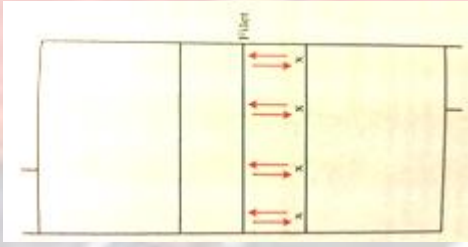
## الوضعية التعليمية:

### الوضعية 01: التنقل (حركة متواصلة مع المحافظة على الوضعية المتوسطة):



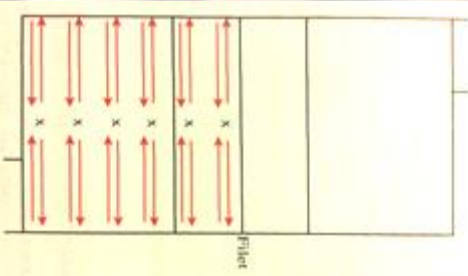
هذا التمرين يسمح بعمل رشيق للتنقلات في وضعية متوسطة وهو ما يسمح بالتحرك بسرعة وتغيير الاتجاه , وطريقة الحركة المستعملة خلال مواقف اللعب المختلفة, الأستاذ يقف أماما بمواجهة الطلبة, كل الطلبة في وضعية متوسطة يقوم الاستاذ بالتنقل للأمام والخلف واليمين واليسار ويقوم الطلبة بمتابعة تنقل الاستاذ مع المحافظة على وضعية الجسم خلال كامل التمرين .

### الوضعية 02: التحرك للأمام والخلف (حركة مستمرة في وضعية متوسطة):



هذا التمرين يسمح بالقيام بالحركة بصورة جيدة بعيدا عن الشبكة وفي وضعية متوسطة, والذي يستخدم في حالات اللعب التنقل أماما وخلفا. الوقوف على خط الثلاثة أمتار في وضعية متوسطة مقابل للشبكة ثم القيام بخطوات متتابعة للأمام حتى ملاسة خط المنتصف بالقدمين ثم العودة خلفا حتى خط الهجوم.

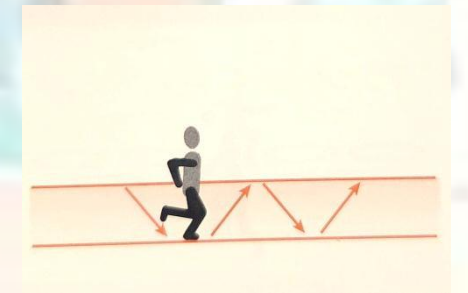
### الوضعية 03: التنقل في وضعية منخفضة والدرجة:



نبدأ هذا التمرين من وسط الملعب (أنظر الشكل ) في مقابل الشبكة وفي وضعية منخفضة, اليان تلامسان الأرض, ثم نقوم بحركة انسحابيه نحو الخط الجانبي الأيمن مع المحافظة على الوضعية المنخفضة, على مستوى الخط الجانبي نقوم بعمل درجة خلفية ثم القيام بسرعة واتخاذ الوضعية الأولى والعودة إلى نقطة البداية ثم نكرر هذه العملية باتجاه الخط الجانبي الأيسر ومواصلة هذا العمل بالتناوب مرة نحو اليمين ومرة نحو اليسار.

### الوضعية 04: التنقل المتعرج:

التنقل المتعرج بين خطين متوازيين باستخدام خطوات متباعدة وثني الركبتين.



### الوضعية 05: التنقل داخل الأطواق:

التنقل في مسار موضوع به حلقات باستخدام الخطوات لطويلة des foules bondissantes بوضع كل قدم في حلقات ملونة محددة على الأرض (قدم داخل الحلقات الحمراء والقدم الأخرى داخل الحلقات الصفراء)

