

الاختبارات الخاصة بالكرة الطائرة للطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

الهدف من الاختبار: قياس مهارات الطلبة بالكرة الطائرة

الادوات: ملعب الكرة الطائرة + كرات

طريقة الاداء: بعد شرح الاستاذ لطريقة أداء مهارة المناولة من الاعلى والاسفل للاختبار العام، ومهارة الارسال التي تضاف للاختبار التخصصي، يقوم الطالب بعد سماع اسمه الى حمل الكرة واداء مهارة المناولة من الاعلى بشكل مستمر كما في الشكل (1)، بعدها يقوم باداء مهارة المناولة من الاسفل بشكل مستمر كما في الشكل (2)، وبذلك يكتمل اختبار الطلبة العام.

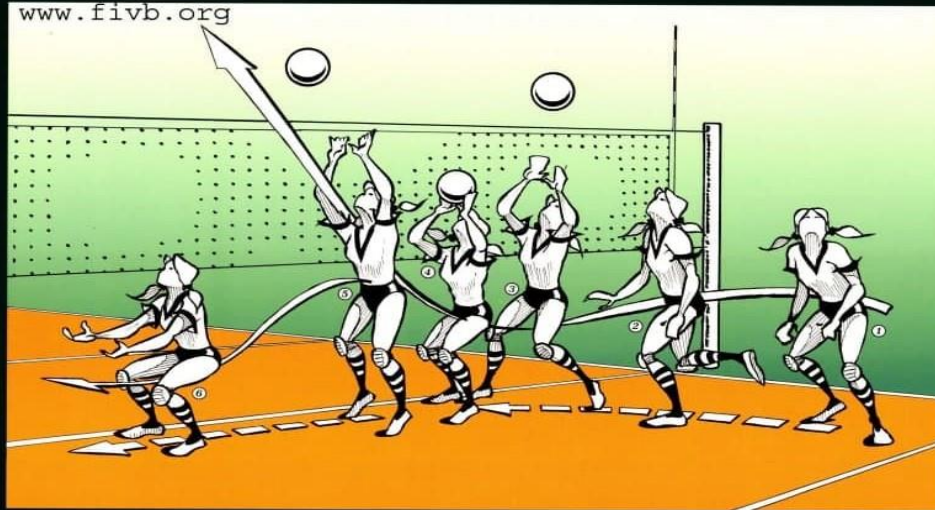
أما فيما يخص الطلبة الاختصاص بلعبة الكرة الطائرة فيؤدون إضافة للمهارات السابقة مهارة الارسال كما في الشكل (3)، بحيث يؤدي المختبر الارسال ضمن قواعد اللعبة.

التقييم:

- يتم تقييم الطالب من قبل الاستاذ وبحدود (5) درجات للاختبار العام.
- يتم تقييم الطلبة الاختصاص من (20) درجة اضافة الى حقل (5) درجات.

SETTING

www.fivb.org



For quick sets, it is very important for top class setters to be able to adjust to the spiker's timing.



5 Keep your set posture, opening all fingers out in the shape of the ball. Adjust the timing of the set, watching the timing of the quick spiker's jump. Spread all fingers wide, thumbs near the bottom of the ball.



3,4 Moving under the ball, raise both hands before your face cupping them into a ball shape. Keep right foot forward. If possible, watch where your spikers are.



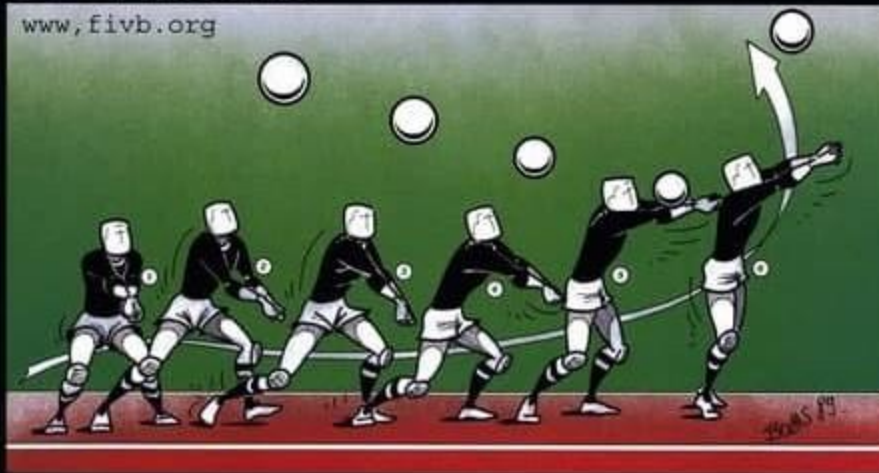
1,2 Check position of receivers and anticipate the path of the oncoming ball from a position near the net. Then move quickly right under the ball, watching the speed and height of the ball.



(1) الشكل

3 PASSING

www.fivb.org

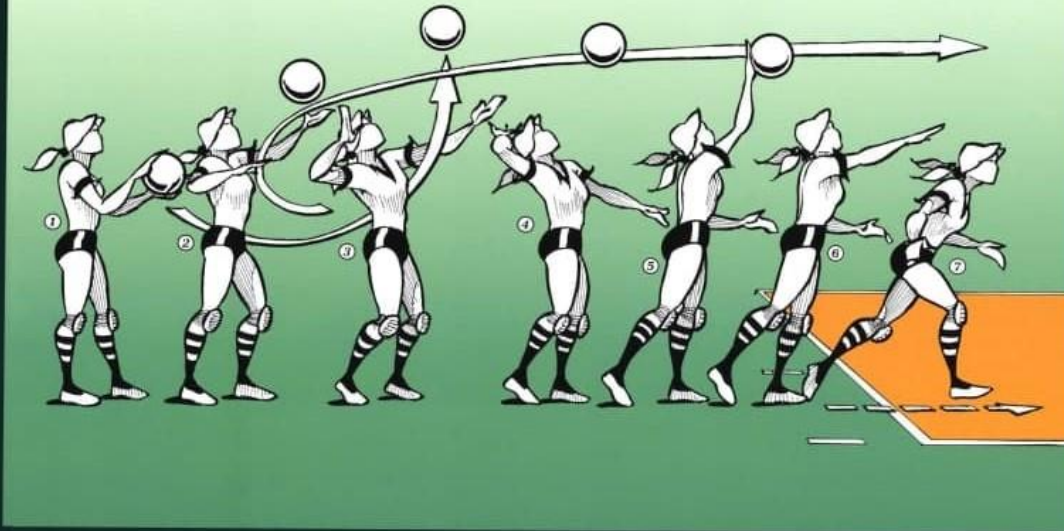


الشكل (2)

SERVING

TENNIS STYLE SERVICE

www.fivb.org



1. Stand with both feet facing the direction of the target. Hold the ball in the palm of non-hitting hand. When you toss the ball, straighten up your body so that it looks as if you are lifting the ball.

2. Pull back hitting arm elbow. The ball must be tossed slightly backwards towards yourself.

3. Pull elbow back behind your ear, eyes focused on the ball.

4. Swing hitting arm forward fast. Transfer weight to front foot. Hit the ball keeping your palm stiff.

5. After hitting the ball, let your arm swing forward as far as it will go without forcing it. Drop non-hitting arm down to your side.

الشكل (3)