

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



أسئلة درس حائط الصد

موقع المناهج ← المناهج العمانية ← الصف الثاني عشر ← رياضة مدرسية ← الفصل الثاني ← الملف

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر

روابط مواد الصف الثاني عشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الثاني

ملخص شامل للمنهج	1
أسئلة على درس خطة العداء وتعديلات قانون كرة الطائرة	2
أسئلة درس حائط الصد	3
أسئلة درس ألعاب الستار في كرة السلة	4
ملخص وأسئلة درس خطة دفاع المنطقة في كرة السلة	5

الوحدة الخامسة الكرة الطائرة

أكمل

تُعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تفرس القيم النبيلة مثل [التعاون بين اللاعبين من خلال تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية]، وأيضاً تنمية الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. وسوف نتناول في هذه الوحدة مهارة حائط الصد وخطة العداء، وسنوضح بعض تعديلات قانون الكرة الطائرة الخاصة باللعب المدافع الحر وحائط الصد.

حائط الصد Blocking

الموضوع الأول :

خلفية :

عرف

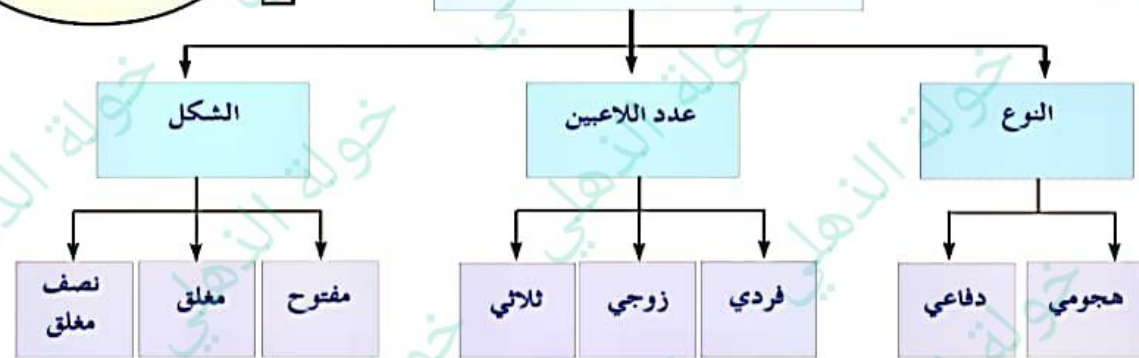
حائط الصد من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وهي مهارة دفاعية وهجومية في نفس الوقت، وتعتبر من أهم المهارات في الدفاع ضد الضربات الساحقة. وتحتاج هذه المهارة إلى دقة وملاحظة المهاجم والمكان (المركز) الذي يقوم بالهجوم منه ، ولا بد أن يمتاز القائم بالصد بسرعة رد الفعل للتحرك تجاه الضارب حتى يتمكن من إيقاف هجومه بشكل صحيح لصالح فريقه .

ما هي

أهمية حائط الصد :

- يعتبر خط الدفاع الأول .
- قدرته على امتصاص قوة الضربة الساحقة .
- يسمح لباقي لاعبي الفريق بأخذ أماكنهم الدفاعية الصحيحة .
- تأثيره النفسي على الضارب في حالة نجاح حائط الصد .

تقسيمات حائط الصد وأنواعه



مهم جدا حفظ
التقسيمات تأتي
على شكل أكمل

مهارة حائط الصد تعتبر مهارة :

أ - دفاعية فقط .

ب - هجومية فقط .

ج - هجومية ودفاعية .

الانتباه للصور لتحديد المراحل
الفنية مع حفظ شرح كل
مرحلة بكيفية الأداء

مهم

كيف أؤدي حائط الصد؟

لكي أؤدي مهارة حائط الصد لا بد من أدائي للمراحل الفنية التالية :

١- التهيؤ (الإستعداد) :

عدد المراحل
الفنية لحائط الصد

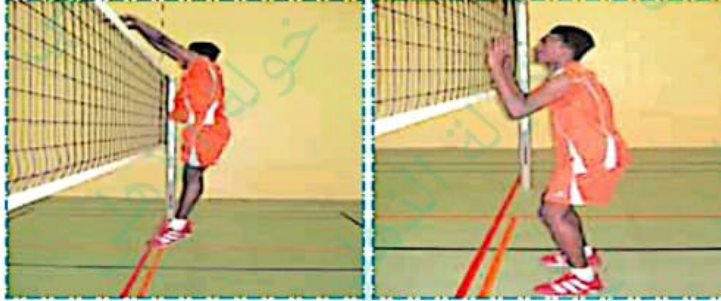
- أقف قريبًا من الشبكة وقدماي متباعدتان ، والركبتان مشيتان .
- ذراعاي مشيتان على ارتفاع الصدر ونظري باتجاه الكرة . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

٢- حركة القدمين : عدد الطرق المستخدمة لحركات القدمين في حائط الصد؟، و على ما يتوقف اختيار الطريقة المناسبة؟

أقوم بحركة القدمين بعد مرحلة الاستعداد مباشرة ، ويمكن أن أتحرك بطريقة الوقوف أو النقل أو تقاطع القدمين أو الركض السريع على يتوقف على اختيار الطريقة المناسبة لتحركي على المسافة التي أقطعها ونوع هجوم الفريق الآخر . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

اشرح مرحلة الوثب (الطيران) لمهارة حائط الصد ؟
الإجابة (شرح الفقرة كاملة)

٣- الوثب (الطيران) :

يكون ثقل جسمي على الأمشاط ، وأقوم بثني الركبتين بزواية مناسبة ، مع أرجحة ذراعي أماماً أسفل وإلى الخلف ثم أمرجهما بالعكس أسفل عالياً فوق الشبكة ، [حتى أساعد جسمي على الطيران وعمل حائط للصد] . الشكل رقم (٣) .
لماذا أقوم بمرجحة الذراعين أماماً أسفل و الخلف ثم مرجحتها بالعكس أسفل عالياً فوق الشبكة في مرحلة الطيران في مهارة حائط الصد ؟؟



الشكل رقم (٣)

اشرح مرحلة التنفيذ (الأداء) لمهارة حائط الصد ؟
الإجابة (شرح الفقرة كاملة)

٤- التنفيذ (الأداء) :

عند أدائي هذه المرحلة لا بد أن أركز على النقاط التالية:
- تكون ذراعي ممدودتين فوق حافة الشبكة وعلى شكل قوس وتوجه كفاي إلى الأرض تجاه ملعب الفريق الآخر .
- تكون كفاي متقاربتين وأصابع يدي منتشرة ومتباعدة بحيث لا تسمح بمرور الكرة بينهما وتحركان باتجاه سير طيران الكرة . [

س/ لماذا

اشرح مرحلة الهبوط و التغطية لمهارة حائط الصد ؟
الإجابة (شرح الفقرة كاملة)

٥- الهبوط والتغطية :

أقوم بسحب ذراعي عالياً فوق مستوى جسمي [حتى لا أرتكب خطأ لمس الشبكة] أو [عبور خط المنتصف] .
- أهبط على مشطي القدمين ، مع مراعاة ثني الركبتين بزواية مناسبة [لامتصاص صدمة الهبوط] ، ويكون اتجاه جسمي باتجاه سير الكرة المرتدة ، وذلك استعداداً للقيام بعملية الهجوم المضاد .

س/ لماذا

س/ لماذا

أكمل

ما الذي يجب مراعاته عند أداء حائط الصد؟

لكي تؤدي حائط الصد بطريقة صحيحة ونجاح أراعي الآتي

- * عدم المبالغة في رفع ذراعيّ عالياً مع استقامة الجسم.
- * ضرورة ضبط التوقيت المناسب وضبط المسافة بين يدي والشبكة .
- * عدم ارتخاء جسمي أثناء التهيؤ والاستعداد للوثب .
- * لا أثنى باتجاه منحرف عن اتجاه سير طيران الكرة .
- * أقوم بنشر أصابعي بصورة مفتوحة وممدودة بشكل حجم الكرة .



اذكر بعض الأنشطة التدريبية لتنمية مهارة حائط الصد؟



الأنشطة التعليمية والتدريبية:

- _ أشاهد نموذجاً لأداء حائط الصد من الصور والأشكال المعروضة في كتاب الطالب أو على شريط فيديو تعليمي أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .
- _ أقف أمام الشبكة وأؤدي الوثب العمودي ثم أتحرك جانباً وأثنى مع أرجحة ذراعي إلى أعلى بحيث تكون الكفان فوق الشبكة . الشكل رقم (٤)



الشكل رقم (٤)

- أقف وزميلي متواجهين أمام الشبكة ، يقوم زميلي بضرب الكرة من الملعب الآخر، وأقوم بحائط الصد وأنا واقف فوق مقعد سويدي . الشكل رقم (٥)



الشكل رقم (٥)

– يقف ثلاثة من زملائي على مقعد سويدي يمسكون بكرات ، أقوم بحائط الصد بالوثب ثم التحرك للجانب للمس الكرات الثلاث . الشكل رقم (٦)



الشكل رقم (٦)

– أؤدي حائط الصد مع وجود لاعب مهاجم في الملعب الآخر يؤدي الضرب الساحق في اتجاه ومكان ثابت، مع التبديل . الشكل رقم (٧)



الشكل رقم (٧)