

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
(أ).....	قائمة المحتويات
(د).....	قائمة الأشكال
(د)	قائمة الرسومات
(هـ).....	قائمة الصور
(1)	تقديم الكتاب

الفصل الأول

(ماهية الكرة الطائرة)

(2).....	مقدمة
(3).....	تعريف الكرة الطائرة
(5)	نشأة وتطور الكرة الطائرة
(8).....	نشأة الكرة الطائرة في السودان
(12).....	أهمية الكرة الطائرة

الفصل الثاني

المهارات الأساسية للكرة الطائرة

(16)	أقسام المهارات الأساسية
(23).....	التحرك في الملعب (حركة القدمين)

الفصل الثالث

التمرير والإعداد

(27) التمرير والإعداد

(33)..... الإعداد

الفصل الرابع

(37)..... تعريف الإرسال

(37)..... أهمية الإرسال

الفصل الخامس

(46)..... تعريف الضربة الهجومية

(46)..... أنواع الضربة الساحقة

الفصل السادس

(52)..... تعريف حائط الصد

(52)..... أهمية حائط الصد

الفصل السابع

(55)..... الدفاع عن الملعب

(55)..... تعريف الدفاع عن الملعب

(55)..... أهمية الدفاع عن الملعب

الفصل الثامن

(57)..... القواعد التمهيدية للكرة الطائرة

الفصل التاسع

- (62)..... الكرة الطائرة الشاطئية
- (63)..... خصائص الكرة الطائرة الشاطئية .
- (84)..... الكرة الطائرة للصغار (المبنى فولى)

الفصل العاشر

- (86)..... المتطلبات البدنية الخاصة بلعب الكرة الطائرة

الفصل الحادي عشر

- (100)..... النظام الغذائي للاعب الكرة الطائرة

الفصل الثاني عشر

- (105)..... الإصابات الشائعة في الكرة الطائرة

الفصل الثالث عشر

- (116)..... طرق وخطط اللعب في الكرة الطائرة

الفصل الرابع عشر

- (134)..... خطط اللعب

الفصل الخامس عشر

- (160)..... خطط اللعب في الكرة الطائرة

الفصل السادس عشر

- (167)..... طرق تنظيم وإدارة منافسات وبطولات الكرة الطائرة

الفصل السابع عشر

الإدارة الرياضية (177)

الفصل الثامن عشر

إدارة المؤسسات الرياضية (220)

المصادر والمراجع (230)

قائمة الجداول

جدول رقم (1) يوضح أقسام المهارات الأساسية (60)

قائمة الأشكال

الشكل رقم الصفحة

شكل رقم (1) يوضح مقاييس وأبعاد ملعب الكرة الطائرة (4)

شكل رقم (2) يوضح المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (18)

شكل رقم (3) يوضح دوران اللاعبين بعد كسب الإرسال (58)

شكل رقم (4) يوضح مجال العبور (74)

قائمة الرسومات

الرسم رقم الصفحة

رسم توضيحي رقم (1) يوضح أنواع وقفة الاستعداد (21)

رسم توضيحي رقم (2) للتحرك للأمام (24)

رسم توضيحي رقم (3) لتحرك اللاعب للجانبين (26)

رسم توضيحي رقم (4) للتمرير من أعلى (29)

رسم توضيحي رقم (5) للإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (38)

رسم توضيحي رقم (6) للإرسال الجانبي من اعلي " الخطافي " (43)

- رسم توضيحي رقم (7) لمراحل أداء الإرسال.....(44)
- رسم توضيحي رقم (8) لوضع الذراعين في الدفاع عن الإرسال.....(45)
- رسم توضيحي رقم (9) للضربة الساحقة(47)
- رسم توضيحي رقم (10) لمراحل أداء الضربة الساحقة(50)
- رسم توضيحي رقم (11) لمراحل أداء مهارة الصد.....(54)
- رسم توضيحي رقم (12) لمراحل أداء مهارة الدفاع عن الملعب.....(56)
- رسم توضيحي رقم (13) لمراكز وقوف اللاعبين قبل بداية الهجوم أو الدفاع.....(119)

قائمة الصور

- | رقم الصفحة | الصورة |
|------------|--|
| (5) | صورة توضيحية رقم (1) لكرة الطائرة |
| (15) | صورة توضيحية رقم (2) لمباراة في الكرة الطائرة |
| (31) | صورة توضيحية رقم (3) لمهارة التمير |
| (34) | صورة توضيحية رقم (4) لوضع اليدين علي الكرة عند الإعداد |
| (35) | صورة توضيحية رقم (5) لوضع الأصابع علي الكرة عند الإعداد |
| (49) | صورة توضيحية رقم (6) لوضع اليد عند الضربة الساحقة..... |
| (53) | صورة توضيحية رقم (7) لمهارة الصد |
| (85) | صورة توضيحية رقم (8) لبعض مباراة الكرة الطائرة الشاطئية..... |
| (79) | صورة توضيحية رقم (9) توضح الكرة الطائرة للصغار mini volley |
| (117) | صورة توضيحية رقم (10) توضح تدريبات في الكرة الطائرة |

