

## درس تدريبي بعنوان (الضرب الساحق في كرة الطائرة)

800x600

قام المدرس الدكتور محمد عبد السادة استاذ مادة كرة الطائرة في كليتنا بألقاء محاضرة تفاعلية على طلبة الدراسة الاولية المرحلة الاولى حول لعبة التنس وتناول فيها اهمية &nbsp;الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال و تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، و ارتفاع القامة، و قوة عضلات الرجلين و السرعة الحركية الفائقة و الرشاقة والتوافق العصبي العضلي ، و القوة الانفجارية العالية في الوثب و الضرب و الدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح. و لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

Normal  
0

false  
false  
false

EN-US  
X-NONE  
AR-SA

MicrosoftInternetExplorer4