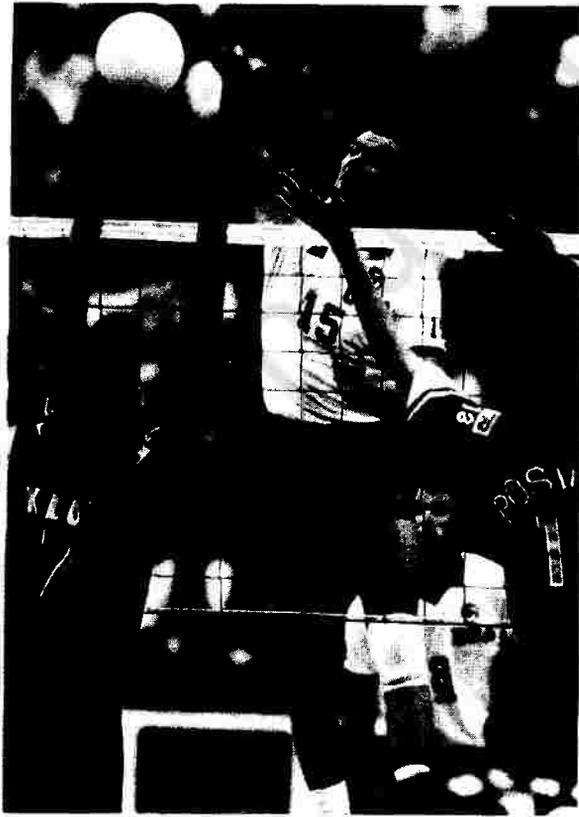


# الفصل الثالث



المهارات الأساسية وبطاريات اختباراتها

obeikandi.com

## ماهية واهمية المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة

يعد اتقان اداء المهارات الأساسية للعبة اهم العوامل التى تحقق للفريق الفوز والانتصار، أى أن نجاح أى فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا اداء المهارات الأساسية بانواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء.

والمهارت الأساسية هى الحركات التى يتحتم على اللاعب اداؤها فى جميع المواقف التى تطلبها اللعبة بغرض الوصول الى افضل النتائج مع الأقتصاد فى الجهود، لذلك يجب أن يجيدها كل لاعب اجادة تامة، إذ عن طريقها يتم التعاون بين افراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق اللعب الموضوعه للدفاع أو الهجوم والتى يرجى أن تنتهى دائما إلى فوز الفريق.

وينبغى أن يؤدى جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام الملکف بها باللعب، كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج، فمثلا فى التدريب على مهارات الضرب الساحق أو الارسال من أعلى يجب أن تضرب الكرة فى أعلى نقطة يصل اليها اللاعب وعلى ذلك يكون الغرض الأساسى من تدريبه هو الوصول إلى هذه النقطة.

وتعد القدرة على الأداء الفنى للحركة شرطا أساسيا للاداء حيث إن هذا الاداء هو نوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذى يعد عنصرا هاما من عناصر فن الحركة، وبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الاداء إلا أنها تتطلب بذلك جهد كبير فى اتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث:

\* لمس الكرة لفترة قصيرة يزيد من صعوبة الحركة.

\* عدم السماح بلامسة الكرة للأرض يتطلب سرعة تلبية وسرعة رد فعل من

جانب اللاعبين.

\* لمس الكرة بأطراف الأصابع فقط يجعل السطح المغطى من الكرة بسيط مما

يصعب معه صحة ودقة تنفيذ الحركة .

\* عدم زيادة لمسات الكرة من افراد الفريق الواحد عن ثلاث لمسات من المحتمل أن يؤدي إلى عدم الدقة فى الأداء .

\* صغر حجم الملعب نسبيا بالأضافة إلى سرعة سير الكرة وتغيير المراكز يستلزم انتباها وتركيزا عاليا طول الوقت .

وغير ذلك من النواحي القانونية التى تستوجب الاهتمام الشديد بيناء اللاعب من الناحية الفنية الصحيحة للاداء حيث أنه العامل الاساسى لنجاح اللعبة قبل تعود اللاعب على اداء الحركة بصورة خاطئة فيصعب تصحيحها فيما بعد .

والعنصر الاخر الذى يجب مراعاته عند تعلم النواحي الفنية للعبة هو الظروف المصاحبة لاداء المهارات الاساسية . . فمثلا عند اداء الضرب الساحق قد يتطلب الامر من اللاعب القائم بالضرب توجيه الكرة إلى مكان خال بالملعب، أو إلى لاعب معين لا يجيد الدفاع .

وكذلك يجب مراعاة أن يوجه الارسال إلى اماكن معينة بدلا من الاعتماد على قوة الضرب فقط، ومن ناحية اخرى يجب عند تعليم المهارات الاساسية مراعاة القدرة الحركية واللياقة البدنية للاعب، فمن الطبيعى أنه لا يمكن الحصول على ضرب ساحق جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالى، واللاعب الذى يفتقر إلى قوة الذراعين لا يمكن الحصول منه على ارسال قوى أو ضربات ساحقة قوية .

وحتى يتقن اللاعب مهارات اللعبة المختلفة يجب أن يمر على المراحل التالية لكل مهارة:

- مشاهدة نموذج صحيح لاداء المهارة فى شكلها الصحيح والنهائي (فيديو - سينما - صور . . . إلخ) .
- تجزأ المهارة إلى خطوات تعليمية .
- تدريبات متنوعة لكل مهارة .
- اختبارات تستهدف قياس وتقوية أداء المهارة .

- كيفية استخدام المهارة فى التنمية البدنية.

- الاستخدام الخططى للمهارة.

- النواحي القانونية للمهارة.

- التحركات الخاصة بكل مهارة.

- التدريب الهوائى واللاهوائى للمهارة.

وهناك عدة عوامل تشمل اللاعب لايمكن تجاهلها عند التدريب على المهارات ويجب مراعاتها:

### أولاً: حالة اللاعب النفسية:

الحالة النفسية لها أثر خطير فيما يتعلق بقدرة اللاعب على إتقان المهارات، حيث إن التوافق النفسى يعد المحطة النهائية لتوافق الفرد صحيا واجتماعيا وانفعاليا، وحيث إن التوافق يتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا بحيث يكون هناك تكامل بين تعبير الفرد عن طموحه وتوقعات ومتطلبات المجتمع، لذلك فإن أى سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التكيف مع البيئة المحيطة لمحاولة الوصول إلى التوافق الحسن. وفى المجال الرياضى نجد أن التوافق الحسن يقصد به قدرة اللاعب على التحكم فى انفعالاته، وتعلم كيفية اخضاعها للسيطرة عندما يواجه موقفا جديدا وذلك بما يناسب هذه الظروف الجديدة فى معظم الانشطة الرياضية خاصة تلك الانشطة التى تتطلب سرعة ادراك العلاقات فى مواقف اللعب المختلفة.

ولعبة الكرة الطائرة تعتبر نشاطا رياضيا اجتماعيا يتميز بالديناميكية، ويعد الادراك الحس عضلى Kinesthetic من أهم الوظائف النفسية التى تنشأ من تأثير المستقبلات الحية المتمثلة فى أعضاء حسية عالية النماء موجودة فى العضلات والأوتار والمفاصل، وهى تكون نظاما عالى الحساسية للادراك الحسى، وتمد المخ بمعلومات عن اجزاء الجسم التى تعمل عند انجاز مهارة ما، وتتطلب العضلات العاملة فى كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة قوة معينة للقيام بالاداء الحركى وذلك تبعا للانقباضات العضلية الخاصة بها. كما انها تتأثر بقوة تعاقب تلك

الانقباضات وما يصاحب ذلك من احساس بالجهد العضلى وما يصاحبه من سرعة فى الحركة وتوازن .

كما ترتبط الكرة الطائرة بالعديد من المدركات التى يمكن تنميتها وتطويرها فى اثناء عملية التعليم، ومن أهمها ادراك الاحساس بالمسافة وبالزمن وبالمكان بالاضافة إلى ادراك الاحساس بالكرة، اذ يتأسس الادراك المثالى على دقة التحكم فى الكرة، والادراك يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها ويرتبط بذلك دقة ادراك وزن الكرة وشكلها وقوة الضربة وسرعة ارتفاع التمريرة وما الى ذلك .

وتتطلب الكرة الطائرة تفاعلا مستمرا من الممارسين، وهذا يستلزم القدرة على التفكير والتكيف والانسجام لملائمة المواقف المتغيرة، اذ غالبا ما يكون للمتغيرات السريعة المفاجئة فى مواقف اللعب تأثيرات متقلبة على حالة اللاعبين الانفعالية قد تدفع اللاعب فى لحظة واحدة من نجاح الى فشل أو العكس، وهناك تجارب تشير إلى أن الاعداد النفسى عملية تربوية لها دور فعال فى نجاح أو فشل اللاعب، وهذا لا يقل أهمية عن عدم الاعداد البدنى أو المهارى، بل أن هناك ارتباطا قويا بين الحالة النفسية والتحسن المهارى وكذلك نجاح طرق وخطط اللعب، حيث يعتمد النجاح فى كل ذلك على شعور الفرد بقدراته وبتقدير الآخرين ونظرتهم اليه نظرة ملؤها الاعجاب والتقدير .

### **ثانيا: حالة اللاعب البدنية**

تعتبر الحالة البدنية من العوامل الرئيسية التى تساعد على اداء المهارة وسرعة التعليم، فاذا لم يكن لدى اللاعب الاستعداد الطبيعى «الطول - الوثب - السرعة... الخ» بما يكفى ليتحقق له اتقان المهارات فان العمل فى هذه الحالة ابعد ما يمكن من الخط العلمى، ويعد الاعداد البدنى الخاص شرطا ضروريا للارتفاع بمستوى اللاعبين فى الكرة الطائرة .

حين يرى كورت رادا Kort Rada أن اللياقة البدنية الخاصة هى قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة، وهى مكون أساسى وهام فى بناء وتقدم لاعب الكرة

الطائرة، وتعمل على تحسين مستوى الاداء المهارى والخططى، كما تساعد على تعليم مهارات جديدة بسرعة، فان اللاعب المعد اعداداً جيداً «بدنى - مهارى» يكون فى حالة جيدة لاداء وتنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والأعداد من الوثب. . وتأخير ظهور التعب، ومن غير الممكن اداء مهارة حائط الصد من لاعب لا تتوافر لديه القدرة على الوثب عموديا لاقصى ارتفاع وبتوقيت سليم لمحاولة ايقاف هجوم المنافس، ويجب مراعاة الاسس التالية عند اختيار تمرينات الاعداد البدنى.

\* يجب أن تتشابه فى تكوينها الحركى مع حركات المهارات والخطط.

\* أن تعمل العضلات المشتركة فيها بنفس الطريقة التى تملكها العضلات فى اداء المهارات المختلفة للعبة.

\* تشكل التمرينات جزءا من المواقف التى تحدث فى المنافسة.

\* يكون تنفيذ هذه التمرينات داخل ملعب الكرة الطائرة «وباستخدام الخطوط المحددة للملعب».

### **ثالثا: الحالة الفسيولوجية للاعب**

وتشمل عدة عوامل مختلفة ذات تأثير شبه موحد على تأخر اتقان اللاعب للمهارات - ومرات التكرار المرتجلة قد تسبب تعباً عقلياً - وهناك التدريب الهوائى واللاهوائى لكل مهارة.

وكذلك فإن اهمال عملية الاحماء تعرض الجسم للاصابة من ناحية وتأخر القدرة على اتقان الاداء المثالى من ناحية أخرى.

وتنقسم المهارات الى ست مجموعات اساسية وهى مرتبة حسب التطور الجديد فى تعليمها:

١- الارسال.

٢- الاستقبال والارسال.

٣- الاعداد.

٤- الهجوم .

٥- الصد .

٦- الدفاع عن الملعب .

ويمكن تقسيم المهارات الاساسية الى :

١ - المهارات الهجومية وتتكون من :

\* الارسال .

\* الاعداد .

\* الضرب .

\* الصد .

٢- المهارات الدفاعية .

\* الدفاع عن الارسال .

\* الصد .

\* الدفاع عن الملعب .

ومن أنواع تصنيف المهارات ما يلي :

١- مهارات تؤدي بيد واحدة «الارسال، الاعداد، الضرب الساحق، الصد، الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية - الغطر» .

٢- مهارات تؤدي باليدين «استقبال الارسال، الاعداد، حائط الصد، الدفاع عن الملعب باليدين من اسفل والدرجة الخلفية والغطر» .

٣- مهارات تؤدي من الثبات «الارسال، استقبال الارسال، الاعداد» .

٤- مهارات تؤدي من الحركة «الارسال الساحق، الاعداد، الضرب الساحق، حائط الصد» .

# بطاريات اختبارات المهارات «مهارى - مهارى بدنى»

## فى الكرة الطائرة

### البطارية الأولى

#### اختبار الاتحاد الأمريكى للصحة

#### والتربية البدنية والترويح

#### أولاً: مدخل

صمم هذا الاختبار «البطارية» الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح\*، ويعتبر هذا الاتحاد من انشط الاتحادات المهنية فى اعداد بطاريات اختبارات لقياس المهارات الاساسية والقدرات البدنية للاعبين والانشطة الرياضية المختلفة، سواء كان ذلك للاسوياء أو المعوقين.

وتعتبر هذه البطارية من أكثر بطريات الكرة الطائرة انتشارا سواء كان ذلك فى الخارج أو فى مصر.

وتتميز هذه البطارية بشمولية المهارات والقدرات التى تقيها، كما انها صالحة للاستخدام للبنين والبنات، وتضم معايير للاعبين من ١٠ سنوات حتى ١٨ سنة.

وللحصول على نتائج جيدة باستخدام هذه البطارية يتطلب الأمر مراعاة جميع الشروط والتعليمات بكل دقة، كما ننصح المدربين بوضع معايير ومستويات خاصة لفرقهم على وحدات هذه البطارية اذا لم تكن المعايير المرفقة بالبطارية مناسبة لهم وهذا أمر وارد.

---

\* American Alliance for Health, Physical Education and Recreation (AAHPER).

وفيما يلي مواصفات وحدات البطارية:

## ثانياً: وحدات الاختبارات

### الاختبار الأول

#### التمرين إلى الحائط

#### VOLLEYING

\* الغرض من الاختبار: قياس القدرة ability والسرعة speed.

مع كيفية تمرير اللاعب للكرة إلى الحائط واستقبالها بعد ارتدادها.

\* الأدوات: حائط صلب واملس، يرسم على الحائط خط مستعرض (سمك

الخط بوضه واحدة أي ٢,٥٤ سم) وطوله خمسة أقدام (١٥٠ سم)، يرسم على

حافتيه خطين عموديين طول كل منهما من ٣ أقدام (٩٠ سم) إلى ٤ أقدام

(١٢٠ سم)، الخط المستعرض يرتفع عن الأرض بمقدار ١١ قدماً (٣٣٠ سم).

ساعة إيقاف، أوراق التسجيل (انظر الشكل رقم ٢٢).

\* مواصفات الاداء: يقف اللاعب وهو ممك بالكرة امام الحائط، عند سماع

اشارة البدء (ابدأ) عليه تمرير الكرة (ضربة ارسال) تجاه الحائط وفي حدود مجال

الخط المستعرض والخطين العموديين عليه، وعند ارتداد الكرة من الحائط على

اللاعب أن يمررها مباشرة مرة أخرى الى حائط.. وهكذا يكرر التمرير لمدة

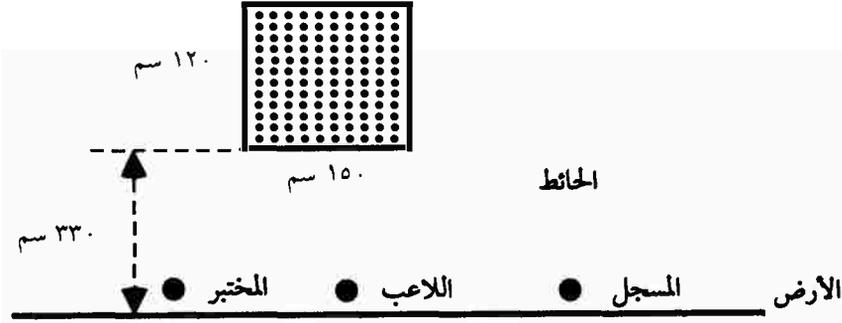
دقيقة.

#### \* الشروط:

١- على اللاعب قبل بدء الاختبار أن يمسك الكرة باليدين امام الوجه.

٢- عند اداء تمرير البداية، وكذلك التمرير يجب أن توجه الكرة أعلى من

الخط المستعرض (خط الـ ٣٣٠ سم) وبين الخطين العموديين.



شكل رقم (٢٢)  
اختبار التمير على الحائط

- ٣- عند اداء تمريرة البداية، وكذلك عند مسك الكرة من اللاعب. . يجب أن يعاود اللاعب الاداء بتمرير الكرة للحائط، ثم متابعة التمير كالمعتاد.
- ٤- على اللاعب أن يتمر في التمير لمدة دقيقة.

#### • التسجيل:

- يحسب عدد التميرات الصحيحة في الدقيقة.
- لا تحسب التميرة الأولى (تمريرة البداية) عند بداية الاختبار أو بعد كل توقف.
- الحد الأقصى لعدد تكرارات التمير المسموح بها على الاختبار هو ٥٠ تمريرة.

### الاختبار الثاني

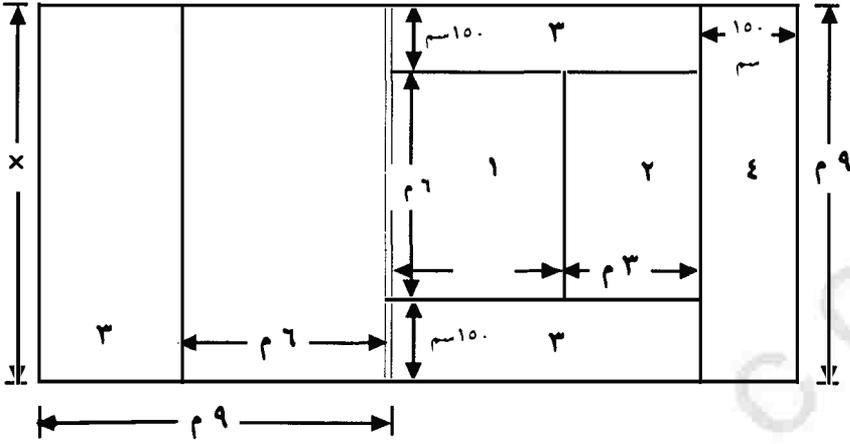
#### الارسال

#### SERVING

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الارسال لدى لاعب الكرة الطائرة في موقف مشابه للمباراة.

- الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية، الملعب معد كما هو موضح بالشكل رقم (٢٣).

## الشبكة



شكل رقم (٢٣)  
اختبار الارسال

\* مواصفات الاداء: يقف اللاعب فى منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجهة لنصف الملعب المخطط على بعد ٩ أمتار من الشبكة).

من هذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم بالارسال (باى طريقة) لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المخطط.

بالنسبة للاطفال الاقل من ١٢ سنة يكون الارسال من خلف خط لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المخطط.

### \* الشروط:

١- لكل لاعب عشرة محاولات.

٢- فى حالة لمس الكرة للشبكة ووصولها لنصف الملعب المخطط، أو خروجها للخارج تحسب محاولة للاعب (من ضمن المحاولات العشرة) ولايحسب لها نقاط.

### \* التسجيل:

يحسب لكل مرة ارسال صحيحة رقم المنطقة التى تهبط فيها الكرة فى نصف

الملعب المخطط، وحيث أن اللاعب له عشرة محاولات على هذا الاختبار، ولكون الدرجات موزعة على المناطق من ١ الى ٤ درجات، فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي ٤٠ درجة. مع ملاحظة أنه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الاعلى\* .

## الاختبار الثالث

### التمرير

#### passing

\* الغرض من الاختبار: قياس مهارة التمرير لدى لاعب الكرة الطائرة من المنطقة الخلفية نحو الشبكة.

\* الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية، قائمان ارتفاع كل منهما ٨ أقدام (٢٤٠سم)، شبكة.

يرسم على خط نهاية الملعب ومن الداخل متطيل مساحته  $10 \times 6$  قدم ( $300 \times 180$  سم). كما يرسم مقابل لهذا المتطيل وعلى خط الهجوم وللداخل أيضا مربع مساحته  $4 \times 4$  قدم ( $120 \times 120$  سم).

ويرسم أيضا على الجانبين في المنطقة المحصورة بين خط الهجوم والشبكة متطيلان مساحة كل منهما  $6 \times 4$  قدم ( $180 \times 120$  سم).

يشد الحبل على القائمين فوق خط الهجوم مباشرة وعلى ارتفاع ٨ أقدام (٢٤٠سم). انظر الشكل رقم (٢٤).

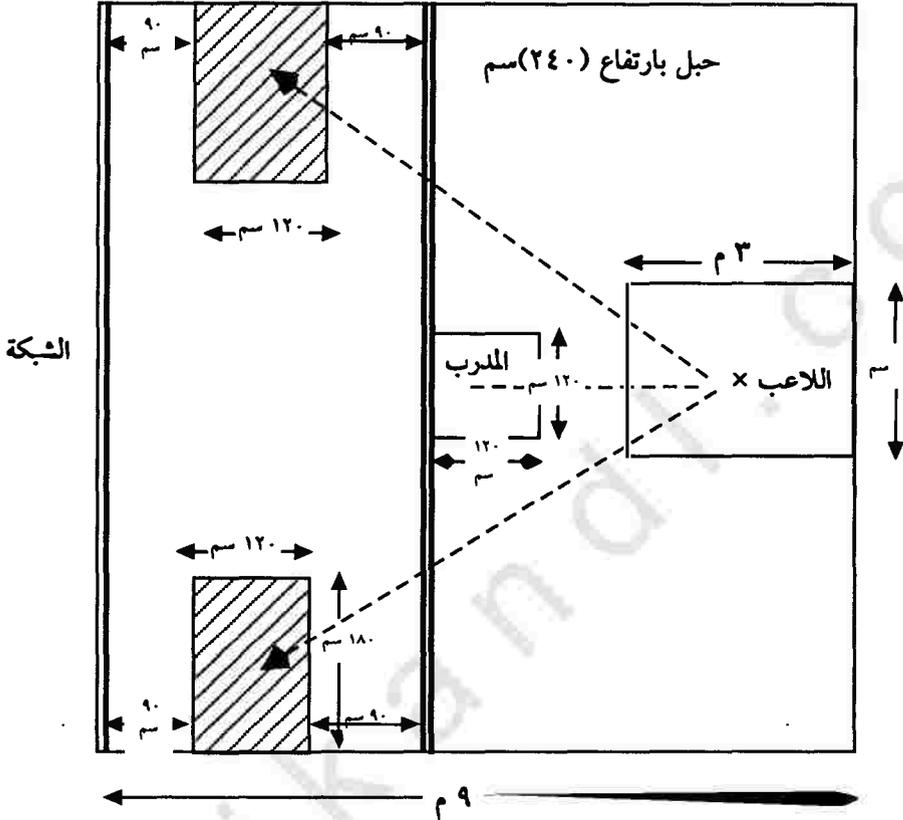
\* مواصفات الاداء: يقف اللاعب في المتطيل الخلفي عند علامة (x)، ويقف المدرب في المربع المواجه للمستطيل ليقوم بارسال الكرة للاعب (على اللاعب أن يتخذ وضع الاستعداد فيما يشبه التصويب باليدين في كرة السلة).. يتقبل اللاعب الكرة ليمررها مباشرة الى احد المستطيلين الموجودين على الجانبين، على

---

\* مثال : في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين المنطقة (٢)، والمنطقة (٤).. يحسب للمختبر في هذه المحاولة أربع درجات.

أن يكون التمرير لاعلى بحيث تتخطى الكرة الحبل المرتفع عن الارض بـ ٢٤٠ سم، وعلى أن تسقط الكرة داخل المستطيل .

قائما



شكل رقم (٢٤)  
اختبار التمرير

\* الشروط:

- ١- للاعب عشرون محاولة على أن يقوم بالتمرير على الجانبين بالتبادل ( مرة جهة المستطيل الموجود على اليمين، ومرة جهة المستطيل الموجود على اليسار).
- ٢- لا تحسب نقاط للمحاولة التي تلامس فيها الكرة الحبل أو الشبكة أو اذا لم تسقط الكرة في المستطيل المحدد، ولكنها تحسب من المحاولات المموح بها للاعب.

## \* التسجيل :

تُحسب نقطة لكل محاولة صحيحة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتسقط داخل المستطيل الخطوط داخل مقاييس المتطيلات\*، الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي ٢٠ نقطة.

## الاختبار الرابع

### الإعداد

### Set- Up

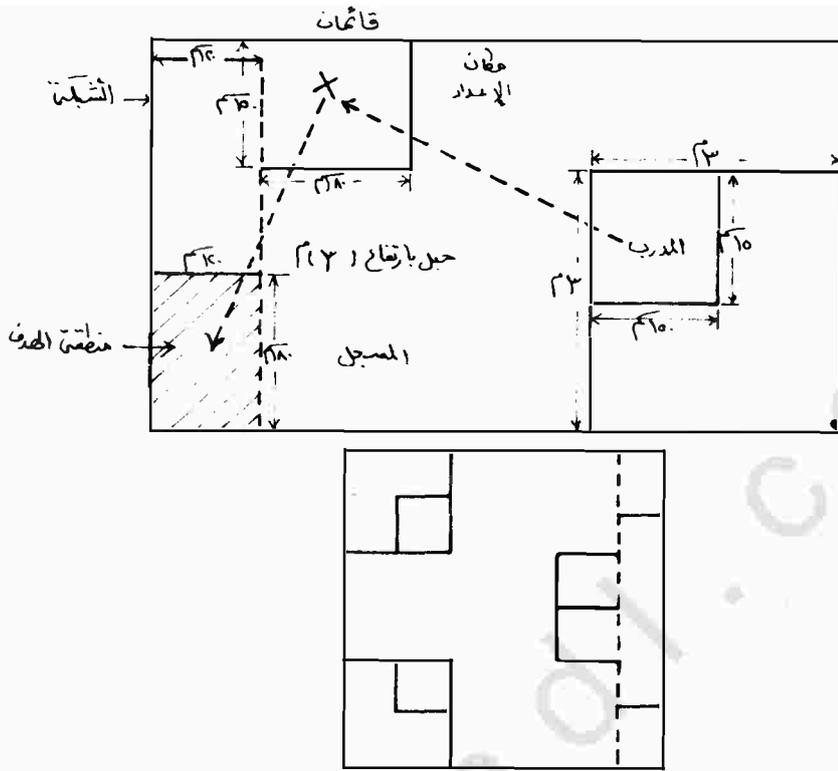
\* الغرض من الاختبار: قياس قدرة لاعب الكرة الطائرة على الاعداد نحو الشبكة.

\* الادوات: ملعب كرة طائرة قانونى، كرة طائرة قانونية، قائمان وحبل، منطقة الهدف تمثل بمستطيل مساحته ٦×٤ قدم (١٢٠×١٨٠سم)، يرسم فى المنطقة الخلفية مربع مساحته ٥×٥ قدم (١٥٠×١٥٠سم)، مكان الاعداد عبارة عن مستطيل فى الجانب مساحته ٦×٥ قدم (١٥٠×١٨٠ سم). يشد على القائمان حبل مواز للشبكة وعلى بعد ٤ قدم (١٢٠سم) منها، وعلى ارتفاع ١٠ قدم (٣م) للبنين، ٩ قدم (٢٧٠) للبنات، الحبل اعلى خط الهجوم (انظر الشكل رقم ٢٥).

### \* مواصفات الاداء:

يقف اللاعب المختبر فى مكان الاعداد (المستطيل الذى مساحته ١٨٠×١٥٠سم)، ويقف المدرب فى الربع الخلفى (الذى مساحته ١٥٠×١٥٠سم)، يقوم المدرب بتمرير الكرة الى اللاعب فى مستطيل الاعداد، على أن يكون اللاعب متخذاً وضع الاستعداد فيما يشبه وضع التمرير باليدين فى كرة السلة، حيث يقوم بتمرير الكرة مباشرة تجاه منطقة الهدف (المستطيل الذى مساحته ١٨٠×١٢٠ سم) على أن يكون التمرير من فوق الحبل لتسقط الكرة داخل منطقة الهدف.

\* المقصود بهذا أن هبوط الكرة على الخطوط الخارجية للمستطيل يعنى أن المحاولة صحيحة.



شكل (٢٥)

### اختبار الاعداد

يمكن اداء هذا الاختبار على لاعبين فى وقت واحد، حيث يقوم فردان بالتمرير للاعبين المختبرين، على أن يمرر كل منهما فى اتجاه مخالف للآخر «يمين، يسار».

### \* الشروط:

- ١- يجب أن يقوم المدرب بتمرير الكرة الى لاعب الاعداد وفى منطقة الاعداد، فاذا لم يتم هذا بصورة سليمة تعاد المحاولة.
- ٢- للاعب المعد عشر محاولات على الجانب الايمن، ومثلها على الجانب الايسر.

٣- لا تحسب نقطة للمحاولة التى تلامس فيها الكرة الحبل أو الشبكة، أو تسقط خارج منطقة الهدف، ولكنها تحسب ضمن المحاولات المسموح بها للاعب.

## \* التسجيل :

تحت نقطة لكل محاولة صحيحة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتسقط داخل الهدف (الخطوط داخل مقاييس منطقة الهدف)، الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي ٢٠ نقطة .

## ثالثا: التوضيح التنظيمى والبيانى للاختبار

### وجداول المعايير

يوضح الشكل رقم (٢٦) تنظيم وحدات الاختبار، كما يوضح الشكل رقم (٢٧) بطاقة تسجيل جماعية لافراد الفريق، حيث تتضمن اسماء اعضاء الفريق (رأسى) واسماء الاختبارات (افقى) بالاضافة الى بعض البيانات هي اسم المدرسة (أو النادى) والفصل واسم المدرس (أو المدرب) والتاريخ والبلد والسنة. . ويلاحظ امكانية استخدام هذه البطاقة لتسجيل الدرجات المئنية ( وذلك بعد تحويل الدرجات الخام الى درجات مئنية باستخدام جداول المعايير الخاصة بالاختبار).

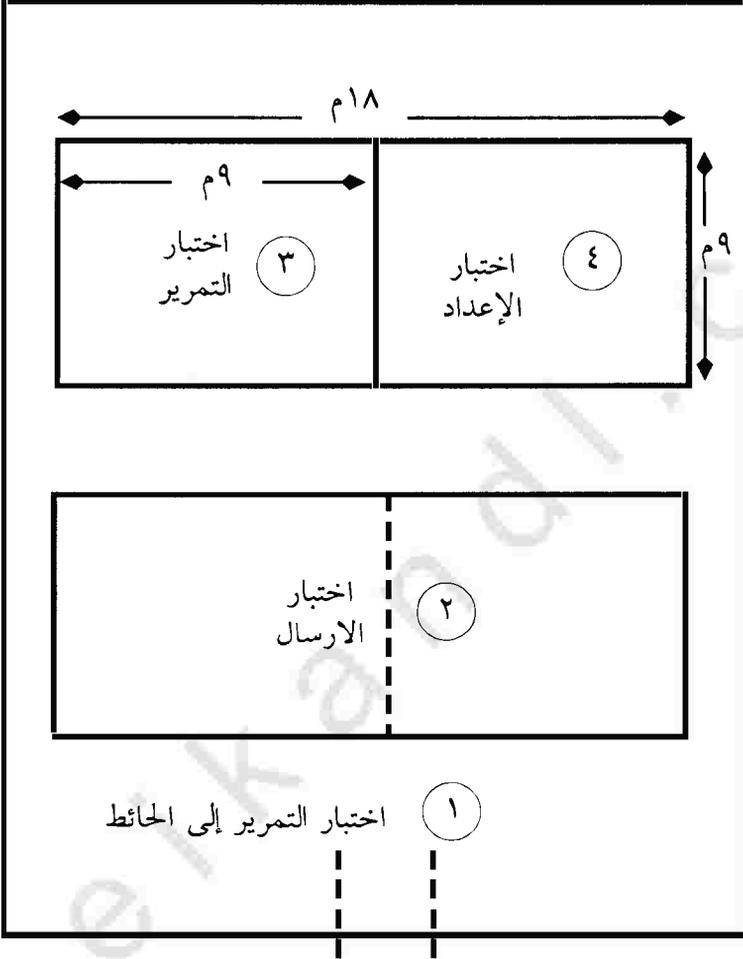
ويتضمن الشكل رقم (٢٨) بطاقة تضم نفس البيانات التى سبق الاشارة اليها فى البطاقة رقم (٢٧) غير أنها تتميز عن سابقتها بانها تسمح بتسجيل كل من الدرجات الخام والدرجات المئنية معا .

أما شكل رقم (٢٩) فهو بطاقة تسجيل فردية (للاعب واحد) يمكن عن طريقها اجراء تسجيلات دورية لتتبع حالة اللاعب. والبطاقة تضم عددا من البيانات العامة بالاضافة لبعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن، السن). كما تتميز هذه البطاقة بامكانية تسجيل الدرجات الخام والدرجات المعيارية فيها ولأكثر من مرة قياس .

شكل رقم (٣٠) يوضح البروفايل الشخصى Personal Profile للاعب، وفيه تسجل الدرجات المئنية (رأسى) لوحدات الاختبار (افقى) بحيث تمثل فى نقاط على الشكل البيانى، حيث يتم التوصيل بين هذه النقاط لتوضح مستوى اللاعب فى الاختبارات المختلفة.

توزيع  
أماكن  
الاختبار

م ٢٤



شكل رقم (٢٦)  
تنظيم محطات الاختبار

# الكرة الطائرة

بطاقة تسجيل



الفصل: -----

المدرسة: -----

اسم المدرس: -----

المدينة: -----

التاريخ: -----

الاسم	السن	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											
٨											

شكل (٢٧)  
بطاقة التسجيل الجماعية



## سجل بيانات الكرة الطائرة

الاسم: ----- المدرسة: -----

التاريخ: ----- الفصل: -----

٧١/١٢/٤		٧٠/١٢/٥		٦٩/١٢/١		٦٨/١٢/١١		التاريخ
						١٤		السن
						١٤		الصف
						١٤		الطول
						١٤		الوزن
الاختبارات	الرقم	%	الرقم	%	الرقم	%	الرقم	%
١	٢٧						٢٧	
٢	٢٠						٥٠	
٣	١٥						٨٥	
٤								

شكل (٢٩)  
بطاقة التسجيل الفردية

هذا ويمكن استخدام البروفيل لتسجيل أكثر من قياس (في فترة زمنية مختلفة) لنفس اللاعب ولنفس الاختبارات، على أن يميز بين الخطوط البيانية لكل مرة قياس، والبروفيل يتضمن مثالا لقياسين أجريا لنفس اللاعب في فترتين زمنيتين مختلفتين عامي ١٩٦٨، ١٩٦٩ م.

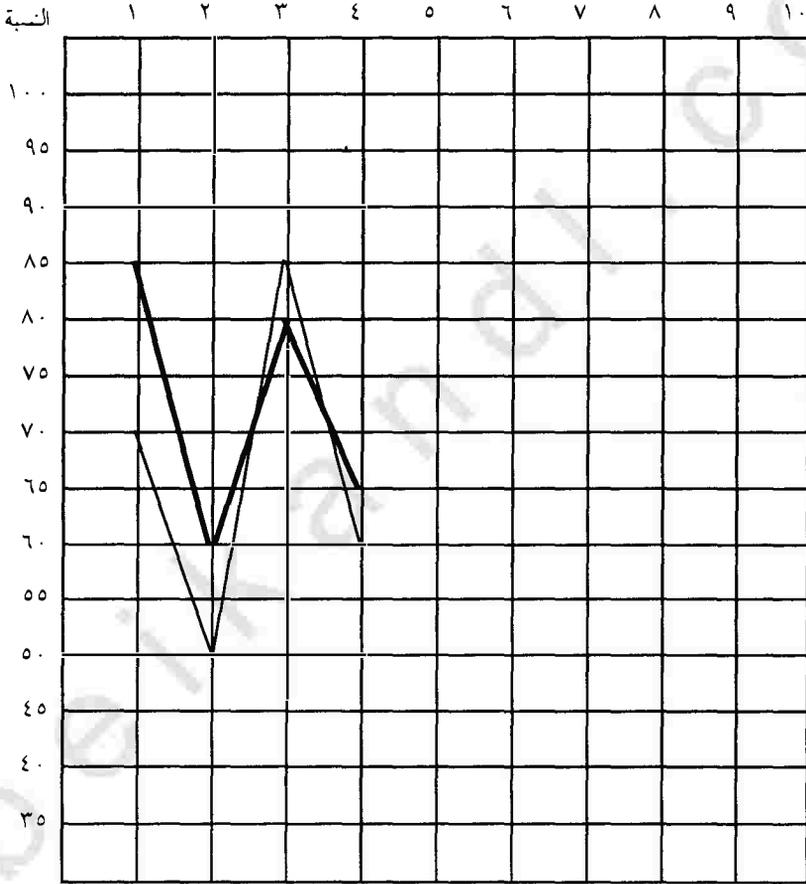
ويجوز استخدام البروفيل لوحدة واحدة من الاختبار ( الاختبار الاول أو الثاني أو الثالث... الخ) على أن يخصص الترتيب الافقى (١، ٢، ٣... الخ) لمرات القياس لنفس اللاعب...، حيث يمثل الخط البياني مستوى اللاعب على وحدة الاختبار لفترات زمنية متتالية.

هذا وتوضح الجداول ارقام (٣٠)، (٣١)، (٣٢)، (٣٣)، (٣٤)، (٣٥)، (٣٦)، (٣٧) معايير الاختبار.

## الشكل البياني لبيانات الكرة الطائرة

الاسم: ----- المدرسة: -----

التاريخ: ----- الفصل: -----



————— ١٩٦٨  
————— ١٩٦٩

شكل رقم (٣٠)  
البروفيل الشخصي

جدول رقم (٣٠)

الدرجات المئينية لاختبار التمرير الي الحائط (بنين)

السن الدرجة المئينية	١٨/١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١/١٠	السن الدرجة المئينية
١٠٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٤٤	٢٤	٤٠	١٠٠
٩٥	٤٥	٤٤	٤٢	٣٩	٣٥	٣١	٢٤	٩٥
٩٠	٤٢	٤١	٤٠	٣٦	٣٠	٢٨	١٩	٩٠
٨٥	٤٢	٣٨	٣٦	٣٣	٢٨	٢٤	١٧	٨٥
٨٠	٤١	٣٦	٣٤	٣١	٢٦	٢٢	١٥	٨٠
٧٥	٤٠	٣٤	٣٢	٢٩	٢٤	١٩	١٣	٧٥
٧٠	٣٩	٣٣	٣٠	٢٧	٢٢	١٨	١٢	٧٠
٦٥	٣٧	٣٢	٢٩	٢٦	٢١	١٧	١١	٦٥
٦٠	٣٦	٣٠	٢٨	٢٤	١٩	١٦	٩	٦٠
٥٥	٣٤	٢٨	٢٧	٢٣	١٨	١٥	٨	٥٥
٥٠	٣٢	٢٦	٢٥	٢١	١٧	١٣	٧	٥٠
٤٥	٢٩	٢٥	٢٤	١٩	١٥	١٢	٦	٤٥
٤٠	٢٧	٢٣	٢٢	١٨	١٤	١١	٥	٤٠
٣٥	٢٤	٢١	٢٠	١٧	١٢	٩	٤	٣٥
٣٠	٢٣	١٩	١٨	١٥	١١	٨	٣	٣٠
٢٥	٢٠	١٨	١٧	١٣	٩	٧	٣	٢٥
٢٠	١٩	١٦	١٥	١١	٨	٦	٢	٢٠
١٥	١٧	١٥	١٣	٩	٧	٤	١	١٥
١٠	١٤	١٢	١٠	٧	٥	٣	.	١٠
٥	١١	١١	٦	٥	٣	٢	.	٥
.	.	.	.	.	.	.	.	.

جدول رقم (٣١)

الدرجات المعينة لاختبار الارسال (بنين)

السن الدرجة المعينة	١٨/١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١/١٠	السن الدرجة المعينة
١٠٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٣٩	١٠٠
٩٥	٣٧	٣٧	٣٦	٣٤	٣٢	٣١	٢٩	٩٥
٩٠	٣٣	٣٣	٣٣	٣١	٢٩	٢٨	٢٧	٩٠
٨٥	٣٢	٣٢	٣٢	٢٩	٢٧	٢٦	٢٥	٨٥
٨٠	٣١	٣٠	٣٠	٢٧	٢٦	٢٤	٢٣	٨٠
٧٥	٣٠	٢٩	٢٨	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٧٥
٧٠	٣٠	٢٩	٢٨	٢٤	٢٣	٢١	٢١	٧٠
٦٥	٢٩	٢٨	٢٧	٢٣	٢٢	٢٠	٢٠	٦٥
٦٠	٢٧	٢٧	٢٥	٢٢	٢١	١٩	١٨	٦٠
٥٥	٢٦	٢٥	٢٤	٢١	٢٠	١٨	١٧	٥٥
٥٠	٢٤	٢٣	٢٢	٢٠	١٩	١٦	١٦	٥٠
٤٥	٢٢	٢٢	٢١	١٩	١٨	١٥	١٥	٤٥
٤٠	٢١	٢١	٢٠	١٨	١٧	١٤	١٤	٤٠
٣٥	٢٠	١٩	١٩	١٧	١٦	١٣	١٣	٣٥
٣٠	١٩	١٩	١٨	١٦	١٥	١٢	١٢	٣٠
٢٥	١٧	١٧	١٦	١٥	١٣	١١	١١	٢٥
٢٠	١٦	١٥	١٥	١٤	١٢	١٠	٩	٢٠
١٥	١٤	١٣	١٢	١٢	١٠	٩	٨	١٥
١٠	١٢	١٢	١١	١٠	٨	٨	٧	١٠
٥	١١	١٠	٩	٨	٥	٥	٤	٥
.	٧	٦	٦	٥	٣	٣	.	.

جدول رقم (٣٢)  
الدرجات المثينة لاختبار التمير (بنين)

السن الدرجة المثينة	١٨/١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١/١٠	السن الدرجة المثينة
١٠٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٩	١٩	١٩	١٠٠
٩٥	١٧	١٧	١٧	١٧	١٦	١٤	١٢	٩٥
٩٠	١٦	١٦	١٦	١٦	١٤	١٣	١٠	٩٠
٨٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٣	١٢	٩	٨٥
٨٠	١٤	١٤	١٤	١٤	١٢	١١	٨	٨٠
٧٥	١٣	١٣	١٣	١٣	١٢	١٠	٧	٧٥
٧٠	١٣	١٢	١٢	١٢	١١	٩	٦	٧٠
٦٥	١٣	١٢	١٢	١٢	١٠	٨	٥	٦٥
٦٠	١٢	١٢	١١	١١	٩	٨	٤	٦٠
٥٥	١٢	١٢	١٠	١٠	٩	٧	٤	٥٥
٥٠	١١	١١	١٠	١٠	٨	٦	٣	٥٠
٤٥	١٠	١٠	٩	٩	٧	٥	٣	٤٥
٤٠	٩	٩	٨	٨	٧	٤	٢	٤٠
٣٥	٩	٩	٨	٨	٦	٤	٢	٣٥
٣٠	٨	٨	٧	٧	٥	٣	١	٣٠
٢٥	٨	٧	٦	٦	٤	٢	١	٢٥
٢٠	٧	٦	٥	٥	٤	٢	.	٢٠
١٥	٦	٥	٤	٤	٣	١	.	١٥
١٠	٤	٤	٣	٣	٢	.	.	١٠
٥	٢	٢	٢	٢	١	.	.	٥
.	.	.	.	.	.	.	.	.

جدول رقم (٣٣)

الدرجات المثبتة لاختبار الاعداد (بنين)

السن الدرجة المثبتة	١٨/١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١/١٠	السن الدرجة المثبتة
١٠٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٨	١٦	١٠٠
٩٥	١٧	١٧	١٦	١٦	١٦	١٤	١٠	٩٥
٩٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٤	١٢	٩	٩٠
٨٥	١٥	١٤	١٣	١٣	١٣	١١	٨	٨٥
٨٠	١٤	١٣	١٢	١٢	١٢	١٠	٧	٨٠
٧٥	١٣	١٢	١١	١١	١١	٩	٦	٧٥
٧٠	١١	١٠	١٠	١٠	١٠	٨	٦	٧٠
٦٥	١١	٩	٩	٩	٩	٨	٥	٦٥
٦٠	١٠	٩	٨	٨	٨	٧	٥	٦٠
٥٥	١٠	٨	٨	٨	٧	٧	٤	٥٥
٥٠	٩	٧	٧	٧	٧	٦	٤	٥٠
٤٥	٩	٦	٦	٦	٦	٦	٣	٤٥
٤٠	٨	٦	٦	٦	٦	٥	٣	٤٠
٣٥	٧	٥	٥	٥	٥	٥	٣	٣٥
٣٠	٧	٥	٥	٥	٤	٤	٢	٣٠
٢٥	٦	٤	٤	٤	٤	٤	٢	٢٥
٢٠	٦	٤	٤	٤	٣	٣	٢	٢٠
١٥	٥	٣	٣	٣	٣	٣	١	١٥
١٠	٢	٢	٢	٢	١	١	.	١٠
٥	٢	١	١	١	١	١	.	٥
.	١	.	.	.	.	.	.	.

جدول رقم (٣٤)

الدرجات المئينية لاختبار التمير إلى الحائط (بنات)

الدرجة المئينية	السن	١٨/١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١/١٠	الدرجة المئينية	السن
١٠٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٤٩	٤٩	٤٧	١٠٠	
٩٥	٤٠	٤٠	٣٧	٣٢	٣١	٢٩	٢٩	٢١	٩٥	
٩٠	٣٨	٣٦	٣١	٢٦	٢٥	٢٤	٢٤	١٣	٩٠	
٨٥	٣١	٢٨	٢٤	٢١	٢٠	١٩	١٩	١٠	٨٥	
٨٠	٢٧	٢٥	٢١	١٩	١٧	١٦	١٦	٨	٨٠	
٧٥	٢٣	٢٢	١٨	١٧	١٥	١٣	١٣	٧	٧٥	
٧٠	٢٠	٢٠	١٦	١٤	١٣	١١	١١	٥	٧٠	
٦٥	١٨	١٨	١٥	١٣	١١	١٠	١٠	٤	٦٥	
٦٠	١٦	١٦	١٣	١٢	١٠	٨	٨	٣	٦٠	
٥٥	١٤	١٤	١٢	١١	٩	٧	٧	٣	٥٥	
٥٠	١٢	١٢	١١	١٠	٨	٦	٦	٢	٥٠	
٤٥	١١	١١	١٠	٩	٧	٥	٥	٢	٤٥	
٤٠	٩	٩	٩	٨	٦	٤	٤	١	٤٠	
٣٥	٨	٨	٨	٧	٥	٣	٣	١	٣٥	
٣٠	٧	٧	٧	٦	٤	٢	٢	١	٣٠	
٢٥	٦	٦	٦	٥	٣	٢	٢	.	٢٥	
٢٠	٥	٥	٥	٤	١	١	١	.	٢٠	
١٥	٤	٤	٤	٣	١	١	١	.	١٥	
١٠	٣	٣	٢	١	.	.	.	.	١٠	
٥	٢	٢	١	.	.	.	.	.	٥	
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	

(١٢م) - الاسس العلمية للكرة الطائرة

جدول رقم (٣٥)

الدرجات المثنية لاختبار الارسال (بنات)

السن الدرجة المثنية	١٨/١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١/١٠	السن الدرجة المثنية
١٠٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٣٨	٣٦	١٠٠
٩٥	٣٢	٣١	٣٠	٢٨	٢٦	٢٦	٢٤	٩٥
٩٠	٢٦	٢٦	٢٦	٢٦	٢٣	٢٢	٢٠	٩٠
٨٥	٢٤	٢٤	٢٣	٢٣	٢٠	٢٠	١٨	٨٥
٨٠	٢٣	٢٢	٢١	٢١	١٨	١٨	١٦	٨٠
٧٥	٢١	٢١	١٩	٢٠	١٧	١٦	١٥	٧٥
٧٠	٢٠	٢٠	١٨	١٨	١٥	١٥	١٤	٧٠
٦٥	١٩	١٩	١٧	١٧	١٤	١٤	١٣	٦٥
٦٠	١٨	١٨	١٦	١٥	١٣	١٣	١٢	٦٠
٥٥	١٧	١٧	١٥	١٤	١٢	١٢	١١	٥٥
٥٠	١٦	١٦	١٤	١٣	١١	١١	١٠	٥٠
٤٥	١٥	١٥	١٣	١١	١٠	١٠	٩	٤٥
٤٠	١٤	١٤	١٢	١٠	٩	٩	٨	٤٠
٣٥	١٤	١٣	١١	٩	٨	٨	٧	٣٥
٣٠	١٣	١٣	١٠	٨	٧	٦	٦	٣٠
٢٥	١١	١١	٩	٧	٥	٥	٥	٢٥
٢٠	١٠	١٠	٨	٦	٤	٤	٤	٢٠
١٥	٨	٨	٦	٥	٣	٣	٢	١٥
١٠	٧	٧	٤	٣	١	١	١	١٠
٥	٤	٤	٢	١	.	.	.	٥
.	.	.	.	.	.	.	.	.

جدول رقم (٣٦)

الدرجات المئينية لاختبار التمير (بنات)

السن الدرجة المئينية	١٨/١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١/١٠	السن الدرجة المئينية
١٠٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٩	١٩	١٠٠
٩٥	١٥	١٤	١٣	١٣	١٢	١٢	١١	٩٥
٩٠	١٣	١٢	١١	١١	١٠	١٠	٩	٩٠
٨٥	١٢	١١	١٠	١٠	٩	٨	٧	٨٥
٨٠	١١	١٠	٩	٩	٨	٧	٦	٨٠
٧٥	٩	٨	٨	٨	٧	٦	٥	٧٥
٧٠	٩	٨	٧	٧	٦	٦	٤	٧٠
٦٥	٨	٨	٦	٦	٥	٥	٣	٦٥
٦٠	٨	٧	٦	٦	٤	٤	٣	٦٠
٥٥	٧	٦	٥	٥	٤	٤	٢	٥٥
٥٠	٦	٦	٥	٥	٤	٣	٢	٥٠
٤٥	٦	٥	٤	٤	٣	٣	١	٤٥
٤٠	٥	٤	٤	٤	٣	٢	١	٤٠
٣٥	٤	٤	٣	٣	٢	٢	.	٣٥
٣٠	٤	٣	٣	٣	٢	١	.	٣٠
٢٥	٣	٣	٢	٢	١	١	.	٢٥
٢٠	٣	٢	٢	١	١	.	.	٢٠
١٥	٢	٢	١	١	.	.	.	١٥
١٠	١	١	١	.	.	.	.	١٠
٥	.	.	.	.	.	.	.	٥
.	.	.	.	.	.	.	.	.

جدول رقم (٣٧)

الدرجات المثينة لاختبار الارسال (بنات)

السن الدرجة المثينة	١٨/١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١/١٠	السن الدرجة المثينة
١٠٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٩	١٠٠
٩٥	١٥	١٥	١٤	١٤	١٤	١٣	١١	٩٥
٩٠	١٤	١٢	١٢	١٢	١١	١١	٩	٩٠
٨٥	١٢	١١	١١	١٠	١٠	٩	٧	٨٥
٨٠	١١	١٠	١٠	١٠	٩	٨	٦	٨٠
٧٥	١٠	٩	٩	٩	٨	٧	٥	٧٥
٧٠	٨	٨	٨	٨	٧	٦	٥	٧٠
٦٥	٧	٧	٧	٧	٧	٦	٤	٦٥
٦٠	٧	٧	٦	٦	٦	٥	٤	٦٠
٥٥	٦	٦	٦	٦	٥	٥	٣	٥٥
٥٠	٦	٦	٥	٥	٥	٤	٣	٥٠
٤٥	٥	٥	٤	٤	٤	٤	٣	٤٥
٤٠	٥	٥	٤	٤	٤	٣	٣	٤٠
٣٥	٤	٤	٣	٣	٣	٣	٣	٣٥
٣٠	٤	٣	٣	٣	٣	٢	١	٣٠
٢٥	٣	٣	٢	٢	٢	٢	١	٢٥
٢٠	٣	٢	٢	٢	٢	٢	١	٢٠
١٥	٢	٢	١	١	١	١	.	١٥
١٠	١	١	١	١	١	.	.	١٠
٥	١	١	.	.	.	.	.	٥
.	.	.	.	.	.	.	.	.

## البطارية الثانية

### اختبار فرينش وكوبر للكرة الطائرة

#### French-Cooper Volleyball Test

وضع «فرينش» و«كوبر» هذا الاختبار لقياس الانجاز Achievement في الكرة الطائرة لطالبات المدارس العليا High School حيث يستهدف الاختبار قياس المهارات الأساسية Skill Elements من خلال أربع مهارات هامة للعب هي الارسال Serving، والاعداد Set-up، والتمرير Pass، واستعادة الكرة من الشبكة Recovery from Net.

ولقد أشار «فرينش» و«كوبر» الى أن هذا الاختبار يتعامل مع تركيبة Combination من المهارات المميزة خاصة للبنات في المراحل الدراسية من التاسعة الى الثانية عشرة (اعدادي). كما أن معامل الصدق Validity Coefficient لهذا الاختبار قد بلغ ٠,٨١، والارتباط الداخلي Intercorrelation بين وحداته قد بلغ ٠,٣٩، وفيما يلي مواصفات اختبار «فرينش» و«كوبر».

#### \* الاختبار الاول: تكرار اللعب Repeated Volleys

- الغرض من الاختبار: قياس الاعداد والتمرير واستعادة الكرة من الشبكة.  
- الادوات: كرة طائرة، حائط أملس، يرسم على الحائط خط مواز للأرض ويرتفع عنها بمقدار ٧,٥ قدم. ويرسم على الأرض خط مواز للحائط ويبعد عنه بمقدار ٣ أقدام، ساعة ايقاف.

#### - مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف الخط وهو مواجه للحائط، يقوم بالتمرير من أسفل نحو الحائط الأكبر عدد من المرات المتتالية في ١٥ ث.

#### - الشروط:

١- يعطى لكل مختبر عشرة محاولات.

٢- يحسب للمختبر أفضل خمس محاولات من المحاولات العشر الممنوحة له.

#### - الثقل العلمي للاختبار:

\* الصدق Validity : ٧٢ , .

\* الثبات Reliability : ٧٨ , .

- التسجيل :

يسجل للمختبر مجموع التكرارات من افضل خمس محاولات من المحاولات العشر الممنوحة له .

\* الاختبار الثاني : الارسال Serving

- الغرف من الاختبار: قياس مهارة الارسال .

- الادوات :

١٠ كرات طائرة، يقسم نصف الملعب كما هو موضح بالشكل رقم (٣١) .

وتعتبر كل درجة موجودة داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنح للمختبر اذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة .

- مواصفات الاداء :

من منطقة الارسال يقوم المختبر باداء عشرة ارسالات قانونية صحيحة .

	٢	٤	
	١	٣	٥
	٢	٤	

شكل رقم (٣١)

اختبار الارسال

- الشروط :

١- يمنح كل مختبر محاولتين للتدريب قبل بدء الاختبار .

- ٢- يشترط اداء كل مرة ارسال وفقا للشروط القانونية للارسال .
- ٣- فى حالة سقوط الكرة على الخط بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التى فى المنطقة الاعلى .

### - الثقل العلمى للاختبار:

\* الصدق: ٦٣ ,

\* الثبات: ٦٨ ,

- **التسجيل:** يسجل للمختبر مجموع النقاط الحاصل عليها من المحاولات العشر الممنوحة له .

**ملحوظة:** وضع سكوت Scoot وفرينش French درجات تائية T. Scores لهذا الاختبار .

ولقد وضعت الدرجات لاختبار تكرار اللعب على أساس أفضل محاولة من ثلاث محاولات ممنوحة وذلك لبنات المدارس العليا، فى حين وضعت الدرجات على أساس أفضل ثلاث محاولات من خمس محاولات ممنوحة بالنسبة لطالبات الكليات .

## البطارية الثالثة

### اختبار الحالة البدنية العامة والخاصة والاداء المهارى

#### مدخل\*

تضم هذه البطارية ثلاثة اتجاهات رئيسية هى :

#### ١- اختبارات الحالة البدنية العامة

Tests in bereich der allgemeinen Konditionierung

حيث يضم هذا الجزء وحدات لقياس القوة Kraft والمرونة Beweglichkeit والسرعة Schnelligkeit .

---

\* هذه البطارية الماتى «غريبى»، جاء ذكرها فى أحد كتيبات سلسلة: rororo الشهيرة - Rororo Sportbücher ، وهى سلسلة متخصصة فى الرياضة . . . تحرير Günter Blume .

## ٢- اختبارات الحالة البدنية الخاصة

### Tests im bereich der speziellen konditionierung

حيث يضم هذا الجزء وحدات لقياس السرعة بنصرفنزععضرظرضه، وقوة الوثب Sprungkraft، وقوة الضرب Schlagkraft، وهى قدرات بدنية خاصة ومميزة فى الكرة الطائرة.

## ٣- اختبارات النواحي الفنية

### Tests im bereich der technik

حيث يضم هذا الجزء وحدات لقياس دقة الهدف Zielgenauigkeit فى مهارات التمير والاستقبال والضرب الساحق، سواء كان ذلك فى شكل اختبارات فردية أو لمجموعة ثلاثية ورباعية وخماسية أو للفريق كله.

وتتميز هذه البطارية بشموليتها فيما تقيس، وصلاحياتها للتطبيق على الجنسين فى مراحل سنية متباينة، كما انها مدعمة بأسلوب دقيق لحساب الدرجات ومرفق بها معايير للجنين بداية من ١٤ سنة وحتى البالغين Erwachsene.

ولقد جاءت هذه البطارية تحت مسمى الاختبارات والقدرة على التحكم Tests und Leistungskontrollen، حيث تستهدف القياس والتقويم الشامل للاعبين، كما أن متابعة القياس باستخدام هذه البطارية خلال التدريب يمكن المدرب أو المدرس من التعرف على قدرة اللاعبين ومعدلات التقدم، وطبقا لما اشار اليه للأداء جونتربلوم Günter Blume فان الاختبارات أداة لاثارة الدافع Motivation والتفوق واستمرار التقدم.

وفيما يلي مواصفات أجزاء ووحدات هذه البطارية.

## أولا: اختبارات الحالة العامة

### Tests im Bereich der Allgemeinen Konditionierung

#### ١- القوة Kraft

• الاختبار الأول: ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل\*

\* Aarmbeugen und -- strecken aus dem stütz in der holmengasse des parallelbarrens.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة للذراعين والمنكبين .

- مواصفات الاداء :

من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثنى ومد الذراعين من مفصلي المرفقين  
لاكبر عدد ممكن من المرات .

- التسجيل :

\* للبنات : ١٠٠ نقطة في حالة اداء ٢٠ مرة .

\* للبنين : ١٠٠ نقطة في حالة اداء ٢٥ مرة .

\* يضاف اربع نقاط عن كل مرة أداء تزيد على المعدلات السابق ذكرها .

\* يخصم أربع نقاط عن كل مرة أداء تقل عن معدلات السابق ذكرها .

مثال :

بنين ، اداء ٢٢ مرة = ٨٨ نقطة .

بنين ، اداء ٢٦ مرة = ١٠٤ نقاط .

بنات ، اداء ١٩ مرة = ٩٦ درجة .

بنات ، اداء ٢٢ مرة = ١٠٨ درجات .

\* الاختبار الثاني: الوثب العمودي الى لوحة كرة السلة\*

- الغرض من الاختبار: قياس القوة للرجلين .

- الادوات: برج كرة سلة قانوني .

- مواصفات الاداء: يقف المختبر اسفل برج كرة السلة، يقوم بثنى الركبتين

ثم الوثب العمودي للمس اللوحة باليدين معا، ثم الهبوط للمس الارض باليدين  
معا أيضا . . يكرر العمل الى أن يعجز المختبر عن لمس اللوحة .

- التسجيل

\* للبنات ١٠٠ نقطة عن ٢٥ وثبة صحيحة .

\* Hockstretksprung an die unterkante des basketball brettts.

\* للبنين ١٠٠ نقطة عن ٣٠ وثبة صحيحة .

\* يضاف ثلاثة نقاط عن كل وثبة تزيد عن المعدلات السابق ذكرها .

\* يخصم ثلاثة نقاط عن كل وثبة عن المعدلات السابق ذكرها .

\* الاختبار الثالث: رفع وخفض الرجلين من التعلق على عقل الحائط\*

- الغرض من الاختبار: قياس القوة لعضلات البطن .

- الادوات: عقل حائط .

- مواصفات الاداء:

من وضع التعلق على عقل الحائط «الظهر مواجه لعقل الحائط» بحيث تكون المسافة بين القدمين والارض حوالى ٢٠ سم، على المختبر أن يرفع الرجلين معا دون انثناء فى مفصلى الركبتين الى أن تصبح الزاوية بين الرجلين والجذع ٩٠ درجة . يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات دون راحة بين المحاولات .

- التسجيل:

\* للبنات: ١٠٠ نقطة عن ٢٠ مرة .

\* للبنين: ١٠٠ نقطة عن ٢٥ مرة .

\* يضاف أربع نقاط عن كل مرة تزيد على المعدلات السابق ذكرها .

\* يخصم أربع نقاط عن كل مرة تقل عن المعدلات السابق ذكرها .

## ٢- المرونة Beweglichkeit

\* الاختبار الاول: رفع الجذع من الانبطاح\*\*

- الهدف من الاختبار: قياس المرونة الخلفية للجذع .

- الادوات: مقعد سويدي أو عقل حائط، شريط قياس .

\* Beine heben und senken aus dem hang an der Sprossenwand.

\*\* Aufrichten aus bauchlage

## - مواصفات الاداء:

من وضع الانبطاح على الأرض والذراعان مفرودتان عاليا مع تثبيت القدمين (أسفل مقعد سويدي أو عقل حائط)، يقوم المختبر برفع الجذع والذراعان مفرودتان الى أقصى ارتفاع ممكن، تقاس المسافة عموديا من اليدين حتى الارض بالستيمتر.

## - التسجيل:

للبنين والبنات: تمنح نقطة لكل ستمتر واحد.

## \* الاختبار الثاني: ثنى الجذع اماما أسفل من الوقوف\*

- الغرض من الاختبار: قياس المرونة الامامية للجذع.

- الادوات: صندوق، شريط قياس.

## - مواصفات الاداء:

من وضع الوقوف على الصندوق والركبتان مفرودتان، يقوم المختبر بثنى الجذع اماما أسفل والذراعان مفروتان محاولا الهبوط الى أقصى مسافة ممكنة أسفل مستوى مشطى القدمين Fuss Spitzen تقاس المسافة من نهاية سلاميات الاصابع Fingerspitzen حتى سطح الصندوق.

## - التسجيل:

للبنين والبنات: يمنح خمس نقاط لكل ستمتر واحد.

## \* الاختبار الثالث: المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين\*\*

- الغرض من الاختبار: قياس المرونة لفصلى المنكبين.

- الادوات: عصا تمرينات Gymnastikstab و يد مكنة Besenstiel، شريط

قياس.

\* Rumpftiefbeugen.

\*\* Ein - und Ausschultern.

## - مواصفات الاداء:

يقف المختبر مرتخيا وهو ممسك بالعصا باليدين أمام الجسم Vorhalten، من هذا الوضع والذراعين مفردتين Gestreckten Armen يلف المختبر الذراعين (دون ثني المرفقين) من الوضع الامامى الى الوضع الخلفى (تصبح العصا خلف الجسم)، ثم العودة مرة أخرى بنفس الاسلوب الى وضع العصا امام الجسم. فى حالة نجاح المختبر فى الاداء وفقا للمواصفات السابقة يكرر العمل بعد تقليل المسافة بين اليدين. وهكذا الى ان أن يعجز المختبر عن اداء الاختبار فيحسب له المسافة بين اليدين فى آخر محاولة ناجحة له. تقاس المسافة بين اليدين بالستيمتر.

## - التسجيل:

- \* للبنين والبنات: ١٠٠ درجة عن ٨٠ سم.
- \* تضاف نقطتان عن كل ستيمتر واحد يقل عن المعدل السابق.
- \* تخصم نقطتان عن كل ستيمتر واحد يزيد على المعدل السابق.

## ٢- السرعة Schnelligkeit

### \* الاختبار الاول: عدو ١٨ م \*

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (عدو).
- الادوات: صفارة Pfiff، خط للبداية وآخر للنهاية المسافة بينهما ١٨ م، شريط قياس، ساعة ايقاف.

### مواصفات الاداء:

يقف المختبر على خط البداية Startlinie، عند سماع الصفارة يعدو حتى يتجاوز خط النهاية Grundlinie على الجانب الاخر. يكرر الاداء خمس مرات ويحسب الزمن بالثانية (مجموع الزمن فى المحاولات الخمس).

\* 18 - m - Sprint.

- التسجيل:

\* للبنات: ١٠٠ نقطة عن ١٥,٨ ثانية.

\* للبنين: ١٠٠ نقطة عن ١٥,٠ ثانية.

\* تضاف نقطتان عن كل ١,٠ من الثانية تقل عن المعدلات السابق.

\* تخصم نقطتان عن كل ١,٠ من الثانية تزيد على المعدلات السابقة.

\* الاختبار الثاني: حجل ٣٦ م\*

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (حجل).

- الأدوات: صفارة، خط البداية وآخر للنهاية المسافة بينهما ١٨م، شريط

قياس، ساعة إيقاف.

- مواصفات الأداء:

يقف المختبر على خط البداية، عند سماع الصفارة باستخدام الحجل على الرجل اليمنى حتى خط النهاية، ثم يستدير للعودة الى خط البداية باستخدام الحجل على الرجل اليسرى. ويسجل الزمن بالثانية.

- التسجيل:

\* للبنات: ١٠٠ نقطة عن ٩,٠ ثوان.

\* للبنين: ١٠٠ نقطة عن ٨,٥ ثانية.

\* تضاف نقطتان عن كل ١,٠ من الثانية تزيد على المعدلات السابقة.

\* الاختبار الثالث: العدو مع تغيير الاتجاه ٩ + ٣ + ٦ + ٣ + ٩ م\*\*

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة تغيير الاتجاه.

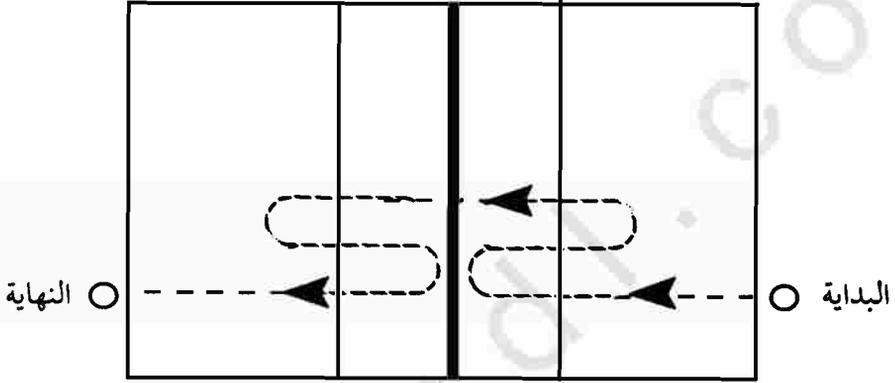
- الأدوات: صفارة، ملعب كرة طائرة، ساعة إيقاف (شكل رقم ٣٢).

يقف المختبر على نقطة البداية كما هو موضح بالشكل رقم (٣٢)، عند

\* 36-m- Hüpfen.

\*\* Sprint mit richtungswechsel 9 plus 3 Plus 6 plus 3 plus 9m.

سماع الصفارة يعدو الى خط المنتصف على أن يلامسه باحدى القدمين، ثم يستدير ١٨٠ درجة ليعدو نحو خط الـ ٣ م ليلامسه باحدى القدمين، ثم يستدير ١٨٠ درجة ليعدو الى خط الـ ٣م فى النصف الثانى من الملعب ليلامسه باحدى القدمين، ثم يستدير ١٨٠ درجة ليعدو نحو خط المنتصف ليلامسه، ثم يستدير ١٨٠ درجة ليعدو الى خط النهاية لتجاوزه. يحس الزمن بالثانية.



شكل رقم (٣٢)

أختبار ٩ + ٣ + ٦ + ٣ + ٩

- التسجيل:

- \* البنات: ١٠٠ نقطة عن ٧,٥ ثانية.
- \* للبنين: ١٠٠ نقطة عن ٧,٠ ثوان.
- \* تضاف نقطتان لكل ١,٠ من الثانية تقل عن المعدلات السابقة.
- \* تخصم نقطتان لكل ١,٠ من الثانية تزيد على المعدلات السابقة.

## ثانيا: اختبارات الحالة الخاصة

Tests im Bereich der Speziellen Konditionierung

١- السرعة: Schnelligkeit

### \* الاختبار الاول: الاختبار اليابانى \*

- الغرض من الاختبار:

قياس سرعة الخطو الجانبي (رشاقة).

- الأدوات:

ساعة إيقاف. يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ٤,٥ م (يمكن الاستعاضة عن الخطين بوضع علامتين أو دائرتين المسافة بينهما ٤,٥ م).

- مواصفات الاداء:

يقف المختبر فى منتصف المسافة بين الخطين، عند سماع اشارة البدء يتحرك المختبر نحو الخط الذى على يساره باستخدام الخطو الجانبي Seitlichem Nachstellschritt (يجب عدم تقاطع الرجلين اثناء الخطو الجانبي) على أن يلامس الخط باليد اليسرى، ثم يستخدم نفس الاسلوب فى التحرك جهة اليمين ليلامس الخط الذى على يمينه بيده اليمنى. . يتمر المختبر فى اداء نفس العمل (مرة جهة الشمال يعقبها جهة اليمين وهكذا) الى أن يؤدي خمس لمسات (يتوقف حساب الزمن عقب اللمة الخامسة مباشرة).

- التسجيل:

\* للبنات: ١٠٠ نقطة عن ٥,٠ ثوان.

\* للبنين: ١٠٠ نقطة عن ٤,٥ ثانية.

\* تضاف نقطتان لكل ١,٠ من الثانية تقل عن المعدلات السابقة.

\* تخصم نقطتان لكل ١,٠ من الثانية تزيد على المعدلات السابقة.

\* Japan Test.

## \* الاختبار الثاني: جرى الزجراج المختصر \*

- الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة.

- الادوات:

ساعة إيقاف، يخطط الملعب كما هو موضح في الشكل رقم (٣٣).

- مواصفات الاداء.

يقف المختبر على نقطة البداية، بعد سماع اشارة البدء ينطلق نحو الدائرة رقم (١) ليلامسها بيده اليمنى، ثم يتجه نحو الدائرة رقم (٢) ليلامسها بيده اليسرى، وهكذا حتى الدائرة الخامسة حيث يتوقف حسب الزمن فور ملامستها ويحسب له الزمن الذى استغرقه فى اداء الاختبار بالثانية.

- التسجيل:

\* البنات: ١٠٠ نقطة عن ٥,٠ ثوان.

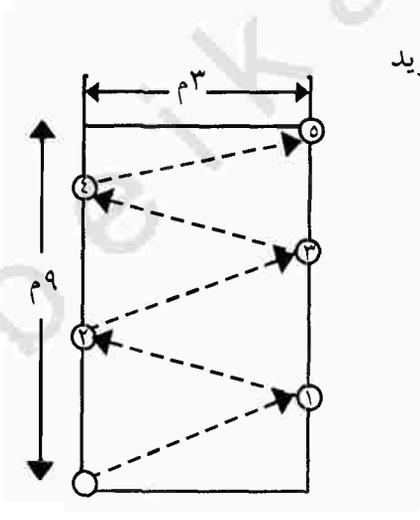
\* البنين: ١٠٠ نقطة عن ٤,٥ ثانية.

\* تضاف نقطتان لكل ٠,١ من الثانية تقل عن

المعدلات السابقة.

\* يخصم نقطتان لكل ٠,١ من الثانية تزيد

على المعدلات السابقة.



شكل رقم (٣٣)

جرى الزجراج

\*Kleiner Zickzacklauf in der Angriffszone.

## \* الاختبار الثالث: العدو الخلفى ٩م\*

- الغرض من الاختبار:

قياس سرعة العدو للخلف.

- الادوات:

ملعب كرة طائرة، ساعات إيقاف.

- مواصفات الاداء:

يقف المختبر على خط النهاية وظهره مواجه للملعب، عند سماع اشارة البدء يعدو للخلف (والظهر جهة الملعب) حتى خط المنتصف. . بعد خمس مرات عدو يحسب له مجموع الزمن بالثانية.

- التسجيل

\* للبنات والبنين: ١٠٠ نقطة عن ٢٠ ثانية.

\* تضاف نقطتان لكل ١,٠ من الثانية تزيد على المعدل السابق.

\* تخصم نقطتان لكل ١,٠ من الثانية تزيد على المعدل السابق.

## ٢- قوة الوثب Sprungkraft

### \* الاختبار الاول: الانجاز العلوى من الوقوف\*\*

لقياس الوثب العمودى النسبى يلزم أولا اختبار الانجاز العلوى من الوقوف، وهو عبارة عن قياس ارتفاع المختبر والذراع المميزة ممدودة عاليا.

- الادوات:

حائط، طباشير، شريط قياس.

\*9- m Sprint Rückwärts.

\*\* Reichhöhe im stand.

## - مواصفات الاداء:

يقف المختبر مواجهها للحائط والرجلان مضمومتان مع ملامسة الحائط باطراف اصابع القدمين. من هذا الوضع يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا ما أمكن على أن تكون الكعبان ملامتين للأرض.

بواسطة قطعة طباشير يوضع علامة على الحائط امام نهاية الاصبع الاوسط Mittelfinger وتقاس المسافة من العلامة الى الأرض بالستيمتر.

## \* الاختبار الثاني: الانجاز العلوى بالوثب من الجرى \*

### - الغرض من القياس:

قياس قوة الوثب العمودى من الجرى.

### -الأدوات:

حائط، طباشير، شريط قياس.

### - مواصفات الاداء:

من الاقتراب بايقاع الخطوات الثلاث Dreierhythmus يقوم المختبر بالوثب بالقدمين عاليا (عموديا) ما أمكن ليضع علامة على الحائط باليد المميزة عند أقصى ارتفاع يصل اليه. تقاس المسافة عموديا من الأرض حتى العلامة بالستيمتر.

### - التسجيل:

\* البنات: ١٠٠ نقطة لمسافة ٣١٠ سم.

\* البنين: ١٠٠ نقطة لمسافة ٣٤٠ سم.

\* تضاف نقطتان لكل ستيمتر واحد يقل عن المعدلات السابقة.

\* تخصم نقطتان لكل ستيمتر واحد يقل عن المعدلات السابقة.

\* Reichhöhe im Sprung aus dem Anlauf.

## \* الاختبار الثالث: الانجاز العلوى بالوثب من الوقف \*

- الغرض من الاختبار:

قياس قوة الوثب العمودى من الوقوف .

- الادوات:

الحائط، طباشير، شريط قياس .

- مواصفات الاداء:

نفس مواصفات الاختبار السابق فيما عدا أن الوثب يتم عقب اداء خطوة ارتقاء واحدة وتقاس المسافة من العلامة التى يضعها المختبر باليد المميزة عند أقصى ارتفاع عمودى يصل اليه حتى الارض .

- التسجيل:

\* بنات: ١٠٠ نقطة لمسافة ٣٠٠ سم .

\* بنين: ١٠٠ نقطة لمسافة ٣٣٠ سم .

\* تضاف نقطتان لكل سنتيمتر واحد يزيد على المعدلات السابقة .

\* تخصم نقطتان لكل سنتيمتر واحد يقل عن المعدلات السابقة .

## \* الاختبار الرابع: الوثب العمودى النسبى\*\*

- الغرض من الاختبار:

قياس قوة الوثب العمودى النسبى .

- الادوات:

حائط، طباشير، شريط قياس .

\* Reichhöhe im Sprung aus dem Stand

\*\*Ermittlung der Relativen Sprunghöhe.

## - أسلوب القياس:

فى هذا الاختبار يجب مسافة المختبر من العلامة الموضوعه من الانجاز العلوى من الوقوف(الوقوف مواجهة للحائط ولمس الحائط عند أعلى نقطة باليد المميزة - الاختبار الأول من هذه المجموعة ) الى العلامة الموضوعه من الوثب بعد الاقتراب من ثلاث خطوات (الاقتراب بثلاث خطوات واللمس باليد المميزة أعلى مايمكن - الاختبار الثانى من هذه المجموعة). حيث تمثل المسافة بين العلامتين قدرة اللاعب النسبية على الوثب العمودى.

## - التسجيل:

\* البنات: ١٠٠ نقطة لمسافة ٩٠ سم.

\* البنين: ١٠٠ نقطة لمسافة ١٠٠ سم.

\*تضاف نقطة واحدة لكل ستمتر واحد يزيد على المعدلات السابقة.

\* تخصم نقطة واحدة لكل ستمتر واحد يقل عن المعدلات السابقة.

## ٣- قوة الضرب Schlagkraft

### \* الاختبار الاول:رمى كرة طبية لابعد مسافة بيد واحدة من الوقوف\*

- الغرض من الاختبار:

قياس قوة الرمى بيد واحدة.

- الادوات:

كرة طبية زنة ٢ كجم، شريط قياس، ملعب كرة طائرة.

- مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف خط الرمى: ثم يقوم برمى الكرة باستخدام الذراع المميزة لأبعد مسافة ممكنه. تقاس المسافة من خط الرمى حتى مكان سقوط الكرة.

\* Medizinballweitwurf Einarmig aus dem Stand.

## - التسجيل:

- \* البنات: ١٠٠ نقطة لمسافة ٩م.
- \* البنين: ١٠٠ نقطة لمسافة ١٠م.
- \* تضاف نقطة واحدة لكل ١٠سم تزيد على المعدلات السابقة.
- \* تخصم نقطة واحدة لكل ١٠سم تقل عن المعدلات السابقة.

## \* الاختبار الثاني: رمى كرة طبية لا بعد مسافة باليدين من الوقوف\*

### - الغرض من الاختبار:

قياس قوة الرمي باليدين معا.

### - الادوات:

نفس ادوات الاختبار السابقة فيما عدا أن الكرة الطبية زنة ٣ كجم.

### - مواصفات الاداء:

نفس شروط الاختبار السابق باستثناء أن الرمي يتم باستخدام اليدين معا.

## - التسجيل:

- \* البنات: ١٠٠ نقطة لمسافة ١٢م.
- \* البنين: ١٠٠ نقطة لمسافة ١٤م.
- \* تضاف نقطة واحدة لكل ١٠سم تزيد عن المعدلات السابقة.
- \* تخصم نقطة واحدة لكل ١٠سم تقل عن المعدلات السابقة.

## \* الاختبار الثالث: رمى كرة طبية لا بعد مسافة بالوثب من الجرى\*\*

### - الغرض من الاختبار:

قياس قوة الرمي باليدين باستخدام الوثب من الجرى.

\* Medizinballweitwurf Beidarmig aus dem Stand.

\*\* Medizinballweitwurf im Sprung aus dem Anlauf.

## الادوات:

نفس الادوات المستخدمة فى الاختبارين السابقين بحيث يكون وزن الكرة ٣ كجم.

## - مواصفات الاداء:

يقوم المختبر بالجرى، وعند علامة الارتقاء أو خط الرمى يقوم بالوثب عاليا باحدى القدمين ورمى الكرة باستخدام اليدين لأبعد مسافة ممكنة. تقاس المسافة من العلامة أو خط الرمى الى مكان سقوط الكرة.

## - التسجيل:

\* البنات: ١٠٠ نقطة لمسافة ١٦ م.

\* البنين: ١٠٠ نقطة لمسافة ٢٠ م.

\* تضاف نقطة واحدة لكل ١٠ سم تزيد عن المعدلات السابقة.

\* تخصم نقطة واحدة لكل ١٠ سم تقل عن المعدلات السابقة.

## ثالثا: اختبار النواحي الفنية

### Tests im Bereich der Technik

#### ١- دقة التمرير من أعلى

#### Zielgenauigkeit des Oberen Zuspiels

#### \* الاختبار الاول: دقة التمرير على الحائط\*

- الغرض من الاختبار:

قياس دقة التمرير من أعلى.

- الادوات:

حائط، يرسم عليه مربع  $١,٥ \times ١,٥$  م على أن تكون حافته السفلى على بعد

\* Zielgenauigkeit an der wand.

٢م من الأرض. مقعد سويدي، يوضع على بعد ٢ م من الحائط، كرة طائرة.

#### - مواصفات الاداء:

من امام المقعد يقوم المختبر بالتمرير المستمر نحو المربع دون توقف ٣٠ مرة، فى حالة عدم اصابة المختبر للمربع عليه أن يستمر فى الاداء حتى نهاية المحاولات المقرره. وفى حالة قيام المختبر بالتمرير من أسفل تحسب ضمن الـ ٣٠ محاولة المقررة ولكن لاتسجل لها نقاط حتى لو اصاب المربع. كما ينهى الاختبار عند توقف الاداء (لأى سبب آخر) قبل نهاية المحاولات الثلاثين المقررة.

#### - التسجيل:

\* ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة داخل المربع.

\* نقطة لكل تمريرة صحيحة خارج المربع.

#### \* الاختبار الثانى: دقة التمرير على حلقة كرة السلة\*

#### - الغرض من الاختبار:

قياس دقة التمرير من أعلى.

#### - الادوات:

برج كرة سلة، مقعد سويدي يوضع أمام برج السلة وعلى بعد ٤م، كرة سلة.

#### - مواصفات الاداء:

يقف المختبر امام المقعد السويدي ويقوم باداء التمرير ٣٠ مرة على حلقة كرة السلة، على أن تمر الكرة داخل الحلقة دون ملامسة اللوحة.

#### - التسجيل:

\* ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها.

\* Zielgenauigkeit am Basketballkorb.

- \* ٣ نقطة لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامتها للحلقة .
- \* نقطة لكل تمريره صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة .

### \* الاختبار الثالث: دقة التمرير الخلفى على حلقة كرة السلة\*

نفس شروط ومواصفات الاختبار السابق باستثناء:

- ١- أداء التمرير للخلف من أعلى، أى ظهر المختبر يكون مواجهًا لبرج كرة السلة .
- ٢- يوضع المقعد السويدى أمام برج كرة السلة بمتريين .

- التجيل:

- \* ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامتها .
- \* ٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة للحلقة بعد ملامتها .
- \* نقطة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة .

### ٢- دقة التمرير من أسفل

Zielgenauigkeit des Unteren Zuspiels

### \* الاختبار الاول: دقة التمرير على الحائط\*\*

- الغرض من الاختبار:

قياس دقة التمرير من أسفل .

- الادوات:

حائط، يرسم عليه مربع  $2 \times 2$  م على ارتفاع ٢ م من الأرض (الحافة السفلى للمربع على ارتفاع ٢ م من الأرض)، مقعد سويدى على بعد ١,٥ م من الحائط .

\* Zielgenauigkeit am Basketballkorb Rückwärts.

\*\* Zielgenauigkeit an der Wand.

## - المواصفات الأداء:

يقف المختبر أمام المقعد السويدى ويقوم بأداء ٣٠ تمريرة من اسفل بالذراعين Beidarmig بدون راحة بينية. فور سقوط الكرة يتوقف الاختبار.

## - التسجيل:

\* ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة داخل المربع ويكون الأداء فيها باستخدام الذراعين.

\* ٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة داخل المربع ويكون الأداء فيها باستخدام ذراع واحدة.

\* نقطة لكل تمريرة صحيحة خارج المربع ويكون الأداء فيها باستخدام ذراع واحد.

## \* الاختبار الثانى: دقة الاستقبال من الكرات المرمية\*

### - الغرض من الاختبار:

قياس دقة الاستقبال.

### - الادوات:

ملعب كرة طائرة، مرتبة تمرينات Tornmatte موضوعة على الجزء العلوى من صندوق الوثب بحيث يكون الارتفاع ١٨٠سم، كرة طائرة.

### - مواصفات الأداء:

توضع المرتبة على الصندوق فى المركز ٣، يقف المختبر فى المركز ٦، يقوم لاعب آخر يقف فى المركز ٦ من نصف الملعب الثانى برمى الكرة الى المختبر الذى يمررها بدوره لتقط الكرة على المرتبة «يستخدم تمريرة البجر بالذراعين Beidarmig Bagger».

\* Zielgenauigkeit bei der Ballannahme Geworfener Balle.

- التسجيل:

- \* ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- \* ٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة.
- \* نقتان لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة الـ ٣م.

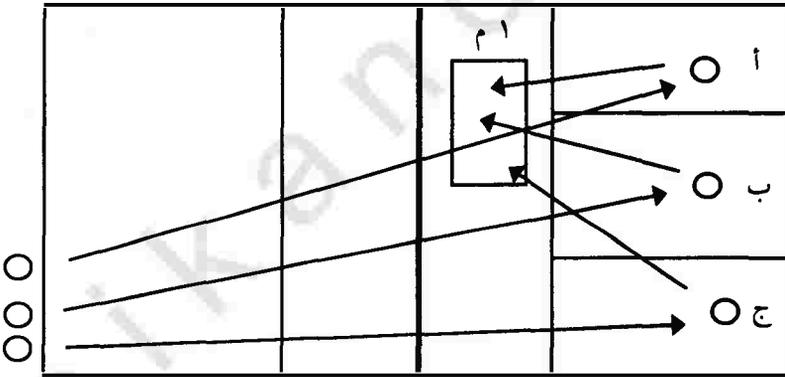
\* الاختبار الثالث: دقة الاستقبال من الارسال\*

- الغرض من الاختبار:

قياس دقة الاستقبال من الارسال.

- الادوات:

نفس أدوات الاختبار السابق، بحيث توضع المرتبة والصدوق في مكان اللاعب العداء Läuferposition «انظر الشكل رقم ٣٤».



شكل رقم (٣٤)

اختبار دقة الاستقبال من الارسال

- مواصفات الاداء:

نفس مواصفات الاداء في الاختبار السابق بحيث يودى المختبر عشرة محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية «مركزا، مركزا، مركز ٥».

\* Zielgenauigkeit bei der Ballannahme nach Aufgabe.

هذا وعلى اللاعب الآخر أن يقوم بالارسال من المنطقة المخصصة للارسال في نصف الملعب الآخر.

### - التسجيل

- \* ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- \* ٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة.
- \* نقطة لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة الـ ٣م.

### ٣- دقة الضرب الساحق

#### Zielgenauigkeit des Angriffsschlags

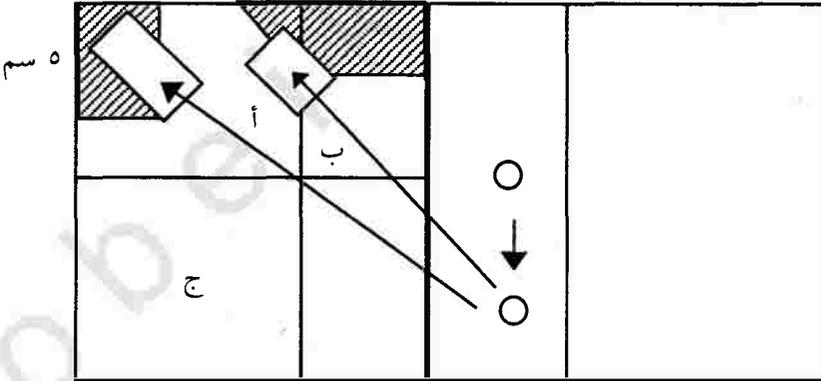
#### \* الاختبار الاول: دقة الضرب الساحق القطري\*

- الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.

الأدوات:

٣٠ كرة طائرة، ملعب كرة طائرة، مرتبتان تمرينات توضع احدهما في ركن الملعب بحيث تكون زاويتها الداخليتين على بعد ٥ سم من خطي الجانب والنهاية، وتوضع الاخرى كما هو موضح بالشكل رقم (٣٥).



شكل رقم (٣٥)  
اختبار دقة الضرب الساحق القطري

\* Zielgenauigkeit des Diagonalangriffs.

## - مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بالضرب الساحق من مراكز ٤، بحيث يقوم المدرب بالتمرير Pass له من المركز ٣ باستخدام التمرير الطويل القطرى Lange Diagonale، على المختبر اداء ١٥ محاولة بالضرب الساحق على المرتبة الخلفية. ثم ١٥ محاولة أخرى على المرتبة الأمامية. يجب للمختبر المحاولات الصحيحة فى الـ ٣٠ محاولة المخصصة له وفقا لقواعد التسجيل.

## - التسجيل:

- \* ٤ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- \* ٣ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تقط فيها الكرة فى المنطقة المخططة.
- \* نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تقط فيها الكرة فى المنطقة «أ» أو «ب».
- \* نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة «ج».

## \* الاختبار الثانى: دقة الضرب الساحق الخطى\*

### - الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الساحق فى اتجاهات متقيمة.

### - الأدوات:

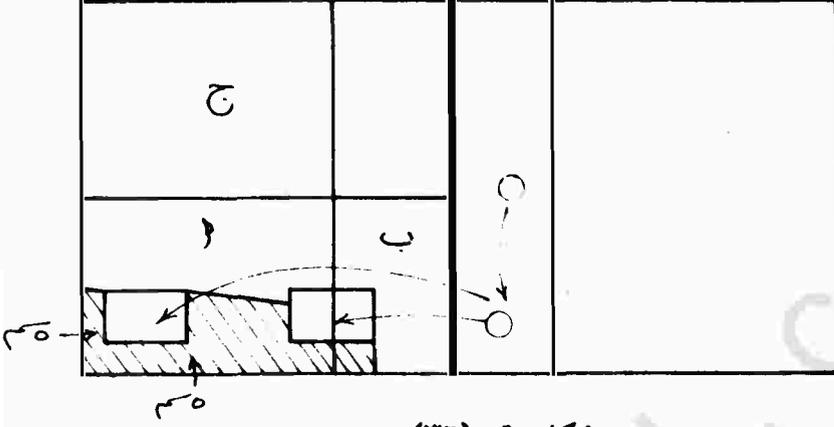
٣٠ كرة طائرة، ملعب كرة طائرة، مرتبتان توضع أحدهما (الخلفية) بحيث تبعد ٥ سم عن خطى الجانب والنهاية، وتوضح الاخرى كما هو موضح بالشكل رقم (٣٦).

## مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بالضرب الساحق من المركز ٤، ويقوم المدرب بالتمرير للمختبر

\* Zielgenauigkeit des Linienangriffs.

من المركز ٣، على المختبر أن يقوم باداء ١٥ ضربة ساحقة على المرتبة الخلفية، ١٥ ضربة ساحقة أخرى على المرتبة الأمامية.



شكل رقم (٣٦)  
اختبار دقة الضرب الساحق الخطى

- التسجيل:

- \* ٤ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- \* ٣ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- \* نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).
- \* نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج).

\* الاختبار الثالث: دقة الضرب الساحق القطري والخطى\*

- الغرض من الاختبار:

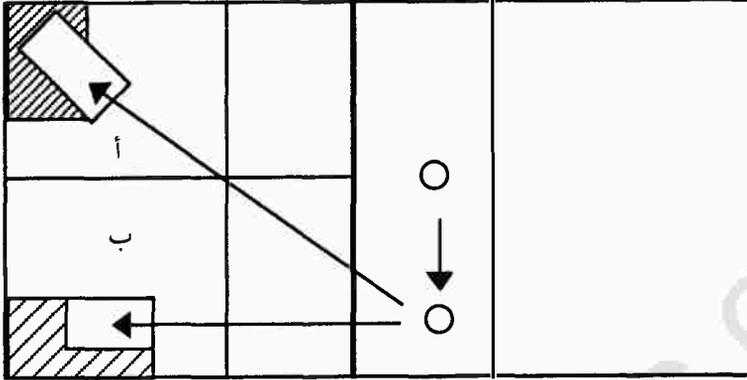
قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والاتجاه المستقيم.

- الأدوات:

٣. كرة طائرة، ملعب كرة طائرة، مرتبتان موضوعتان كما هو موضح

\* Zielgenauigkeit des Diagonal- und Linienangriffs.

بالشكل رقم (٣٧).



شكل رقم (٣٧)  
اختبار دقة الضرب الساحق القطري الخطي

- مواصفات الاداء:

- \* الضرب من مركز ٤، الاعداد (عن طريق المدرب) من المركز ٣. وعلى المختبر اداء ١٥ ضربة ساحقة نحو الاتجاه القطري (المرتبة الموجودة في المركز ٥)، ١٥ ضربة ساحقة أخرى نحو الاتجاه المستقيم (المرتبة الموجودة في المركز ١).

- التسجيل:

- \* ٤ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- \* ٣ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- \* نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).

#### ٤- دقة الارسال

Zielgenauigkeit der Aufgabe

\* الاختبار الاول: دقة الارسال الطويل \*

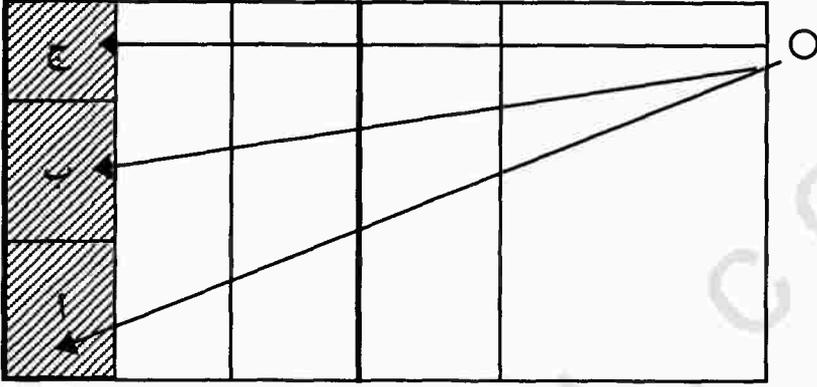
- الغرض من الاختبار:

قياس دقة الارسال الطويل.

\* Zielgenauigkeit der Weiten Aufgabe.

## - الأدوات :

ملعب كرة طائرة، ٣٠ كرة طائرة، يخطط الملعب كما هو موضح بالشكل رقم (٣٨) في الثلث الأخير من الملعب.



شكل رقم (٣٨)  
اختبار دقة الارسال الطويل

## - مواصفات الأداء :

من المكان المخصص للارسال يقوم المختبر بأداء الارسال نحو نصف الملعب الآخر، بحيث يخصص عشرة ارسالات للمنطقة «أ»، وعشرة أخرى للمنطقة «ب»، وعشرة ثلاثة للمنطقة «ج».

## - التسجيل :

\* ٤ نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المحدد.  
\* نقطتان لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.

## \* الاختبار الثاني: دقة الارسال القصير

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الارسال القصير.

\* Zielgenauigkeit der Kurzen Aufgabe.

- الأدوات: نفس مواصفات الاختبار السابق فيما عدا أن تقسم المنطقة المجاورة للـ ٣م الى ثلاثة أقسام متساوية أ، ب، ج تكون هي مناطق الهدف.  
- التسجيل:

\* ٤ نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة.  
\* ٣ نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المجاور للمنطقة المحددة.

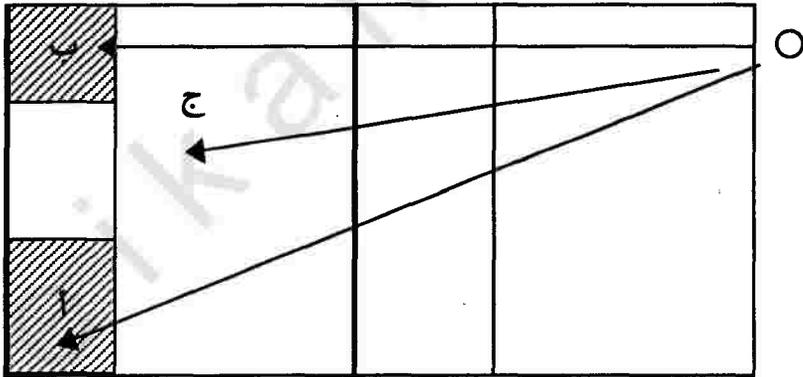
### \* الاختبار الثالث: دقة الأرسال للنقاط الصعبة\*

- الغرض من الاختبار:

قياس دقة الأرسال لنقاط صعبة محددة.

- الأدوات:

ملعب كرة طائرة، ٣٠ كرة طائرة، يقسم الملعب كما هو موضح بالشكل رقم (٣٩).



شكل رقم (٣٩)

### اختبار دقة الأرسال للنقاط الصعبة

- مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بالأرسال عشر محاولات لكل منطقة من المناطق الثلاث المحددة،

\* Zielgenauigkeit der Schwerpunktaufgabe.

أى عشرة ارسالات الى المنطقة «أ»، وعشرة أخرى الى المنطقة «ب»، وعشرة ثالثة الى المنطقة «ج». وتحسب فقط المحاولات الصحيحة التى تسقط فيها الكرة داخل المناطق المحددة.

- التسجيل:

\* ٤ نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة.

## ٥- اختبارات اداء المجموعات والفريق

### Tests für Gruppen- und Mannschaftshandlungen

#### \* الاختبار الاول: اختبار المجموعة الثلاثية\*

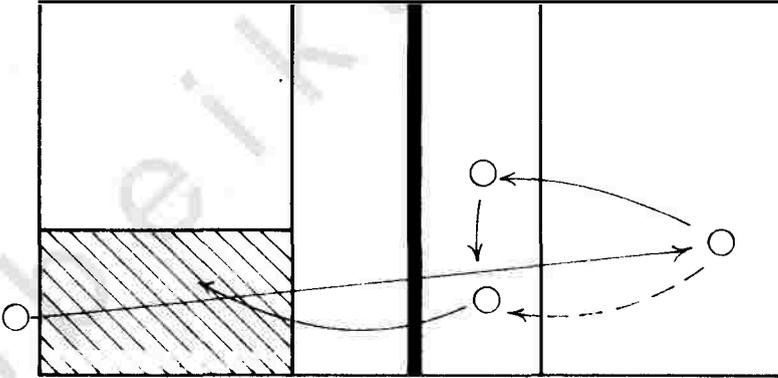
- الغرض من الاختبار:

قياس الأداء لمجموعة من ثلاثة لاعبين.

- الأدوات:

٣٠ كرة طائرة، ملعب كرة طائرة مرسوم فيه متطيل  $٦ \times ٣$  م كما هو موضح

بالشكل رقم (٤٠).



شكل رقم (٤٠)

اختبار المجموعة الثلاثية

\* Test für eine Dreiergruppe.

## - مواصفات الأداء:

يقوم أحد اللاعبين بأداء الأرسال من المنطقة المخصصة لذلك بنصف الملعب الثانى الى اللاعب الذى فى المركز ٥ فى نصف الملعب الأول، يقوم هذا اللاعب الذى فى المركز ٥ باداء استقبال البجر Bagger موجها الكرة الى اللاعب الذى فى المركز ٣، يقوم اللاعب الذى فى المركز ٣ بالاعداد بالتمرير العالى Hober Pass الى المركز ٤. وعلى اللاعب الذى كان فى المركز ٥ أن يتحرك لاداء الضرب الساحق من المركز ٤ موجها الكرة الى المكان المخطط فى نصف الملعب الثانى الذى يمثل مستطيل ٣×٦م وملامس لخطى النهاية والجانب، أى فى المركز رقم ١ من نصف الملعب الثانى، مع ملاحظة ضرورة اتمام الضرب الساحق بطريقة سليمة. يكرر هذا العمل ٣٠ مرة.

- **التسجيل:** (تحت الدرجة للمجموعة كلها).

\* ٤ نقاط فى حالة سقوط الكرة داخل المكان المحدد.

\* ٣نقاط فى حالة الأداء الصحيح وعدم سقوط الكرة فى المكان المحدد.

## \* الاختبار الثانى: اختبار المجموعة الرباعية\*

- الغرض من الاختبار:

قياس الاداء لمجموعة من أربعة لاعبين.

- الأدوات:

نفس ما جاء فى الاختبار السابق.

- مواصفات الاداء:

نفس اسلوب الأداء فى الاختبار السابق (اختبار المجموعة الثلاثية) فيما عدا أن اللاعبين الذين يقومون بالهجوم لا يكونوا هم الذين يقومون بالاستقبال. فاذا كان الاستقبال من المركز ٦، يبدأ الهجوم بالاعداد عن طريق التمرير

\* Test für eine Vierergruppe.

العالى الى المركز٤، وفى هذه الحالة يقوم اللاعب الذى فى المركز ٥ بالتقدم للهجوم من المركز ٤ .

- التسجيل:

\* ٤ نقاط فى حالة سقوط الكرة داخل المكان المحدد.

\* ٣نقاط فى حالة الأداء الصحيح وعدم سقوط الكرة فى المكان المحدد.

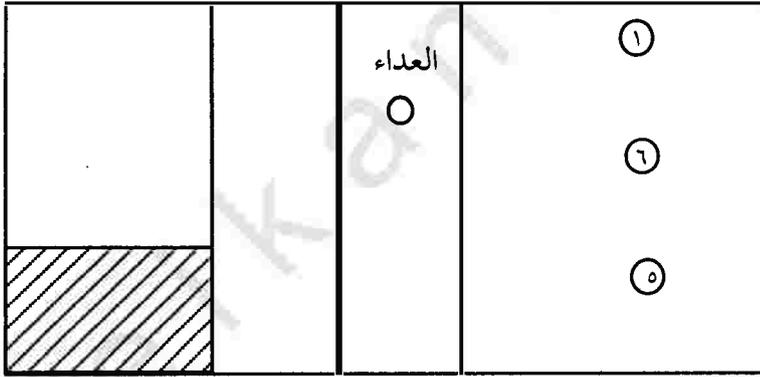
### \* الاختبار الثالث: اختبار المجموعة الخماسية\*

- الغرض من الاختبار:

قياس الأداء لمجموعة من خمسة لاعبين .

- الأدوات:

نفس ما جاء فى الاختبار السابق (شكل رقم ٤١).



شكل رقم (٤١)

### اختبار المجموعة الخماسية

- مواصفات الاداء:

على اللاعب الذى يقوم بالارسال اداء ٣٠ مرة ارسال الى مراكز ١ ، ٦ ، ٥ .

\* Test für eine Fünfergruppe.

وعلى اللاعبين الموجودين فى هذه المراكز استقبال الارسال وتوجيه الكرة الى مكان العداء Läufer.

ثم على العداء الاعداد وفقا لما يلى :

١- تمرير عالى Hohen Pass الى المركز ٤ .

٢- تمرير قصير Kurzen Pass او تمريرة المتر الواحد Meterbal الى المركز ٣ .

٣- تمرير عال او نصف عال Hohen oder Halbhohen للمركز ٢ . وعلى

القائم بالهجوم ان يقوم بالاداء الصحيح وتوجيه الضرب الساحق نحو المكان المخصص لذلك فى النصف الثانى من الملعب .

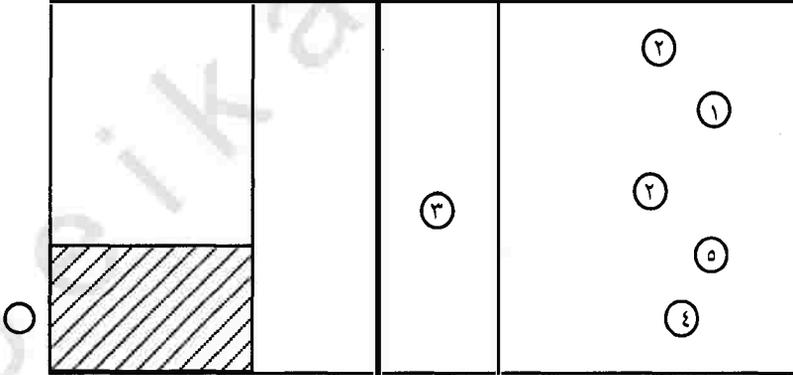
- التسجيل :

\* ٤ نقاط للكرات التى تسقط داخل المكان المحدد .

\* ٣ نقاط عند انجاز الهجوم بنجاح دون سقوط الكرة داخل المكان المخصص .

\* الاختبار الرابع: اختبار اداء الفريق \*

١- انظر الشكل رقم (٤٢) .



شكل رقم (٤٢)

اختبار اداء الفريق (١)

\* Test f ur eine Mannschaftshandlung.

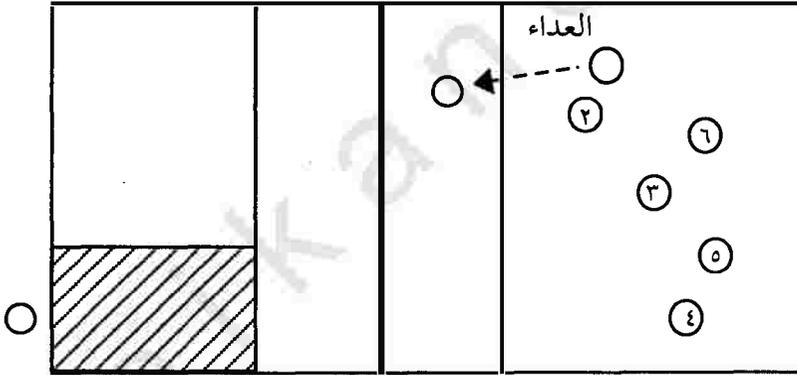
## - مواصفات الأداء:

بعد الصفارة يبدأ الأداء بان يقوم اللاعب الثابت المكلف بالارسال من نصف الملعب الثانى بارسال الكرة الى اللاعب الذى فى المركز ٣، من هذا المكان يبدأ الهجوم بالتمرير الى اللاعب الذى فى المركز ٢ أو المركز ٤، وفى هذه الحالة يجب على الفريق أداء الهجوم دون حدوث أخطاء بالضرب الساحق الى المكان المخصص للضرب فى النصف الثانى من الملعب.

## - التسجيل:

- \* ٤ نقاط فى حالة سقوط الكرة داخل المكان المخصص للضرب.
- \* ٣ نقاط فى حالة الأداء الصحيح دون سقوط الكرة فى المكان المخصص للضرب.

٢- انظر الشكل رقم (٤٣)



شكل رقم (٤٣)

اختبار أداء الفريق (٢)

## - مواصفات الأداء:

نفس مواصفات الاداء فى الأختبار السابق فيما عدا أن يقوم اللاعب العداء بالجرى الى مكان الاعداد ثم متابعة الأداء كما سبق شرحه فى الأختبار السابق.

## - التجيل :

\* ٤ نقاط عند سقوط الكرة داخل المكان المحدد.

\* ٣ نقاط عند انجاز الهجوم بطريقة صحيحة دون سقوط الكرة داخل المكان المحدد للضرب.

## جدول المعايير

المعايير الواردة فى الجدول (٣٨) ستكون عوناً للمدربين والمدرسين للتعرف على مستويات اللاعبين، كما يمكن عن طريقها تحديد مستويات اللاعبين فى متغيرات التدريب. هذا بالإضافة لامكانية حساب الدرجة الكلية للاعب على الاختبار سواء كان ذلك للحالة العامة أو الخاصة أو النواحي الفنية أو كل هذه الابعاد مجتمعة.

والمستوى من ٨٠:١٠٠ نقطة مخصص للرياضيين ذوى المستويات العالية، والمستويات الاخرى للاعبين الآخرين وتلاميذ المدارس.

والجدول يضم المعايير للجنسين، أى البنين والبنات معا حيث أن الفروق بينهما قد تم مراعاتها داخل شروط الاختبارات نفسها، كما أن المعايير مقمة الى مستويات بداية من «جيد جدا» حتى «ضعيف».

أما عن اختبارات المجموعات والفريق فيمكن لكل مدرب أن يضع لنفسه معايير خاصة للمجموعات والفريق يستخدمها فى التدريب. حيث لم يتم وضع معايير لهذه الاختبارات حتى تاريخ نشر هذه البطارية.

ويوضح جدول (٣٨) المعايير الخاصة بالبطارية.

