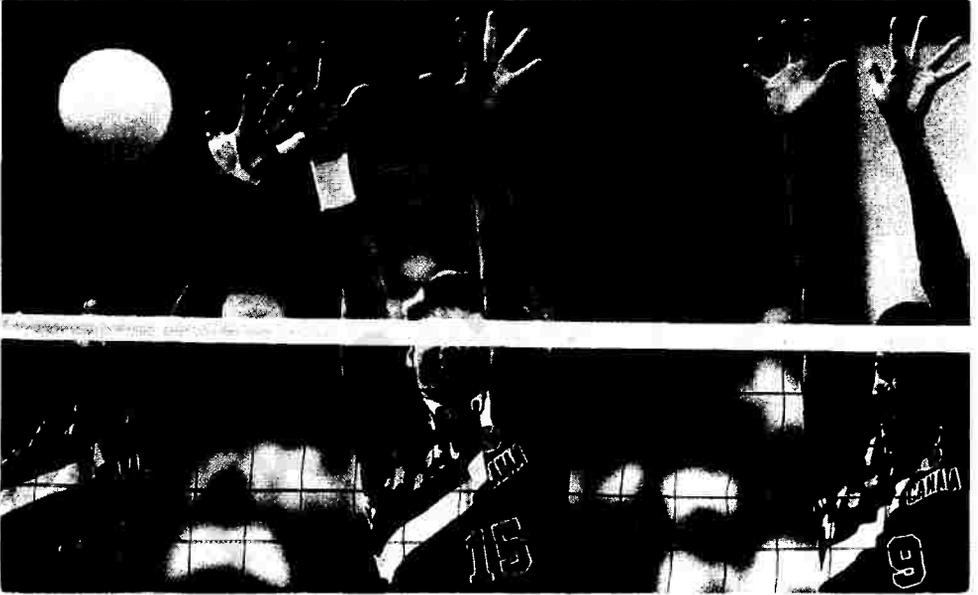


الفصل الرابع



اختبارات المهارات الأساسية

obeikandi.com

مدخل

من أهم واجبات المدرب قياس وتقويم المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال والارسال والصد والضرب. الخ، ويجب على المدرب أن يقوم بقياس هذه المهارات على فترات دورية لتتبع مستويات اللاعبين ومعدلات تقدمهم.

ومن الأهمية بمكان أن يتمتع اللاعب بمستوى متوازن في جميع مهارات اللعبة، حيث تشير الملاحظات الميدانية الى أن بعض اللاعبين المتقدمين ذوى القدرات البدنية المهارية والبدنية والفنية المرتفعة غالبا ما يمعنون بأسلوب أو بأخر الى التفوق في مهارة واحدة أو اثنين على الأكثر مثل الضرب الساحق أو الدفاع، وعادة ما يكون هذا التفوق على حساب مستواهم في المهارات الأخرى.

وهذا أمر غير مستحب ويعمل على أن يفقد الفريق ما يعرف باللاعب المتكامل. . . ويزور هذه المشكلة يجعل من اللاعب سجيناً داخل حدود مهاراته البارزة دون غيرها مما قد يتسبب في عدم القدرة على الاداء المتكامل. . . وهذا أمر لا يخلو من النقد وعواقبه سلبية على الفرد نفسه والفريق كله.

وقد يبدو للبعض بالنسبة لمثل هؤلاء اللاعبين الذين يجيدون مهارة واحدة على حساب المهارات الأخرى - نقول أنه قد يبدو انهم كما لو كانوا يقومون بمساهمة واضحة في مجهود الفريق. . . ولكن الحقيقة مغايرة لذلك تماما، ويمكن الاستدلال على ذلك ببساطة شديدة عن طريق القياس الموضوعى للمتطلبات الأساسية للعبة (جميع المهارات، القدرات البدنية، الخطط وطرق اللعب، المعارف الخاصة باللعبة)، حيث سيتضح مدى تخلف هذا اللاعب ومدى تأثيره السلبى على فعالية الفريق.

مما سبق يتضح أهمية المام المدرب واللاعبين بالأساليب والطرق والنماذج المختلفة للأختبارات والقياسات الخاصة بالمهارات الأساسية للعبة كالتمرير والارسال والصد والضرب. . . الخ، وذلك بصورة شاملة ومتوازنة.

وفيما يلي نماذج من اختبارات المهارات نضعها فى يد المهتمين والراغبين فى نجاح العملية التدريبية.

أولاً : اختبارات الارسال

Serving Tests

تمتهدف هذه النوعية من الاختبارات تقويم وقياس مهارة الارسال بجميع أنواعه سواء كان من أسفل أو من أعلى وذلك وفقاً للأنواع المعروفة لمهارة الارسال، وعلى المدرب أو المدرس أن يتخير من الاختبارات التالية لمهارة الارسال ما يناسب لاعبيه وذلك وفقاً للمرحلة السنوية والجنس (ذكور، إناث) على أن يراعى درجة صعوبة الاختبار بالنسبة للاعبين بحيث لا يمثل الاختبار المختار درجة عالية من الصعوبة، كما يجب أن يتأكد أنه - الاختبار - لا يمثل درجة عالية من السهولة أيضاً. هذا بالإضافة إلى ضرورة توافر شروط الاختبار الجيد من حيث الصدق والثبات والموضوعية*

وفيما يلي بعض نماذج اختبارات مهارة الارسال فى الكرة الطائرة:

اختبار الارسال من أعلى أو من أسفل (1)

Overhand or Underhand Serve Test (1)

* الغرض من الاختبار:

قياس مهارة الارسال من أعلى أو من أسفل .

* الأدوات:

ملعب كرة طائرة قانونى، عشر كرات طائرة، مقياس مترى/ قدم، شبكة .

تحدد منطقة الارسال، وفى النصف الثانى من الملعب يرسم خطان موازيان لخط الجانب الأول على بعد أربعة أقدام من خط الجانب، والثانى على بعد ستة أقدام من الخط الأول (على بعد عشرة أقدام من الجانب) .

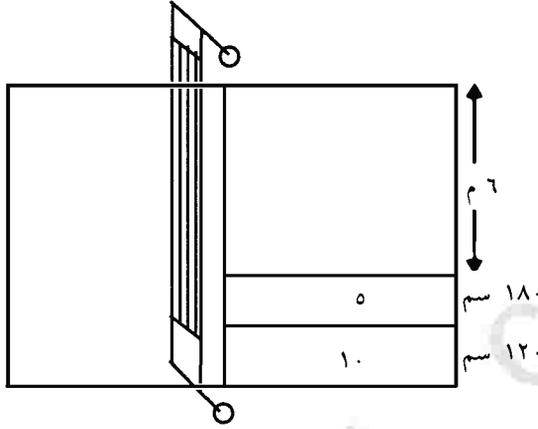
يكتب فى المستطيل الأول (انظر الشكل رقم ٤٤) رقم « ١٠ »، و فى المستطيل

* للاستزادة حول شروط الاختبار الجيد راجع:

محمد محمود عبدالدايم، محمد صبحى حسانين (١٩٨٤): القياس فى كرة السلة، دار الفكر العربى،

القاهرة. ص ١٩٨ .

رقم «٥»، وفي المتطيل الثالث رقم «١». . حيث تمثل هذه الأرقام درجات المختبر إذا سقطت الكرة في أي من هذه المناطق الثلاث.



شكل رقم (٤٤)

اختبار الارسال من أعلى أو أسفل (١)

* مواصفات الأداء:

يقف المختبر في منطقة الارسال ويقوم باداء مهارة الارسال الى نصف الملعب المقابل على أن تتخطى الكرة الشبكة (دون ملامستها) محاولا اسقاطها في المتطيل المكتوب فيه رقم «١٠».

هذا ويجب ملاحظة أن هذا الاختبار يمكن استخدامه لقياس دقة مهارة الارسال وذلك باستخدام أى نوع من أنواع الارسال المعروفة سواء من أسفل أو من أعلى.

* الشروط:

- ١- يتم الاتفاق مسبقا على نوع الارسال المستخدم.
- ٢- لكل فرد عشر محاولات على الاختبار (متتالية).
- ٣- يحصل المختبر على «صفر» في حالة ملامسة الكرة للشبكة سواء سقطت داخل الملعب أو خارجه، أو سقوطها خارج حدود الملعب دون ملامستها للشبكة، أو في حالة أداء الارسال بطريقة غير التي تم الاتفاق عليها.

٤- يجب أداء الارسال من داخل منطقة الارسال وخلف الخط الجانبي للملعب.

• التسجيل:

يحصل اللاعب على «١٠» درجات اذا سقطت الكرة في المنطقة المخصصة لذلك «المتطيل الأول المجاوز لخط الجانب»، وعلى «٥» درجات اذا سقطت الكرة في المتطيل الثالث. واذا سقطت الكرة على أحد الخطوط النصفية للمستطيلين داخل خطوط الملعب تعتبر داخل المقاييس المستهدفة.

الدرجة النهائية تمثل مجموع درجات المختبر في المحاولات العشر التي يقوم بها، أى أن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي «١٠٠» درجة.

• المعايير والمستويات:

الجدول رقم (٣٩) يوضح المعايير والمستويات للجنين على هذا الاختبار وهي تمثل مجموع النقاط في المحاولات العشر المخصصة لكل مختبر، حيث قسمت الى ثلاثة مستويات هي: متوسط وجيد وممتاز.

جدول (٣٩)

معايير ومستويات اختبار التمير من أعلى أو أسفل (١)

ممتاز	جيد	متوسط	
١٠٠ - ٧٠	٦٩ - ٥٠	٤٩ - ٣٠	سيدات
١٠٠ - ٨٥		٦٩ - ٤٥	رجال

اختبار الارسال من أعلى ومن أسفل (٢)

Overhand and Underhand Serve Test (2)

• الغرض من الاختبار:

قياس دقة الارسال من أعلى ومن أسفل.

• الأدوات:

يقسم الملعب كما هو موضح في الشكل رقم (٤٥)، عشر كرات طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني (يعدل ارتفاع الشبكة للناشئين والسيدات)، شريط قياس. تحدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة وتكتب على الأرض وفقا لما هو وارد بالشكل رقم (٤٥).

• مواصفات الاداء:

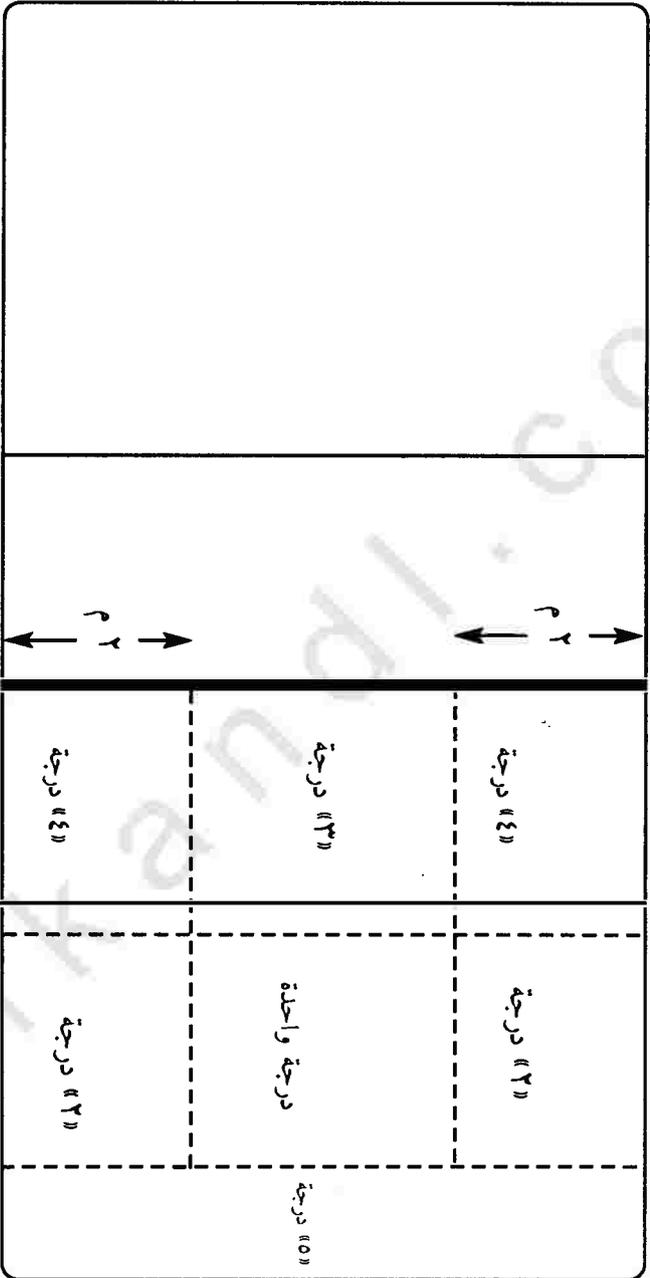
- ١- يقوم المختبر بأداء خمسة ارسالات متتالية من أسفل، محاولا توجيه الكرة الى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.
- ٢- ثم يقوم المختبر مرة أخرى بأداء خمسة ارسالات أخرى متتالية من أعلى (ارسال تنس)، محاولا توجيه الكرة الى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.

• الشروط:

- ١- لكل مختبر عشر محاولات (خمس يستخدم فيها الارسال من أسفل، وخمس يستخدم فيها الارسال من أعلى).
- ٢- تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب، بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة.
- ٣- اذا لمست الكرة الشبكة أو خرجت خارج الملعب يحصل المختبر على «صفر».
- ٤- اذا سقطت الكرة على الخط تحسب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط، واذا سقطت على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الأعلى في الدرجات.

• التسجيل:

يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها، علما بأن الدرجة النهائية هي ٥٠ درجة.



شكل رقم (٤٥)
اختيار الارسال من اعلى ومن

اختبار الارسال من أعلى ومن أسفل (٢)

Overhand and Underhand Serve Test (3)

نفس مواصفات وشروط الاختبار السابق فيما عدا الدرجات الممنوحة والمناطق المحددة لها على الملعب حيث تكون في هذا الاختبار كما هو موضح بالشكل رقم (٤٦).

ثانياً: اختبارات التمرير

Passing Tests

تستهدف هذه النوعية من الاختبارات قياس وتقويم مهارة التمرير بجميع أنواعه سواء كان من أسفل أو من أعلى بيد واحدة أو باليدين، وذلك وفقاً للأنواع المعروفة لمهارة التمرير، ويجب ملاحظة أن هناك نوعيات من هذه الاختبارات تكون أكثر مناسبة للمبتدئين في حين تصح غير مناسبة للمتقدمين والعكس صحيح أيضاً، لذلك يجب تخيير الاختبار المناسب سواء من حيث الجنس (ذكور، إناث) أو من حيث المستوى (مبتدئين، ناشئين، متقدمين... الخ). وفيما يلي بعض نماذج من اختبارات التمرير.

اختبار تكرار التمرير على الحائط

Repeated Wall Volley Test

• الغرض من الاختبار:

قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أعلى بالأصابع، ويعتبر هذا الاختبار من أنسب الاختبارات المتداولة للمبتدئين والناشئين.

• الأدوات:

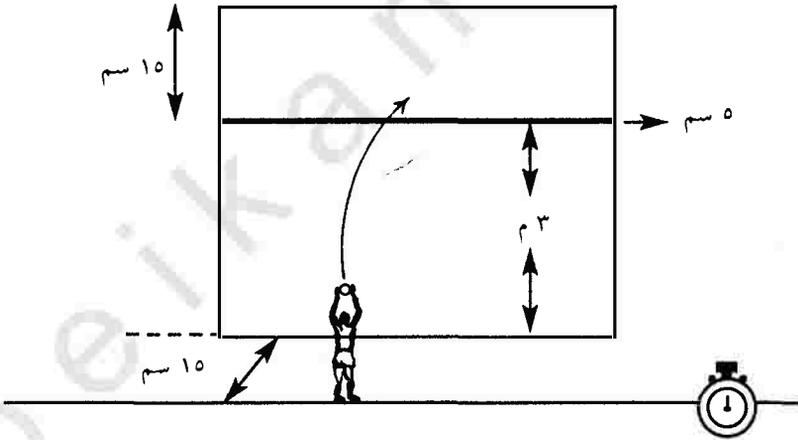
حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع ٣٠ م من سطح الأرض، يرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنها بمقدار ١٨٠ سم، كرة طائرة، ساعة إيقاف.

- مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف الخط الذى يبعد عن الحائط بمقدار ١٨٠ سم (خط التمرير)، على أن يمك الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليها على أن ترتد الكرة لتصل اليه مرة أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من أعلى بأصابع اليدين . يستمر المختبر فى اداء هذا العمل لمدة نصف دقيقة (٣٠ث).. انظر الشكل رقم (٤٧).

* الشروط:

- ١- يتم التمرير فى جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير.
- ٢- يجب أن يكون التمرير أعلى الخط المرسوم على الحائط.
- ٣- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة ٣٠ ث.
- ٤- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم اداء التمرير بالاصابع.



مكان وقوف مؤدى الاختبار

○

المجل

شكل رقم (٤٧)

اختبار التمرير

٥- اذا خرجت الكرة عن الحائط، أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم على الحائط، وارتدت بطريقة جعلت المختبر يتابع التمرير من أمام خط التمرير. .
فى جميع هذه الحالات على المختبر أمسك الكرة ومعاودة البداية بنفس اسلوب بداية الاختبار المتفق عليها.

٦- يجب استخدام مهارة التمرير من أعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى.

٧- على المختبر التوقف عن الأداء فور اعلان الحكم انتهاء فترة الـ ٣٠ ثانية المقررة.

• التسجيل:

يحبس عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ ٣٠ ثانية المقررة للاختبار، ولا تحسب أى محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها.

وتعتبر الدرجة النهائية للمختبر هى عدد المحاولات الصحيحة فى الـ ٣٠ ثانية مضروبة $\times ٣٠$.

ويجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة فى بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر.

اختبار التمرير من أسفل بالذراعين

Bump Pass Test

• الغرض من الاختبار:

قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير، ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أسفل باليدين.

• الأدوات:

حائط أملس، يرسم على الارض خط مواز للحائط ويبعد عنه بمقدار ١٨٠ سم (خط التمرير) ومواجهها للحائط، على أن يمسك الكرة باليدين ليقذفها الى

الحائط ثم يستقبلها بالتمرير باليدين من أسفل الى الحائط لترتد اليه مرة أخرى خلف خط التمرير ليتابع عملية التمرير مرة أخرى . . وهكذا يستمر الأداء لمدة ٣٠ ث، يستخدم نفس الشكل رقم(٤٧) فيما عدا الخط المرسوم على الحائط .

• الشروط:

- ١- يتم التمرير فى جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير .
- ٢- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة ٣٠ ث.
- ٣- اذا سقطت الكرة بعد ارتدادها من الحائط قبل خط التمرير، على المختبر امسك الكرة ويبدأ بالتمرير من خلف خط التمرير كما هو الحال فى بداية الاختبار .
- ٤- اذا خطا اللاعب اثناء الاداء فوق خط التمرير لا تحسب التمريرة .
- ٥- يجب استخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى .
- ٦- على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ ٣٠ ث .

• التسجيل:

يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط فى مدة ٣٠ ث (المحاولات الصحيحة فقط وفقا للشروط السابق ذكرها) ثم تضرب $3 \times$ (لكل تمريرة صحيحة ثلاث نقاط). والدرجة النهائية للاختبار هى عدد المحاولات الصحيحة فى ٣٠ ث .

• المعايير والمستويات:

الجدول رقم (٤٠) يوضح المعايير والمستويات للجنين على هذا الاختبار حيث قمت الى اربعة مستويات هى: ضعيف، متوسط، جيد، ممتاز .

جدول (٤٠)

معايير مستويات اختبار التمير من أسفل بالذراعين

ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف	
٣٥ فأكثر	٢٨ - ٣٤	١٨ - ٢٧	أقل من ١٧	سيدات
٤٠ فأكثر	٣٢ - ٣٩	٢٢ - ٣١	أقل من ٢١	رجال

اختبار التمير من أعلى بالاصابع ومن أسفل بالذراعين

Overhand and Underhand Pass Test

• الغرض من الاختبار:

قياس قدرة اللاعبين المتقدمين ومقدار تمكنهم فيما يتعلق بسرعة التمير من أعلى بالاصابع ومن أسفل بالذراعين على التوالي. وعادة ما يتطلب أداء هذا الاختبار رشاقة من اللاعب تتمثل في قدرته على تغيير اتجاهه أثناء الأداء.

• الأدوات:

يرسم على الارض دائرة قطرها ١٢ قدما، كرة طائرة، ساعة إيقاف.

• مواصفات الاداء:

على المختبر أن يقف داخل الدائرة ويقوم بالتمير مرة من أعلى بالاصابع يليها مرة أخرى بالذراعين من أسفل. . . وهكذا بنفس الأسلوب يكرر الاداء لمدة ٣٠ث، ويجب على المختبر أن يظل داخل حدود الدائرة طيلة فترة الاداء دون ملامسة للخط الممثل لحدودها.

• الشروط:

١- يتم الاداء مرة بالتمير من أعلى بالاصابع يليها مرة اخرى بالتمير من أسفل بالذراعين. . . وهكذا طيلة فترة الاختبار.

- ٢- على المختبر الالتزام بالتواجد داخل الدائرة طيلة فترة اداء الاختبار .
- ٣- ملامسة الخط الممثل حدود الدائرة أثناء الاداء يلغى المحاولة .
- ٤- عند سقوط الكرة على الارض لاي سبب من الأسباب يمسك المختبر بها ويعاود الاداء كما هو الحال عند بداية الاختبار .
- ٥- يجب المحافظة على تتالى الاداء بحيث يكون مرة بالتمرير من أعلى بالأصابع يليها من أسفل بالذراعين وهكذا، ومن ثم لاتحسب أى محاولة لايلتزم فيها المختبر بهذا التسلسل (كأن يقوم بأداء تمريرتين متتاليتين يتم فيهما التمرير من أعلى بالأصابع، أو تمريرتين متتاليتين يتم فيهما التمرير من أسفل بالذراعين).
- ٦- على المختبر التوقف فوراً عن الاداء فور سماعه لاشارة انتهاء الوقت المخصص للاداء وهو ٣٠ث .

* التسجيل:

- تحسب عدد مرات التمريرات الصحيحة وفقاً للشروط السابقة والتي تؤدي خلال فترة الاداء المخصصة للاختبار وهي ٣٠ث .
- يحسب لكل تمريرة صحيحة ثلاث نقاط .
- الدرجة النهائية تمثل مجموع المحاولات الصحيحة في ٣٠ ث مضروبة
- *٣×

اختبار التمرير باليدين من أعلى لمسافة

Two - Hand Overhand Volley Test for Distance

* الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على التمرير لابعد مسافة ممكنة باستخدام التمرير باليدين من أعلى .

* ملحوظة: للاعبين المتقدمين يمكن تغيير شروط هذا الاختبار ليقوم اللاعب بأداء التمرير من أعلى بالأصابع من وضع الجلوس طولاً بدلاً من الوقوف .

• الادوات:

ملعب كرة طائرة، خمس كرات طائرة، شريط قياس. يقسم الملعب كما هو موضح بالشكل رقم (٤٨) الى خطوط عرضية المسافة بين كل خطين منها ١م، ويكتب بجانب كل خط المسافة التي ييعدھا هذا الخط عموديا مع نقطة وقوف المختبر (داخل مربع فى النصف الثانى من الملعب حيث يقف داخل هذا المربع المرسوم على خط ال٣م ومساحته ١×١م) انظر الشكل رقم (٤٨).

- مواصفات الاداء:

يقف المختبر داخل المربع المخصص له (١×١م) ثم يقوم بالتمرير باليدين من أعلى جهة النصف المقابل من الملعب والى أبعد مسافة ممكنة. يكرر هذا العمل خمس مرات.

يراعى فى التحضير للتمرير أن يلقي المختبر بالكرة لأعلى ثم تمريرھا عند سقوطھا الى نصف الملعب الثانى وفقا للشروط الموضوعه لهذا الاختبار.

• الشروط:

- ١- لكل مختبر خمس محاولات.
- ٢- يستخدم التمرير من أعلى باليدين دون غيره من أنواع التمريرات المعروفة. كما يجب أداء المحاولات الخمس المقررة للمختبر من داخل المربع المحدد لذلك.

• التسجيل:

يسجل للمختبر أبعد مسافة يحصل عليها من المحاولات الخمس الممنوحة للمختبر.

١ × ١ م

شكل رقم (٧٨) (٤٨)
اختبار الترميز الطويل باليد من أعلى لاسفلة

١٦ م

١٧ م

١٨ م

١٩ م

٢٠ م

٢١ م

٢٢ م

٢٣ م

٢٤ م

ثالثاً: اختبارات الإعداد

Set-up Tests

تستهدف هذه النوعية من الاختبارات قياس وتقويم مهارة الإعداد ويرجع أهمية قياس هذه المهارة الى ان نجاحها يتوقف عليه نجاح الضرب الساحق. . ويمكن القول أن مقدار نجاح الضرب الساحق يعتمد الى حد كبير على مقدار الإعداد الجيد. وفيما يلي بعض نماذج هذه الاختبارات.

اختبار الإعداد من أعلى بالاصابع

Above Face Pass Test

* الغرض من الاختبار:

قياس استعداد المختبر في مهارة الإعداد القريب من الشبكة.

* الأدوات:

ملعب الكرة الطائرة بشبكة ذات ارتفاع قانوني، كرات طائرة، قائما وثب عال بارتفاع ٢٤٠ سم، حبل لا يقل طوله عن ٣ م.

يرسم نصفى دائرتين مشتركتين في المركز (المركز في منتصف خط المنتصف) بحيث يكون نصف قطر الدائرة الكبيرة ١٨٠ سم، ونصف قطر الدائرة الداخلية ٦٠ سم (انظر اشكل رقم ٤٩).

ويوضع قائما الوثب العالى على خط واحد مواز للشبكة وعلى بعد ٢٤٠ سم من خط المنتصف، والمسافة بين القائمين ٣ م. ويشد الحبل على القائمين بارتفاع ٢٤٠ سم من الارض.

مكان وقوف المدرب (T) كما هو موضح بالشكل رقم (٤٩) امام القائمين وظهره جهة الشبكة، أما مكان وقوف المختبر (X) كما هو موضح بالشكل رقم (٤٩) فيكون على بعد ٤٨٠ سم من خط المنتصف وكذلك ٢٤٠ سم من القائمين على أن يكون مواجهاً للشبكة.

• الشروط:

- ١- يجب الالتزام بمواقع المدرب والمختبر طيلة المحاولات العشر.
- ٢- يجب أن يلتزم المختبر بنوع التمرير المطلوب خلال المحاولات العشر (لأعلى بالأصابع).
- ٣- يجب أن تكون تمريرة المدرب الى المختبر سليمة في جميع المحاولات، فاذا لم يكن الأمر كذلك تعاد المحاولة ولا تحسب من العشر محاولات المقررة للمختبر.
- ٤- يجب على المختبر تمرير الكرة من فوق الحبل (دون ملامسته) لتسقط داخل أحد نصفي الدائرتين.
- ٥- للمختبر عشر محاولات.

• التسجيل:

- ١- أى خطأ من المختبر فى الاداء تحسب المحاولة ويحصل فيها على صفر.
- ٢- يحصل المختبر على «١٠» درجات اذا كانت المحاولة صحيحة وسقطت الكرة داخل نصف الدائرة الصغرى.
- ٣- يحصل المختبر على «٥» درجات اذا كانت المحاولة صحيحة وسقطت الكرة داخل نصف الدائرة الكبرى.
- ٤- يحصل المختبر على درجتين اذا كانت المحاولة صحيحة وسقطت الكرة خارج الدائرتين ولكن داخل نصف الملعب الذى يؤدى فيه الاختبار.
- ٥- فيما عدا ماسبق يحصل المختبر على صفر فى المحاولة.
- ٦- الدرجة النهائية تمثل مجموع درجات المختبر على الاختبار فى محاولاته العشر، أى أن الدرجة النهائية تكون ١٠٠ درجة.

• المعايير والمستويات:

جدول (٤١) يوضح المعايير والمستويات المطلوبة للجنين على هذا الاختبار،

وهي تمثل مجموع النقاط من المحاولات العشر المخصصة لكل مختبر، حيث قمت الى ثلاثة مستويات هي: متوسط، وجيد، وممتاز.

جدول (٤١)

معايير ومستويات اختبار الإعداد من أعلى بالاصابع

ممتاز	جيد	متوسط	
٦٠ - ١٠٠	٤٥ - ٥٩	٣٠ - ٤٤	سيدات
٧٠ - ١٠٠	٥٥ - ٦٩	٤٠ - ٥٤	رجال

اختبار الإعداد القريب من الشبكة

• الغرض من الاختبار:

قياس دقة الاعداد القريب من الشبكة.

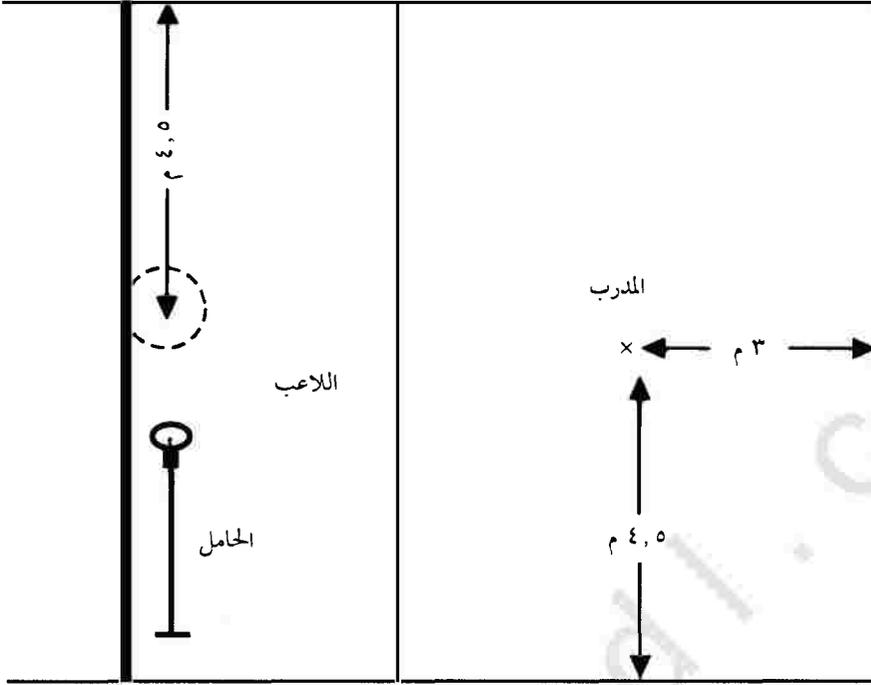
• الادوات:

ملعب كرة طائرة، شبكة بارتفاع قانوني، ١٠ كرات طائرة، حامل عليه حلقة كرة سلة قطرها ١م بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار ٤,٥م (مخصصة لوقوف المختبر).

يوضع الحامل على الجانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار ٣٠ سم كما هو موضح بالشكل رقم (٥٠). توضع علامة x على بعد ٢م من خط النهاية، ٤,٥م من خط الجانب (تخصص هذه العلامة لوقوف المدرب).

• مواصفات الاداء:

يقوم المدرب برمي الكرة في قوس لأعلى نحو اللاعب الواقف في الدائرة ليقوم باعدادها بحيث يوجهها الى حلقة السلة لتسقط بداخلها.



شكل (٥٠)

اختبار اعداد القريب من الشبكة

• الشروط:

- ١- لكل مختبر ١٠ محاولات.
- ٢- يجب استخدام الاعداد باليدين والتمرير لأعلى.
- ٣- يجب أن يتم الاعداد من داخل الدائرة.

• التسجيل:

يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر الممنوحة له وذلك وفقا للاعتبارات التالية:

- ثلاثة درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها.
- درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها (لامسة الحلقة).

- درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة دون أن تدخلها.
- صفر، فى حالة أى اداء يخالف ماسبق.

رابعاً: اختبارات الاستقبال

Reception Tests

تعتبر مهارة الارسال من المهارات الهامة فى الكرة الطائرة، ويرجع اليها الفضل الأول فى نجاح الدفاع وتنظيم الهجوم.

فالاستقبال الجيد يعتبر أولى خطوات الهجوم فى الكرة الطائرة، حيث يترتب عليه الإعداد ثم الهجوم سواء كان هذا الاستقبال للارسال أو الضرب الساحق من المنافس.

الجدير بالذكر أن غالبية الفرق المتقدمة وبالتالي معظم فرق الناشئين يفقدون كثيرا من النقاط بسبب ضعف مهارة الاستقبال لديهم، من ثم فان الأمر يتطلب تخصيص وحدات تدريب كاملة على مهارة الاستقبال، وكذلك الاهتمام بقياس معدلات التقدم فى هذه المهارة على مدار فترات التدريب للتأكد من نجاح اللاعبين فى اداء هذه المهارة بصورة جيدة خصوصا بعد ظهور الارسال الآس.

اختبار استقبال الارسال (1)

Serve Reception Test (1)

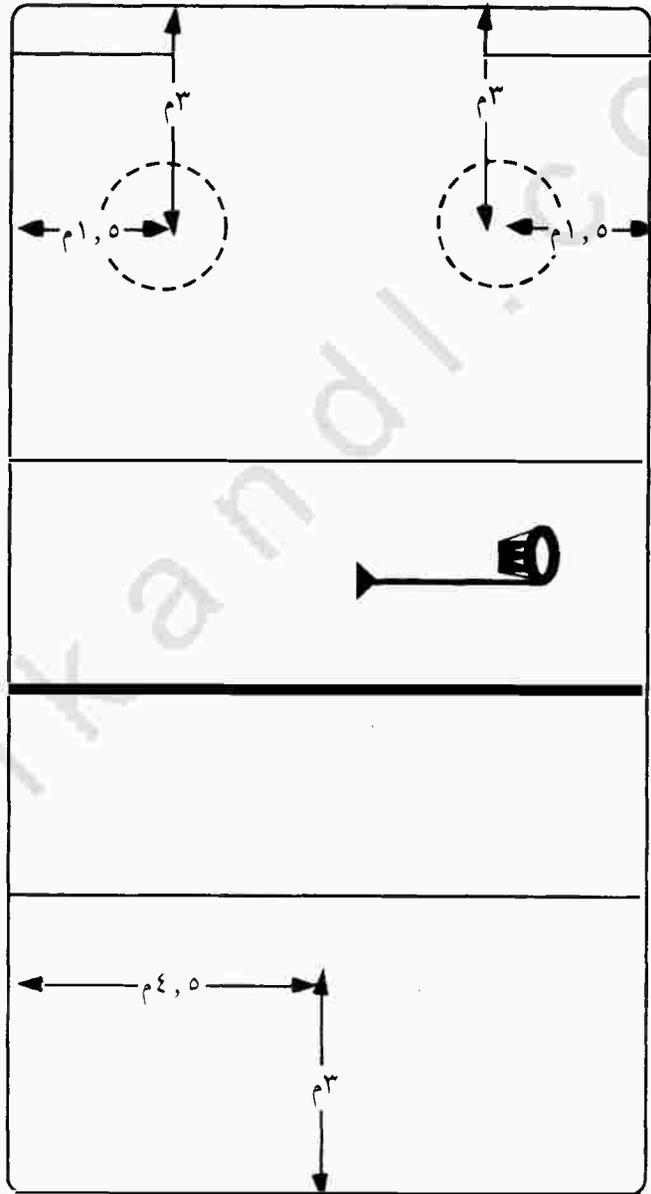
• الغرض من الاختبار:

قياس مهارة اللاعب فى استقبال الارسال.

• الأدوات:

١- قائم مثبت عليه حلقة (خيزران أو حديد) قطرها ١م، بحيث ترتفع هذه الحلقة عن الأرض بمقدار ١٣٠سم، وتكون الحلقة موازية للأرض. كما توضع الحلقة بحيث يكون القائم جهة الشبكة ويبعد عنها بمقدار ١م وعلى بعد ٤,٥ م من خط الجانب.

- ٢- ترسم دائرتين (أ، ب) في ركني الملعب، بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب ٥،١ م، في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية ٣ م.
- ٣- توضح علام (x) في نصف الملعب المقابل وعلى بعد ٣ م من خط النهاية، ٥،٤ م من خط الجانب. . انظر الشكل رقم (٥١).



شكل (٥١)
اختيار استقبال الارسال (١)

• مواصفات الاداء:

يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة، وعلى المدرب ارسال الكرة اليه وهو فى هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها الى داخل الحلقة المثبتة على القائم أمام الشبكة.

• الشروط:

- ١- لكل مختبر خمس محاولات من داخل الدائرة (أ)، وخمس أخرى من داخل الدائرة (ب).
- ٢- يستخدم فى جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل باليدين.
- ٣- تلغى المحاولة التى يتم ارسال الكرة فيها من المدرب الى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التى يقف فيها المختبر.

• التسجيل:

يسجل للمختبر مجموع النقاط التى يحصل عليها من المحاولات العشر الممنوحة له (خمس من الدائرة أ، خمس من الدائرة ب) وذلك وفقا للأسلوب التالى:

- مرور الكرة داخل الحلقة دون ملامستها يمنح المختبر ٣ درجات.
 - مرور الكرة داخل الحلقة مع ملامستها يمنح المختبر درجتان.
 - ملامسة الكرة للحلقة دون المرور بداخلها يمنح المختبر درجة واحدة.
 - فيما عدا ماسبق يحصل المختبر على «صفر» فى المحاولة.
- وبهذا تكون الدرجة النهائية للختبار هى «٣٠» درجة.

اختبار استقبال الارسال (٢)

Serve Reception Test (2)

• الغرض من الاختبار:

قياس مهارة اللاعب فى استقبال الارسال.

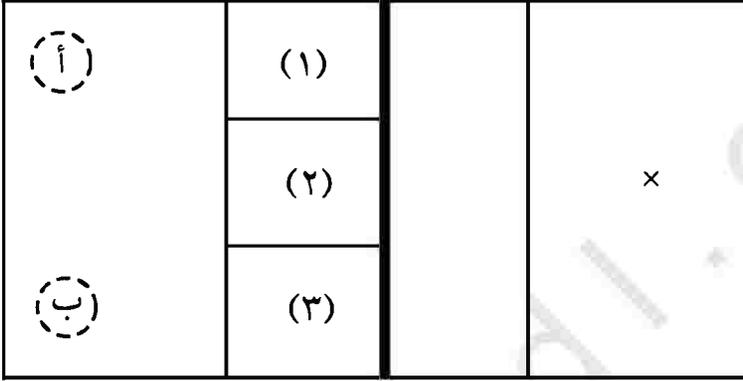
* الأدوات :

نفس مواصفات الملعب المذكورة في اختبار استقبال الارسال رقم ١ فيما عدا:

١- استبعاد الحامل والحلقة .

٢- تقسيم منطقة الارسال الى ثلاث مناطق متساوية كما هو موضح بالشكل

رقم (٥٢) .



شكل رقم (٥٢)

اختبار استقبال الارسال (٢)

* مواصفات الاداء :

يقف المختبر داخل الدائرة «أ» وهو مواجه للشبكة، وعلى المدرب ارسال الكرة اليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل المنطقة «١»، وهكذا الأمر في الخمس كرات التالية بحيث توجه الى المنطقة «٢»، وكذلك مع الخمس كرات الثالثة بحيث توجه الى المنطقة «٣» يكرر نفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة «ب» .

* الشروط :

١- لكل مختبر «١٥» محاولة من داخل الدائرة (أ)، و«١٥» محاولة أخرى من داخل الدائرة (ب).

٢- يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل باليدين .

٣- تلغى المحاولة التي يتم ارسال الكرة فيها من المدرب الى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.

٤- يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون:

(أ) من الدائرة (أ):

- خمس محاولات للمنطقة (١).

- خمس محاولات للمنطقة (٢).

- خمس محاولات للمنطقة (٣).

(ب) من الدائرة (ب):

- خمس محاولات للمنطقة (١)

- خمس محاولات للمنطقة (٢).

- خمس محاولات للمنطقة (٣).

• التسجيل:

يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (١٥ محاولة من كل دائرة) وذلك وفقا للاسلوب التالي:

- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر ٣ درجات.

- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان.

- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر على درجة واحدة.

- فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على صفر.

وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي ٩٠ درجة.

اختبار استقبال الضرب الساحق (١)

Spiking Reception Test (1)

نفس شروط ومواصفات اختبار استقبال الارسال رقم ١ ، على أن تستبدل مهارة الارسال بمهارة الضرب الساحق، وهو العمل المكلف به المدرب، وفي هذه الحالة يوضع كرسي خلف الشبكة (في الجهة المقابلة لنصف الملعب المتواجد فيه المختبر) ليقف عليه المدرب ويقوم بتوجيه الضرب الساحق الى المختبر.

اختبار استقبال الضرب الساحق (٢)

Spiking Reception Test (2)

نفس شروط ومواصفات اختبار استقبال الارسال رقم ٢ . على أن تستبدل مهارة الارسال بمهارة الضرب الساحق، وهو العمل المكلف به المدرب، وفي هذه الحالة يوضع كرسي خلف الشبكة (في الجهة المقابلة لنصف الملعب المتواجد فيه المختبر) ليقف عليه المدرب ويقوم بتوجيه الضرب الساحق الى المختبر.

خامسا: اختبارات الضرب الساحق

Spiking Tests

لا يمكن الجزم أن نتائج المحاولات الموضوعية التي تمت بغرض وضع اختبارات لقياس مهارة الضرب الساحق تتسم بالثبات، رغم كون هذه المهارة تعتبر من أهم مهارات الكرة الطائرة ان لم تكن اهمها على الاطلاق.

وقياس مهارة الضرب الساحق يعتمد الى حد كبير على عدة عوامل ضرورية يجب توافرها مثل توافر لاعب يقوم بالاعداد بصورة جيدة وشبه موحدة لجميع اللاعبين المختبرين، فاذا لم يتوافر ذلك فان الأمر يتطلب مساعد يقوم بضرب الكرة للاعبين المختبرين على أن يكون هذامن أسفل الى أعلى لتصل الكرة الى ارتفاع من ١٢ الى ١٥ قدما فوق الشبكة وذلك بطريقة تسمح بأن يقوم المختبر بأداء الضرب الساحق.

ولتحقيق قياس موضوعى لهذه المهارة يلزم توافر النقاط التالية:

- ١- زاوية مناسبة لسقوط الكرة فى ملعب المنافس .
- ٢- اسلوب فنى للاداء يعمل على ضرب الكرة لانتاج حركة لولبية Overspin.
- ٣- تولد سرعة انطلاقية مناسبة عند الضرب .
- ٤- مكان مناسب لسقوط الكرة فى ملعب الخصم وعادة ما يكون:
(أ) أسفل الخط down the line.
(ب) فى العمق deep.
(ج) متقاطع مع الملعب cross court.
- ٥- الاداء فى ضوء قانون اللعبة .

اختبار الضرب المستقيم

• الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الساحق المستقيم فى المثلث الداخلى من ملعب المنافس .

• الأدوات:

خمس كرات طائرة، يقسم الملعب كما هو موضح بالشكل رقم (٥٣).
بحيث يقسم الملعب الى مثلثين (نصف الملعب المقابل) ثم يقسم المثلث الداخلى
(جهة الشبكة) الى ثلاث مناطق عرض كل منطقة ٣م.

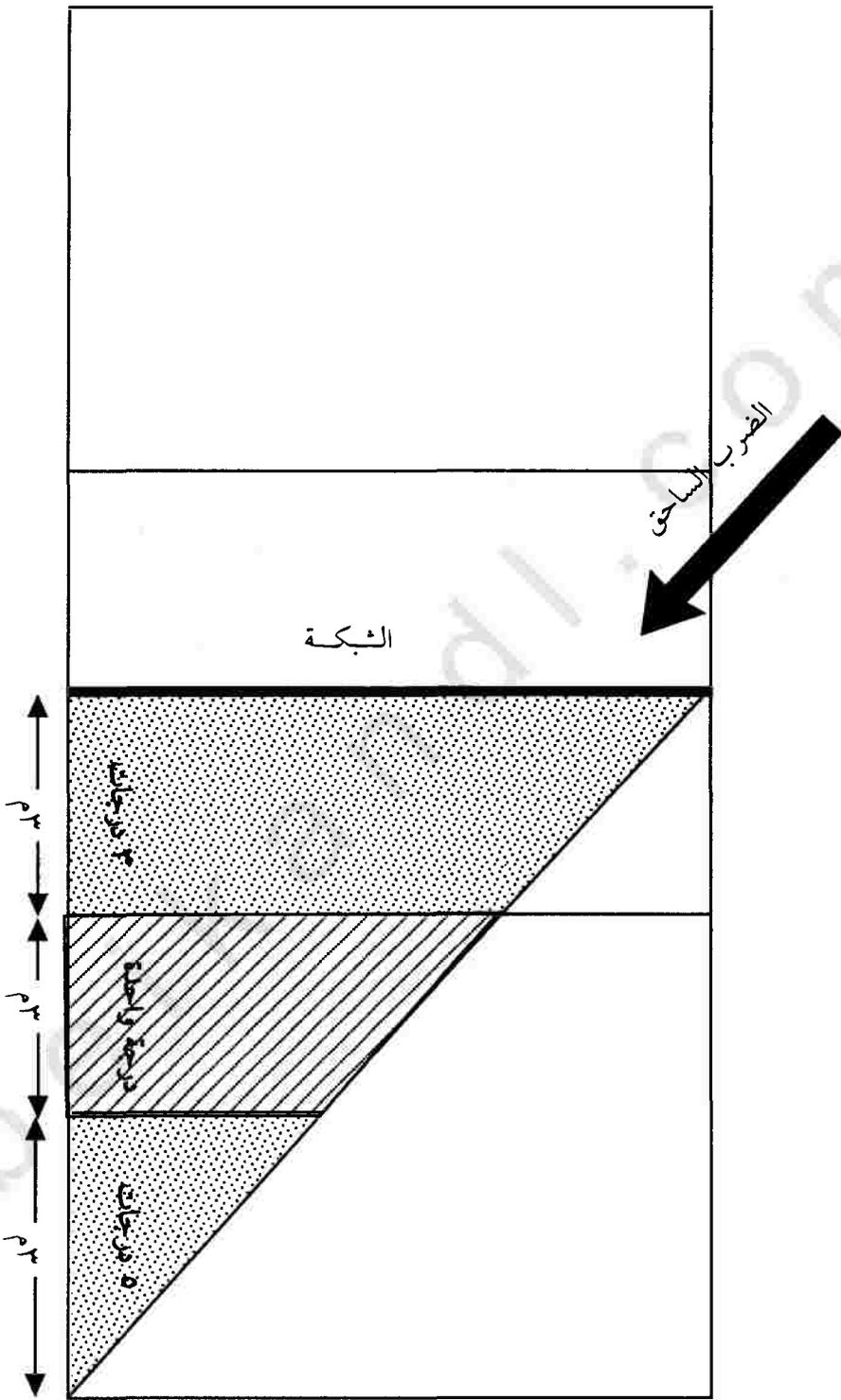
• مواصفات الاداء:

بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلى لجهة
الشبكة .

• الشروط:

١- لكل مختبر خمس محاولات .

شكل رقم (٥٢)
اختبار الضرب المستقيم



- ٢- يلزم أن يكون الاعداد جيدا فى كل محاولة .
- ٣- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة كما يلى :
- (أ) فى المنطقة الأولى « ٣ » درجات .
- (ب) فى المنطقة الثانية « ١ » درجة .
- (ج) فى المنطقة الثالثة « ٥ » درجات .
- (د) خارج هذه المناطق يحصل المختبر على «صفر» .

* التسجيل :

يسجل للمختبر الدرجات التى حصل عليها فى المحاولات الخمس، أى أن الدرجة النهائية لهذا الأختبار هى «٢٥» درجة .

سادسا: اختبارات حائط الصد

Block Tests

تعتبر مهارة حائط الصد Block Skill من المهارات الدفاعية الهامة فى الكرة الطائرة، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . ويؤدى حائط الصد اما بلاعب واحد، أو بلاعبين، أو بثلاثة لاعبين . . هذا ويجب مراعاة ما جاء فى قانون اللعبة عن الشروط القانونية لاداء حائط الصد . وفيمايلى بعض نماذج اختبارات حائط الصد .

اختبار تكرار حائط الصد (١)

Repeated Block Test (1)

* الغرض من الأختبار :

قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة .

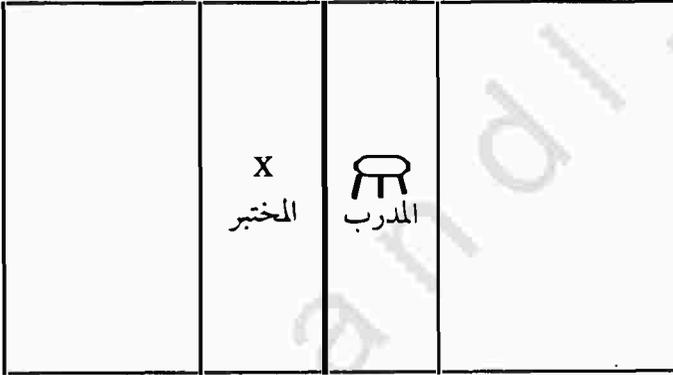
* الأدوات :

ملعب كرة طائرة، مقعد، كرة طائرة، ساعة إيقاف، شبكة بارترفع قانونى

بحيث يراعى الاختلاف القانونى لارتفاع الشبكة بالنسبة للإناث.

* مواصفات الاداء:

يوضع المقعد خلف الشبكة فى منتصفها وعلى بعد ٥٠ سم، يقف المدرب على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلى مستوى الشبكة بمقدار ٢٠ سم، يقف اللاعب (المختبر) داخل منطقة الـ ٣م فى نصف الملعب الثانى بحيث يكون مواجهاً للشبكة. عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لاداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة التى يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط على الأرض. يكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة عشر ثوان (انظر الشكل رقم ٥٤).



شكل رقم (٥٤)

اختبار تكرار حائط الصد (١)

* الشروط:

- ١- فى كل مرة يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملاسة الكرة بكلتا يديه من أعلى الكرة.
- ٢- على المختبر تكرار الأداء الى أن يسمع اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- ٣- يجب على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة أداء المختبر للاختبار.

٤- أى أداء يخالف الشروط السابقة لانتخب المحاولة ضمن العدد الذى قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

• التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التى قام بها خلال فترة الـ ١٠ ث المحددة للاختبار.

اختبار تكرر حائط الصد (٢)

Repeated Block Test (2)

• الغرض من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد فى أكثر من موقع على الشبكة.

• الأدوات:

ملعب كرة الطائرة، مقعدان، كرتان طائرة، ساعة إيقاف، شبكة بارتفاع قانونى ويراعى اختلاف الارتفاع بالنسبة للانات.

• مواصفات الأداء:

يوضع المقعدان فى منطقتى ٤,٢ وعلى بعد ٥٠ سم من الشبكة، يقف مساعدان على المقعدين (كل مساعد على مقعد) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار ٢٠ سم.

يقف اللاعب فى منتصف منطقة الـ ٣م فى نصف الملعب المواجه، وفور سماعه لاشارة البدء عليه أن يتجه الى إحدى الكرتين للوثب وملامستها بكلتا يديه من أعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ثم يهبط ليعاود الجرى الى الكرة الثانية ليلامسها بنفس الاسلوب، ثم يعود للكرة الأولى لاداء نفس العمل. . وهكذا يكرر الأداء لمدة ١٥ ث (انظر الشكل رقم ٥٥).

• الشروط:

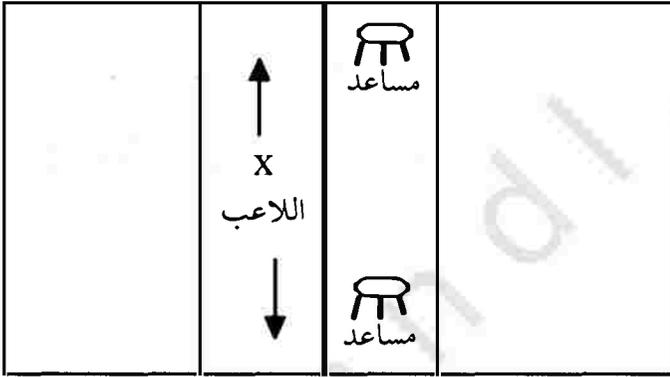
١- فى كل مرة يثب فيها المختبر لاداء حائط الصد يلزم ملاصقة الكرة

بكلتا يديه من أعلى الكرة.

٢- على المختبر تكرار الأداء مرة لكل كرة وفقا لما جاء شرحه في مواصفات الأداء الى أن يعلن الحكم انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

٣- يجب على المساعدين الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة أداء المختبر للاختبار.

٤- أى أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذى قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.



شكل رقم (٥٥)

اختبار تكرار حائط الصد (٢)

* التسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته للكرتين «الأداء الصحيح فقط وفقا للشروط» خلال الزمن المحدد للاختبار.

ملحوظة: يمكن استخدام نفس الاختبار السابق مع اضافة مساعد ثالث فى المركز ٣، وبهذا يكون على المختبر ملامسة الكرات الثلاث خلال الأداء.

كما يمكن تطوير الاختبار عن طريق زيادة فعالية المساعدين بأن يقوموا بالضرب الساحق بدلا من مجرد مسك الكرة. ويفضل هذا التعديل مع اللاعبين المتقدمين.

اختبار صد الضرب الساحق

• الغرض من الاختبار:

قياس مهارة الصد ضد الضرب الساحق من الخصم.

• الأدوات:

ملعب كرة طائرة قانوني، شبكة بارتفاع قانوني ويراعى فرق الارتفاع بالنسبة للناث، خمس كرات طائرة.

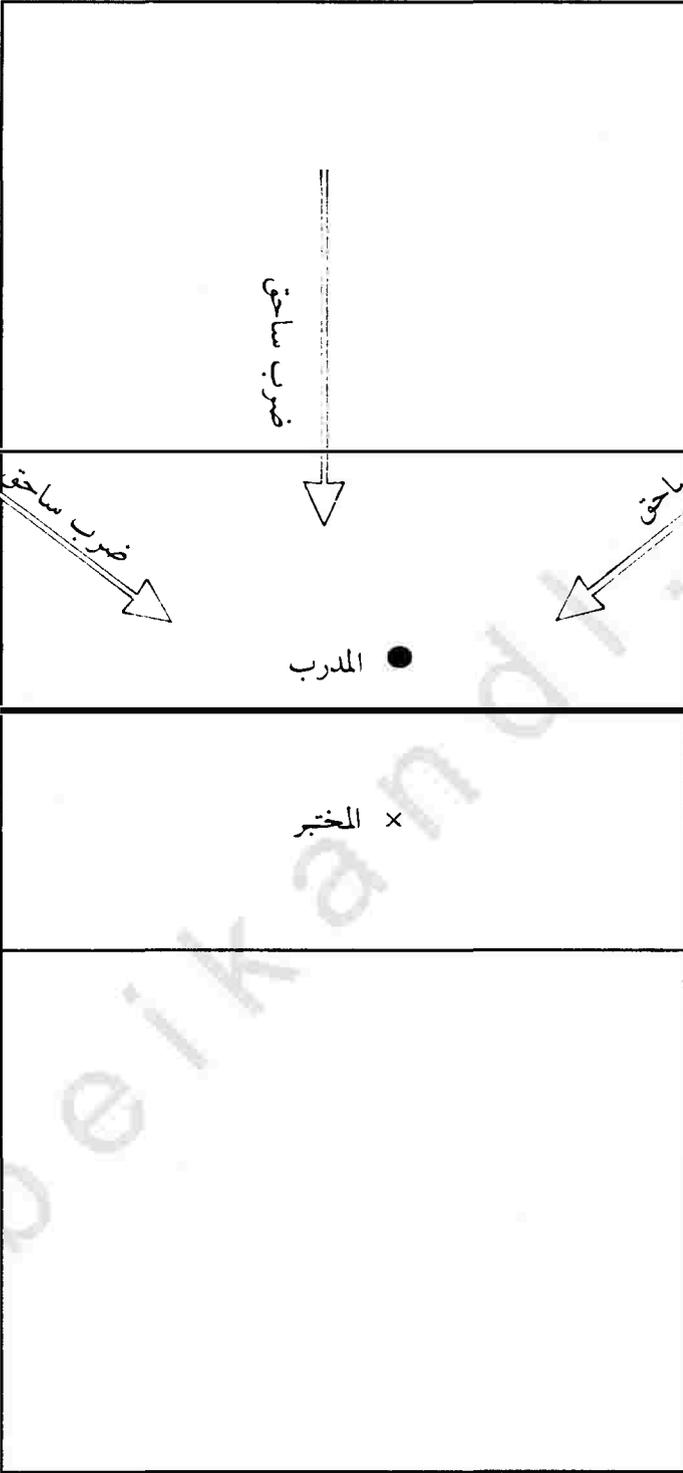
• مواصفات الأداء:

يقف المختبر في منتصف احد نصفى الملعب، فى النصف الآخر يتواجد احد اللاعبين المميزين فى مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب (يقوم المدرب باعداد الكرة برميها لأعلى وهو بجانب الشبكة).

على اللاعب أداء خمس مرات ضرب ساحق من المركز ٢، ومثلها من المركز ٣، ومثلها من المركز ٤. وعلى المختبر أن يقوم باداء الصد ضد الضرب الساحق الذى يقوم به اللاعب (انظر الشكل رقم ٥٦).

• الشروط:

- ١- تلغى أى محاولة يكون الضرب الساحق فيها غير مناسب.
- ٢- يراعى التسلسل السابق ذكره فى مواصفات الأداء بالنسبة للضرب الساحق.
- ٣- يؤدى المختبر حائط الصد فى ضوء الشروط القانونية له.
- ٤- تعطى راحة قدرها ٣٠ ث بين كل خمس محاولات (أى بعد الأداء فى كل مركز من المراكز الثلاثة المحددة).
- ٥- أى أداء يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة.



شكل رقم (٥٦)
اختيار صد الضرب الساجق

* التسجيل :

يتم اداء كل محاولة (١٥ محاولة) وفقا للشروط التالية:

١- فى حالة سقوط الكرة داخل ملعب المنافس (نصف الملعب المتواجد فيه المدرب واللاعب القائم بالضرب الساحق) بما لايعطى فرصة للفريق المنافس لملاحقة الكرة يمنح المختبر ثلاث درجات. شريطة أن يكون اداء حائط الصد وفقا للشروط القانونية له.

٢- فى حالة سقوط الكرة داخل ملعب المختبر نفسه (نصف الملعب المتواجد فيه المختبر) بطريقة تمكن زملاءه من متابعة اللعب يمنح المختبر درجتان.

٣- فى حالة سقوط الكرة داخل ملعب المنافس بشكل يسمح للفريق المنافس من متابعة اللعب يمنح درجة واحدة.

٤- ما يخالف التوزيع السابق وشروطه يحصل المختبر على صفر.

فى ضوء ماسبق يمنح المختبر مجموع الدرجات المخصصة له فى المحاولات الخمس عشرة المصرح بأدائها فى الاختبار. وبهذا يكون الحد الأقصى للدرجات على هذا الاختبار هى ٤٥ درجة.

ملحوظة: يمكن تشكيل الاختبارات السابقة بحيث يتم حائط الصد بلاعبين بدلا من لاعب واحد، أو بثلاثة لاعبين يقومون معا باداء حائط الصد.

سابعا: اختبارات استعادة الكرة المرتدة من الشبكة

Tests of Net Retriving

تعتبر مهارة استعادة الكرة من الشبكة* من أكثر المهارات أهمية فى الكرة الطائرة، وكذلك من اصعبها. حيث تتطلب فطنة ويقظة عالية من اللاعبين وسرعة رد فعل عالية ومتناهية فى الدقة.

كما أن تكرار هذه المهارة ليس بالقليل على مدار المباراة، ونجاح اللاعبين فيها

* The Skill of Retrieving the Ball from the Net.

يعمل بأسلوب مباشر على رفع الروح المعنوية للفريق .

وقياس هذه المهارة لدى اللاعبين مازال يمثل صعوبة بالغة، حيث تتسم اختباراتهما في غالبية الأحوال بالاعتبارية Subjectivity في التقدير وذلك عكس كثيرا من اختبارات مهارات الكرة الطائرة التي تتصف بالموضوعية Objectivity العالية في التقدير .

وعلى الرغم من ذلك فإن الأمر يتطلب قياس وتقويم هذه المهارة باستمرار وذلك ضمن خطة تقويم الفريق لأهميتها في ضوء ماسبق ذكره . وفيما يلي نماذج اختبارات هذه المهارة .

اختبار استعادة الكرة من الشبكة

Net Retrieving Test

• الغرض من الاختبار:

قياس مهارة استعادة الكرة المرتدة من الشبكة .

• الأدوات:

عشر كرات طائرة، ملعب كرة طائرة بشبكة قانونية .

• مواصفات الأداء:

يقف اللاعب مواجهاً للشبكة، ويقف المدرب خلفه وهو مواجه للشبكة أيضاً، يقوم المدرب بقذف الكرة إلى الشبكة وذلك بارتفاعات وسرعات مختلفة على أن يقوم اللاعب باستقبالها فوراً ارتدادها من الشبكة وذلك بصورة سليمة، يكرر العمل عشر مرات .

• الشروط:

١- لكل مختبر عشر محاولات، وتحسب الدرجات لكل محاولة كمايلي:
(أ) عشرة درجات في حالة نجاح المختبر في تمرير الكرة إلى ملعب المنافس وذلك بعد ارتدادها من الشبكة .

(ب) خمس درجات فى حالة نجاح المختبر فى تمرير الكرة الى جانب الشبكة الهجومى وذلك بارتفاع مناسب يسمح بلعبها وذلك بعد ارتدادها من الشبكة.

(ج) صفر، فى حالة عدم استطاعة اللاعب لعب الكرة بعد ارتدادها من الشبكة.

٢- يجب أن يتصف الاداء بمراعاة النواحي الفنية والقانونية للعبة.

٣- يجب على المدرب التنوع فى ارتفاعات وسرعة الكرة خلال المحاولات العشر المسموح بها. على أن يوحد هذا التنوع وهذه السرعات المتباينة عند اختبار اللاعبين الآخرين.

• التجيل:

الدرجة النهائية هى مجموع الدرجات التى يحصل عليها المختبر من المحاولات العشر المقررة وذلك وفقاً لأسلوب حساب الدرجات السابق ذكره. مع ملاحظة أن الدرجة النهائية للاختبار هى مائة درجة.

أختبار فريش وكوبر

French-Cooper Volleyball Test

وضع «فريش» و«كوبر» هذا الاختبار ضمن بطارية اختبار تتضمن وحدتين فقط هما:

١- اختبار تكرار اللعب Repeated Volleys لقياس الإعداد والتمرير واستعادة الكرة من الشبكة Recovery from net.

٢- اختبار الارسال Serving.

وفيما يلى مواصفات الوحدة الأولى التى تقيس ضمن ماتقيس مهارات استعادة الكرة من الشبكة.

• الهدف من الاختبار:

قياس الاعداد والتمرير واستعادة الكرة من الشبكة.

• الأدوات:

كرة طائرة، حائط أملس، يرسم على الحائط خط مواز للارض ويرتفع عنها بمقدار ٧,٥ قدم. ويرسم على الأرض خط مواز للحائط ويبعد عنه بمقدار ٣ أقدام، ساعة إيقاف.

• مواصفات الأداء:

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

• الشروط:

١- يعطى لكل مختبر عشر محاولات.

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

• الثقل العلمى للاختبار:

- الصدق Validity ٧٢,٠

- الثبات Reliability ٧٨,٠

• التسجيل:

يُجمل للمختبر مجموع التكرارات في أفضل خمس محاولات من المحاولات العشر الممنوحة له.