

# المراجعة

## قائمة المراجع

(ولا: المراجع العربية :

- ١ - ابراهيم بسيوني عميرة : المنهج وعناصره - ط ٢ - دار المعارف - القاهرة ١٩٩١ م.
- ٢ - احمد فرج مبارك : بناء أختبار معرفي في التربية البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه الزقازيق - ١٩٨٨ م .
- ٣ - الين وديع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار - منشأة المعارف الاسكندرية - ١٩٨٧ م.
- ٤ - \_\_\_\_\_ : بناء أختبار معرفي في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية - دراسات وبحوث - المجلد الخامس - العدد الثالث - جامعة حلوان - ١٩٨٢ م.
- ٥ - أمين أنور الخولي : أثر الوسائل السمعية والبصرية علي المجال المعرفي في التربية الرياضية - رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان - ١٩٨٢ م.
- ٦ - \_\_\_\_\_ : مصادر المعرفة الرياضية لطلبة وطالبات جامعة حلوان ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية - ترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات من سن ١٨ : ٢٥ سنة - المجلد الثاني الاسكندرية - جامعه حلوان - ١٩٨٢ م.
- ٧ - \_\_\_\_\_ : بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة ام القري - الكتاب السنوي في التربية وعلم النفس - المجلد الحادي والثاني عشر - دار الكفر العربي - القاهرة - ١٩٨٦ م.
- ٨ - أمين أنور الخولي ، محمد محمد الحماحمي : أسس بناء برامج التربية الرياضية - دار الفكر العربي - القاهرة - ١٩٩٠ م.

- ٩ - أمل سيد أحمد : بناء أختبار معرفي في كرة السلة لطالبات الفرقة الثالثة - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية بالقاهرة - جامعة حلوان - ١٩٩١ م.
- ١٠ - بثينة محمد واصل : بناء أختبار معرفي في اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية - دراسات وبحوث - المجلد الرابع - العدد الاول - جامعة حلوان الاسكندرية - ١٩٨١ .
- ١١ - جمال عبد العاطي الشافعي : بناء أختبار معرفي في كرة اليد لطلاب قسم التربية البدنية بكلية التربية بالمدينة المنورة - مجلة علوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - المجلد الثاني - العدد الثاني - مايو ١٩٩٠ م.
- ١٢ - حمدي عبد المنعم : بناء أختبار معرفي في الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - مؤتمر الرياضة للجميع - المجلد الثاني - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعه حلوان - ١٩٨٤ م.
- ١٣ - رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي - القاهرة - مكتبة الانجلو المصرية - ١٩٧٠ م.
- ١٤ - سيد عثمان ، فؤاد ابو حطب : التفكير - دراسات نفسية - ط٢ - مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة - ١٩٧٨ م.
- ١٥ - سيد عثمان ، أنور الشرقاوي : التعلم وتطبيقاته - دار الثقافة - القاهرة - ١٩٧٧ م.
- ١٦ - سهير محمد محمد البسيوني : بناء أختبار معرفي في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - مجلد علوم وفنون الرياضة المجلد الرابع - العدد الثالث - ١٩٩٢
- ١٧ - صفوت فرج : القياس النفسي - دار الفكر العربي - القاهرة - ١٩٨٠ م.
- ١٨ - عباس محمود عوض : القياس بين النظرية والتطبيق - دار المعرفة الجامعية - الاسكندرية - ١٩٩٠ م.
- ١٩ - عفت شفيق ، فتنات محمد : بناء أختبار معلومات لطالبات كلية التربية الرياضية

٢١ محمد محمد الحماهمي أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة - ط٢ - مكتبة الجلاء

الحديثة بورسعيد - ١٩٩٢ م.

٢٢ - محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة

(ب، ت) .

٢٣ - محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، الجزء الثاني القياس النفسي والتقييم

التربوي الكويت - دار الفكر - ١٩٨٣ م.

٢٤ - محمود ابو العينين : التعرف علي نوعية العلاقة بين الجانب المعرفي والاداء المهاري ومدى

مساهمة الجانب المعرفي في الاداء المهاري - دراسات وبحوث - المجلد

الخامس - العدد الثاني - جامعه حلوان - القاهرة - ١٩٨٢ م.

٢٥ - محمود عبد الفتاح عنان : التعرف علي نوعية العلاقة بين الجانب المعرفي والاداء المهاري

ومدى مساهمة الجانب المعرفي في الاداء - دراسات وبحوث - المجلد الثاني

جامعه حلوان - القاهرة - ١٩٨٢ م.

٢٦ - نادرة محمد العيني : المعرفة الرياضية وعلاقتها بمستوي اداء بعض المهارات الحركية

لطالبات المرحلة الثانوية - رسالة دكتوراه - كلية التربية للبنين بالقاهرة -

جامعة حلوان - ١٩٨٦ م.

٢٧ - ناريمان محمد علي : بناء اختبار معرفي مصور لتقييم المعلومات بالنواحي الفنية لمهارات

الجمباز لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة -

دراسات وبحوث - المؤتمر العلمي الاول بكلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة - جامعه حلوان - المجلد الرابع ١٩٨٧ م.

٢٨ - هارة : أصول التدريب - ترجمة عبدة علي نصيف - بغداد - جامعه بغداد - ١٩٧٥ م.

٢٩ - يوسف الشيخ : التعلم الحركي - دار المعارف - القاهرة ١٩٨٤ م.

## ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 40 - Bloom Behjamin S , Taxohomy of Educional Objectives Book . cog-  
nitive domain . Longman . new in proved Edition . 1979 .
- 41 -Barrow , H.B. Bogee . R : Apractical Approacl to measurement in phys-  
ical Education , 2 nd, ed, 1979 ,PP. 370 , 370 ,379 :
- 42 - Heailt , E.j. : Comprehensive Tennis Knowldge test , The R. Q. Vol . 3  
October . 1979 , PP. 160
- 43 - Knap , clyde & Leonhard , Patricia , H : Teaching Physical Education  
In Secondary Schools , MC Graw - Hill , N.Y., 1968 .
- 44 - Kilander , H.F. : Health Knowledge School & Colledge Students The  
R.Q . Vol . V III , No . 3 , October .
- 45 - Phillips, D& Hornak .j. : Measurement and evaluation physical ed-  
ucations john wiley and sons , N.y.1979 .
- 46 - Rodgers , G.E. : The standarization & use of information test in team  
game activites , the R.Q., vol .x, Noll March , 1939 .
- 47 - Willgose , G. : The Curriculum in Physical Education , Thirded , Pren-  
tice - Hall , Th c., N. D.,1979 .

# المرققات

مرفق رقم ( ١ )

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة  
الدراسات العليا

### استمارة استطلاع رأى الخبراء

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة / نبيلة أحمد على أغا - المعيدة بالكلية التربوية الرياضية للبنات بالجزيرة ببناء اختبار معرفى للاعبات الدرجة الأولى للكرة الطائرة ويتضمن هذا الاختبار ( ستة ) محاور افتراضية .

ولما كنتم أحد الخبراء البارزين فى مجال الكرة الطائرة يسر الباحثة أن تتعرف على رأى سيادتكم وابداء الرأى فيما يلى :-

١ - مدى كفاية المحاور لقياس الجانب المعرفى أم هناك حذف أو اضافة .

٢ - تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور باعطاء درجة من عشرة ، وتقسيم الدرجة الى مستويين ( مستوى المعرفة - مستوى الفهم ) .

والباحثة تتقدم لسيادتكم بجزيل الشكر لحسن تعاونكم .  
وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،،،

### الباحثة

نبيلة أحمد على أغا

معيدة بقسم الألعاب شعبية الكرة الطائرة  
بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

تابع مرفق ( ١ )

المعرفة	الفهم	الدرجة الكلية	المحاور الافتراضية
			١ - محور تاريخ الكرة الطايرة . ٢ - القواعد الدولية ٣ - المهارات الأساسية ٤ - الخطط الخاصة بالكرة الطايرة . ٥ - الاعداد البدنى المهارى . ٦ - الاصابات الشائعة .

بيانات عامة :

- الاسم :
- المؤهل الدراسى :
- مؤهلات أخرى :
- الوظيفة :
- عدد سنوات الخبرة :
- التاريخ :

مرفق رقم (٢)

قائمة بأسماء الخبراء فى مجال الكرة الطائرة

- ١- أ.د. فوقيعة عبدالبر  
أستاذ ورئيس قسم الألعاب بكلية التربية  
الرياضية للبنات بالجزيرة •
- ٢- أ.د. منى محمد جودة  
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة •
- ٣- أ.د. ليلا المسيدى  
أستاذ بكلية التربية الرياضية بالجزيرة •
- ٤- أ.د. عفاف خطابى  
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة •
- ٥- أ.د. أحمد كسرى  
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين  
بالهرم •
- ٦- أ.د. على حسب الله  
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين  
بالهرم •
- ٧- أ.م.د. أميمة حامد  
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية  
للبنات بالجزيرة •
- ٨- أ.م.د. سهير بسيونى  
الأستاذ المساعد بكلية التربية الرياضية  
للبنات بالجزيرة •
- ٩- م.د. الهام عبدالمنعم  
المدرس بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة •
- ١٠- م.د. وجيه حميدى  
المدرس بكلية التربية الرياضية للبنين  
بالهرم •
- ١١- م.د. سمير لطفى  
المدرس بكلية التربية الرياضية للبنين  
بالهرم •

مرفق ( ٣ )

الاختبار فى صورته الاوليه

م	العبارة	صح	خطا
١	اولا: ضعى علامة صح فى المربع المقابل للعبارة امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ فى المربع المقابل للعبارة امام العبارة الخاطئة :		
١	فى عام ١٩٥٤ تكون أول اتحاد مصرى للكرة الطائرة ..		
٢	يقوم الفريق بدورة مع اتجاه عقرب الساعة بعد أن ينتقل اليه الارسال ..		
٣	من أخطاء الارسال قيام اللاعبه بتكملة الارسال من الفريق المرسل		
٤	دخلت الكرة الطائرة الدورات الاوليمبية منذ دورة طوكيو عام ١٩٦٤.		
٥	سبب انتشار لعبة الكرة الطائرة فى أوروبا تواجد انقوات الأمريكية أثناء الحرب العالمية الأولى ..		
٦	لمست لاعبة الشبكة أثناء آداؤها للضربة الساجقة		
٧	يجوز أن تلمس الكرة للاعبة عدد من اللمسات من الركبة الى الحوض ..		
٨	يجب أن تكون اللاعبه مركز (٣) على يسار مركز (٢) ويمين مركز (٤) طوال فترة المباراة .		
٩	يرجع الفضل فى اكتشاف الكرة الطائرة الى وليم مورجان فى أمريكا عام ١٨٩٥م ..		
١٠	يجب أن تحتفظ كل لاعبة بمركزها السابق عند تبديل الفريقين ملعبهما فى الشوط الحاسم ..		
١١	فى بطولة الالعاب الافريقية عام ١٩٩١ حصلت دولة كينيا على المركز الثانى للسيدات فى الكرة الطائرة ..		
١٢	كان سبب انتشار لعبة الكرة الطائرة فى العالم هو ممارستها كنشاط ترويحي ..		

م	العبارة	صح	خطا
١٣	تقام الدورة الاوليمبية كل ٤ سنوات ..		
١٤	فى الشوط الحاسم يفوز بالشوط الفريق الذى يسجل ١٦ نقطة مقابل ١٤ من الفريق الاخرأى بفارق نقطتين ..		
١٥	كسر التعادل ٢/٢ لابد من لعب الشوط الحاسم ..		
١٦	يفوز بالشوط الفريق الذى يسجل ١٥ نقطه بفارق نقطتين واذا تعادل الفريقان ١٦/١٦ يفوز بالشوط الفريق الذى يسجل النقطه ١٧ أولا فيما عدا الشوط الحاسم ..		
١٧	لكى يكون الارسال أكثر فاعليه يجب أن يوجهه قرب خط النهاية		
١٨	يمكن تغيير اللاعبين المسجلات بعد توقيع رئيس الفريق والمدرّب على ورقة التسجيل .		
١٩	ينتقل الارسال للفريق الاخر فى حالة تغيير الملعب بعد كل شوط ماعدا الشوط الحاسم ..		
٢٠	يعتبر حائط الصد من المهارات الهامة المستخدمة فى الدفاع عن الضربات الساحقة ..		
٢١	يعتبر الارسال محاولة صحيحة اذا قامت لاعبة برفع الكرة على راحة اليد أكثر من مرة ..		
٢٢	عندما تلمس لاعبتان أو ثلاثة الكرة فى نفس الوقت يعتبر ذلك لمستان لا يحق لهن لمس الكرة مرة أخرى .		
٢٣	يحل للاعبة القائمة بعملية الصد لمس الكرة الثانية مباشرة ..		
٢٤	فى الملاعب المغطاه يجب أن تكون أرض الملعب بلون فاتح .		
٢٥	يحق للاعبة ضرب الكرة بالرأس لتمريرها الى زميلة ولا تحتسب لمسة .		
٢٦	فى عام ١٨٩٢ ظهرت الكرة الطائرة بأمریکا .		
٢٧	يختلف آداب اللاعبين من فريق الى آخر تبعاً للدوافع الذاتية والاجتماعية .		

م	العبرة	صفح	خطا
٢٨	فى المباريات الدولية ، يفوز الفريق الذى يحرز ثلاث أشواط من خمسة .		
٢٩	لايحق للحكم الاول استبدال الحكم الذى لايؤدى واجباته كاملة .		
٣٠	تقوم اللاعبة بعمل حائط صد أمام المرسل اثناء اداء الارسال .		
٣١	يعتبر خطأ قانونى من أخطاء الارسال عدم رفع الكرة من على راحة اليد اثناء الاداء .		
٣٢	يختلف سلوك اللاعبات تعبيرا عن انفعالاتهم باختلاف أهمية المباراة وعلى الحكام مراعاة ذلك فى عقوباتهم .		
٣٣	خلال الوقت المستقطع يحق للاعبات الاحماء بالكرة خارج الملعب .		
٣٤	تعتبر مهارة التمير بيد واحدة هى أنسب المهارات للدفاع عن الارسال .		

الإختبار	العبارة	م
	ثانيا : ضع رقم الاجابة الصحيحة فى المربع المقابل :	
	توجه مستقبلة الارسال الكرة الى المراكز التالية :	٣٥
	(أ) مركز ١ ، ٣	
	(ب) مركز ٢	
	(ج) مركز ٣ ، ٤	
	(د) مركز ٢ ، ٣	
	يجب أن يكون كف اليد مفتوح آداء الضربه الساقه :	٣٦
	(أ) لتزيد من مساحة الضرب مع زيادة التوجيه .	
	(ب) لتساعد فى توجيه الكرة لملعب المنافس .	
	(ج) لتكون الضربه قويه .	
	يمكن تقسيم حائط الصد من حيث الشكل الى :	٣٧
	(أ) مغلق .	
	(ب) مفتوح .	
	(ج) نصف مغلق .	
	(د) كل ما سبق .	
	وجود لاعب أعر قوى فى الفريق يجعله متميزا عن غيره من الفرق	٣٨
	فيجب أن يوجه الى :	
	(أ) مركز (٢)	
	(ب) مركز (٣)	
	(ج) مركز (٥)	
	(د) مركز (١)	

الإختبار	العبرة	م
	<p>إذا كانت الكرة فى طريقها الى منتصف المسافة بين لاعبين فالأفضل أن تقوم بالدفاع عنها :</p> <p>(أ) اللاعبه التى تكون الكرة على يمينها .</p> <p>(ب) اللاعبه التى تكون الكرة على يسارها .</p> <p>(ج) اللاعبه الخلفية بالنسبة للكرة .</p> <p>(د) اللاعبه التى تكون ذراعها الأقوى أقرب الى الكرة</p>	٣٩
	<p>من الاسعافات الاولية التى يجب اتباعها عند حدوث الالتواء :</p> <p>(أ) التدفئة .</p> <p>(ب) التبريد ليعمل على وقف الارتشاح الداخلى .</p> <p>(ج) التدفئة مع عمل التدليك المستمر .</p>	٤٠
	<p>فى أية حالة من حالات اللعب يستحق طلب تبديل لاعبات :</p> <p>(أ) الضرورة لتقوية اللعب على الشبكه أو فى الجزء الأخير من الملعب .</p> <p>(ب) الضرورة لتبديل لاعبة ترتكب خطأ .</p> <p>(ج) عندما يريد المدرب تغيير ايقاع ( رتم ) لعب الفريق المنافس .</p> <p>(د) عندما يحرز الفريق المنافس نقاطا متعددة بنجاح .</p> <p>(هـ) عندما يريد المدرب تغيير لاعب متعب .</p>	٤١
	<p>يستطيع رئيس الفريق تبديل لاعبه وعلى الحكم اجابة طلبه :</p> <p>(أ) فى أى وقت اذا كانت اللاعبه البديلة مستعدة بجانب منضدة المسجل .</p> <p>(ب) فى الملعب فى أثناء توقف اللعب واللاعبه البديلة جاهزة للمكان الذى ستدخله .</p> <p>(ج) فى فترة توقف اللعب .</p> <p>(د) فى الملعب وفى أثناء توقف اللعب .</p>	٤٢

الإختبار	العبرة	م
	(هـ) عند جلوس البديلة على مقعدة ثم توقف اللعب وتستعد البديلة لاختبار المكان المختار .	
	آداء لاعبة حائط الصمد لعدد متتالي من المرات يساعد على الارتقاء بمستوى : .	٤٣
	(أ) قوة عضلات الذراعين .	
	(ب) طول الوشب .	
	(ج) ارتفاع الوشب عاليا والقدرة على الارتقاء مع تقوية عضلات الرجلين .	
	أهم طرق الوقاية من الاصابات فى الكرة الطائرة :	٤٤
	(أ) رفع المستوى الفنى والمهارى للاعبات .	
	(ب) الاهتمام بحالة اللاعبات النفسية والبدنية والاجتماعية .	
	(ج) استخدام الملابس المناسبة للتدريب بما تشمل من ملابس وأحذية .	
	(د) كل ما سبق .	
	تقوم بتغطية الضارب مركز (٢) فى حالة اللعب بمركز (٦) خلفا :	٤٥
	(أ) اللاعبتان مركز ١ ، ٣	
	(ب) اللاعبتان مركز ٤ ، ٥	
	(ج) اللاعبتان مركز ١ ، ٦	
	(د) اللاعبتان مركز ٣ ، ٥	
	تشكيل لعب الفريق بطريقة ( ٣ - ٣ ) تعنى :	٤٦
	(أ) الفريق يتكون من ٣ ضاربات و ٣ معدات .	
	(ب) الفريق يتكون من ٣ لاعبات متكاملات ولاعبتان ضاربتان .	
	(ج) الفريق يتكون من ٣ لاعبات متكاملات و ٣ لاعبات معدات .	

الإختبار	العبرة	م
	<p>تعنى الفورمة الرياضية للاعبات :</p> <p>(أ) حالة أحسن واستعداد اللاعب لل موسم التالى والتى تظهر عن طريق أحسن نتائج للاختبارات .</p> <p>(ب) حالة اللاعب والتى تمكنها من اظهار اقصى مستوى اللياقة البدنية .</p> <p>(ج) حالة اللاعب التى تعطيه ثقة بالنفس وثقه فى القيادة وتأكيد وصدق فى قوتها وتعطيها النجاح فى الاشتراك فى المباريات .</p> <p>(و) حالة أحسن استعداد اللاعب والتى تساعدها على تحمل أجزاء التدريب الصعبة .</p> <p>(هـ) حالة أحسن استعداد اللاعب للموسم التالى والتى تسمح لها باظهار أقصى وأحسن مستوى لها فى الكرة الطائرة .</p>	٤٧
	<p>فى مستوى المنافسات الضعيفة نجد أن أغلب النقاط التى تسجل للفريق تكون بواسطة :</p> <p>(أ) المهاجمات على الشبكة .</p> <p>(ب) القاءات بالصد .</p> <p>(ج) الاخطاء من المنافس .</p> <p>(د) الاعداد .</p> <p>(هـ) الارسال .</p>	٤٨
	<p>لتجنب الاصابة بالتمزق يجب :</p> <p>(أ) عمل تدريبات القوة العضلية مصحوبة بالسرعة الحركية .</p> <p>(ب) عمل تدريبات القوة العضلية مصحوبة بتدريبات اطالة .</p> <p>(ج) عمل تدريبات التحمل العضلى .</p>	٤٩
	<p>لكى يؤدى الفريق عملية الهجوم بضاربة أمامية بنجاح فان اللاعب المدافعة عن الارسال تقوم بتمرير الكرة الى :</p>	٥٠

الإختبار	العِبارة	م
	<p>(أ) اللاعبة العداة .</p> <p>(ب) اللاعبة الضاربة مركز (٤) .</p> <p>(ج) اللاعبة المعدة مركز (٣) .</p> <p>(د) ملعب الفريق المنافس مباشرة .</p> <p>(هـ) أ ، ح</p>	
	<p>يجب أن تتسم اللاعبة فى المباريات ذات المنافسة القوية :</p> <p>(أ) الشقه بالنفس مع تنفيذ كل النواحي الخططية المطلوبة منها ومن الفريق .</p> <p>(ب) تحمل المسؤولية والاعتذار عند الخطأ ( للحكم ) .</p> <p>(ج) ضبط النفس وهدوء الاعصاب .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	٥١
	<p>لمعالجة ضعف ارتفاع الوثب فى مهارة الصد يجب على اللاعبة القيام بالصد</p> <p>(أ) من الوقوف(أى الوثب من الشبات ) فقط .</p> <p>(ب) بعد أخذ خطوات جرى من الخلف للامام .</p> <p>(ج) عمل تدريبات الوثب بأنواعه مع أخذ خطوات جرى جانبية (الوثب بعد الشنى الركبتين شنيا عميقا .</p>	٥٢
	<p>آداء مهارة الارسال لعدد متتالى من المرات يساعد على الارتقاء ب :</p> <p>(أ) دقة التوجيه مع تقوية لعضلات الذراعين .</p> <p>(ب) قوة عضلات رجلين .</p> <p>(ج) قوة عضلات الجذع والبطن .</p>	٥٣

الإختبار	العِبارة	م
	<p>مهارة الاعداد بالوثب تتطلب عند ادائها :</p> <p>(أ) استخدام عضلات رجلين مع عضلات ذراعيين واصابع اليدين فقط .</p> <p>(ب) استخدام عضلات جذع وبتن فقط .</p> <p>(ج) استخدام عضلات الظهر .</p>	٥٤
	<p>استخدام حركة رفع اليدين فى نهاية الحركة ( متأخرا ) لأداء مهارة الاعداد الخلفى ، تؤدى الى :</p> <p>(أ) سهولة أداء الحركة .</p> <p>(ب) الخداع ومنع المنافس من اكتشاف نوع الاعداد مبكرا .</p> <p>(ج) عدم اجهاد اللاعب المعد وتنمية الدقة فى الاداء .</p>	٥٥
	<p>أكثر مسببات الاصابة فى الكرة الطائرة :</p> <p>(أ) عدم ملائمة حذاء اللاعب .</p> <p>(ب) الحالة النفسية للاعبة مع خلل فى النظام الهرمونى .</p> <p>(ج) النمو العصبى للاعبة مع وجود امراض داخلية غير مرئية .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	٥٦
	<p>للتحكم فى الكرة أثناء التميرير تحتاج اللاعب لتوافر بعض المكونات البدنية منها :</p> <p>(أ) الارتخاء والتحكم فى التوقيت .</p> <p>(ب) رد فعل المعصم والاصابع وعضلات الرجل والبتن والتوازن والحركة فى المكان أمام وخلف الكرة .</p> <p>(ج) السرعة الحركية مع عدم توافر رد فعل جيد .</p>	٥٧

الإختبار	العبرة	م
	<p>٥٨ آداب اللاعب ٢٠ مرة تكرار ضرب ساحق من مستوى أعلى الشبكة يؤدي إلى الارتقاء ب :</p> <p>(أ) التحمل العضلي بالإضافة إلى تحسن في الاداء والتركيز على نقاط الضعف وتحسينها .</p> <p>(ب) قوة عضلات ذراعين فقط .</p> <p>(ج) تنمية عنصر الرشاقة فقط .</p>	
	<p>٥٩ الهدف الاساسي من معالجة الإصابة هو :</p> <p>(أ) عدم حدوث مضاعفات .</p> <p>(ب) تقصير فترة التأهيل حتى لا تبعد اللاعب عن الملعب فترة طويلة .</p> <p>(ج) تخفيف الألم عن اللاعبات أثناء حدوثها .</p>	
	<p>٦٠ إذا كان هجوم المنافس اللاعب مركز (٤) والتشكيل الدفاعي المقترح هو ( ٢ - ١ - ٢ ) وتقوم بالتغطية اللاعب الامامية الغير مشاركة في حائط الصد ولاعبة مركز (٦) متأخرة فان اقواس التغطية تكون على النحو التالي:</p> <p>(أ) ٢ - ٣</p> <p>٤ - ١</p> <p>٥ - ٦</p> <p>(ب) ٢ - ٣</p> <p>٤ - ١</p> <p>٥ - ٦</p> <p>(ج) ٢ - ٣</p> <p>٤ - ١</p> <p>٥ - ٦</p>	

الإختبار	العبرة	م
	<p>التركيبية الهجومية والتي يطلق عليها ( كروس ) تعنى :</p> <p>(أ) ارتقاء المهاجمات قريبا من بعضهم البعض واقترابهن يكون بتقاطع • ثلاث مهاجمات</p> <p>(ب) اثنتان مهاجمتان فقط .</p> <p>(ج) الحالات التي يتقاطع فيها المهاجمة مع حركة المعدة .</p> <p>(د) هجوم سريع حول المعدة .</p> <p>(هـ) هجوم سريع مع تعاون اثنتان مهاجمتان باستخدام توقيت مختلف فـسـى • الهجوم</p>	٦١
	<p>يمكن تقسيم تدريب الحمل الى اربعة مكونات :</p> <p>(أ) حجم - شدة - سهولة - فاعلية .</p> <p>(ب) فاعلية - حجم - تصعب آداء - الشدة .</p> <p>(ج) حجم - فاعلية - تنوع الاداء - تصعب الاداء .</p> <p>(د) حجم - شدة - فاعلية - تنوع الاداء .</p>	٦٢
	<p>عند استقبال الارسال بخمسة لاعبات والمعد فى مركز (٤) فى شكل حـرـف تكون مراكز اللاعبات كالتالى :</p> <p>(أ) مركز ٢ ، ٣ ، ٥ امامين ومركز ١ ، ٦ ، خلفين ، ٤ على الشبكة .</p> <p>(ب) مركز ١ ، ٢ ، ٣ امامين ، ومركز ٥ ، ٦ ، ٤ على الشبكة</p> <p>(ج) مركز ٢ ، ٣ ، ٥ امامين ومركز ١ ، ٦ ، خلفين ٤ على الشبكة .</p>	٦٣



الإختبار	العبرة	م
	<ul style="list-style-type: none"><li>• (ب) اللاعبة مركز (١)</li><li>• (ج) اللاعبة مركز (٥)</li></ul>	
	<p>يقصد بالنضج :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (أ) عدم تعديل فى سلوك اللاعبات</li><li>• (ب) ظهور قدرات معينة لدى اللاعبة نتيجة للتعليم والمران والتدريب</li><li>• (ج) اكتساب قدرات خاصة بارتقاء المستوى</li></ul>	٦٩
	<p>أهم مظاهر الدفاع الناجح توافر :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (أ) سرعة رد الفعل فقط</li><li>• (ب) التوقع وسرعة رد فعل جيد والاهتمام بوقفه الاستعداد سوا عميقة أو متوسطة وأخذ المكان الصحيح</li><li>• (ج) توافر القدرات البدنية للاعبة (قوة عضلية ، وغيرها)</li></ul>	٧٠
	<p>تتعرض بعض اللاعبات الى صعوبة فى مرونة المفاصل يمكن تجنب ذلك :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (أ) بالتدريب الجماعى</li><li>• (ب) بزيادة فترات التدريب المنفرد التى تحتوى على تمارين مرونة</li><li>• (ج) بالطريقتين معا</li></ul>	٧١
	<p>من أهم السمات الاجتماعية التى يكتسبها ممارسى الكرة الطائرة :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (أ) التعاون</li><li>• (ب) ضبط النفس</li><li>• (ج) تحمل المسؤولية</li><li>• (د) كل الصفات السابقة</li></ul>	٧٢

الإختبار	العِبارة	م
	من الاتجاهات الايجابية التى تكتسبها اللاعبين خلال ممارسة الكرة الطائرة: (أ) عدم تقبل الخسارة . (ب) زيادة العلاقات الاجتماعية . (ج) الاقبال فى الاشتراك فى الانشطة . (د) اعتبار الكرة الطائرة لعبة ترويحية.	٧٣
	عملية الارتقاء لاعلى للضرب نجد أن الزاوية الصحيحة فى الركبتين هى : (أ) ٦٥ - ٩٠ درجة . (ب) ١٢٠ - ١٤٠ درجة . (ج) ٤٥ - ٨٠ درجة . (د) ١٣٠ - ١٦٠ درجة . (هـ) ٩٠ - ١١٠ درجات .	٧٤
	أحد النقاط التالية تساعد فى تنمية الرغبة لمزاولة نشاط اللاعبات فى الكرة الطائرة : (أ) المواصلة المستمرة فى التدريب مع ضبط النفس خارج الملعب . (ب) التنفيذ بعامل الصدق فى العمل الفردى . (ج) التصعيد غير المنظم للتدريب .	٧٥
	من السمات الشخصية التى لها أكبر الاثر على الاعبات خلال ممارسة الكرة الطائرة : (أ) العامل الذاتى . (ب) القيادة والتبعية . (ج) الانتماء . (د) كل ما سبق .	٧٦

الإختبار	العِبارة	م
	<p>من أهم الدوافع المباشرة بالنسبة لنشاط الكرة الطائرة :</p> <p>(أ) الاحساس بالرضا والاشباع والمتعة الجمالية بسبب مهارات الحركة الذاتية</p> <p>(ب) الشعور بالارتياح نتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة .</p> <p>(ج) الاشتراك فى المنافسات .</p> <p>(د) اثبات التفوق واحراز الفوز .</p> <p>(هـ) كل ما سبق .</p>	٧٧
	<p>من العلامات النفسية لحالة الاستعداد للكفاح التى تتعرض لها اللاعبات قبل المباراة مع فرق قوية ؟</p> <p>(أ) تركيز الانتباه ، حالة انفعالية ايجابية ، ارتفاع درجة عمليات الادراك .</p> <p>(ب) حالة سلبية مصحوبة بهبوط فى العزيمة .</p> <p>(ج) تشتيت الانتباه وعدم القدرة على التركيز .</p>	٧٨
	<p>تضرب الكرة فى مهارة ارسال الموجه من أعلى ( التنس ) أثناء سقوطها بتوجيه الذراع الضاربه الى :</p> <p>(أ) أعلى وللإمام .</p> <p>(ب) أعلى مائلا للداخل .</p> <p>(ج) أعلى مائلا لأسفل .</p> <p>(د) أعلى .</p>	٧٩
	<p>من المكونات البدنية التى تحتاجها لاعبة اثناء التغطية :</p> <p>(أ) عنصر الرشاقة فقط .</p> <p>(ب) عنصر سرعة رد الفعل فقط .</p>	٨٠

الإختبار	العبرة	م
	<p>(ج) الرشاقة وسرعة رد الفعل والتوقيت السليم والتحكم بالاضافة الى القدرة العضلية .</p>	
	<p>تغيير مستوى النشاط يرتبط بأى من التالى :</p>	٨١
	<p>(أ) خطة العمل .</p>	
	<p>(ب) المستوى الفني لجميع لاعبات الفريق .</p>	
	<p>(ح) قبل البدء وحالة البدء فى المباراة .</p>	
	<p>(د) مستوى ارتفاع وثب اللاعبة وقت قيامها بالهجوم (الضرب) .</p>	
	<p>(هـ) سرعة اللاعبة الضاربة .</p>	
	<p>من أهم الدوافع التى تنشأ لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية :</p>	٨٢
	<p>(أ) محاولة تحسين المستوى .</p>	
	<p>(ب) محاولة الوصول للمستويات الرياضية العالية .</p>	
	<p>(ج) المكاسب الشخصية .</p>	
	<p>(د) الارتقاء بمستوى النشاط التخصصى للكرة الطائرة .</p>	
	<p>(هـ) الحاجة الى تعليم الاخرين .</p>	
	<p>(و) كل ما سبق .</p>	
	<p>من العلامات النفسية لحالة عدم المبالاة بالبداية التى قد تتعرض لها اللاعبات قبل المباراه مباشرة وغالبا تحدث اثناء المنافسه مع فرق ضعيفة :</p>	٨٣
	<p>(أ) عدم المبالاة وفقد الرغبة والميل للاشتراك .</p>	
	<p>(ب) حالة انفعالية سلبية مصحوبة بهبوط فى العزيمة .</p>	
	<p>(ج) انخفاض درجة تركيز الانتباه .</p>	
	<p>(د) ضعف الارادة .</p>	

الإختبار	العبارة	م
	أكثر المفاصل تعرضا لحدوث الالتواءات بالنسبة لنشاط الكرة الطائرة: (أ) مفصل رسغ القدم . (ب) مفصل الركبة . (ج) مفصل رسغ اليد .	٨٤
	من الاسعافات الاولية التى يجب اتباعها عند حدوث التواء فى مفصل القدم ما يلى : (أ) عمل كمادات باردة ورباط ضاغط . (ب) تدليك المفصل المصاب . (ج) عمل كمادات باردة فقط . (د) عمل كمادات دافئة .	٨٥
	من الاسباب الاساسية لتثبيت المفصل برباط ضاغط : (أ) حماية المفصل من أى حركة ( وسيلة للتثبيت ) . (ب) منع زيادة الازتجاجات الداخلية فى حالة تحريك المفصل . (ج) أ، ب .	٨٦
	تقرر للاعبة المعدة اختيار نوع الاعداد فى ضوء : (أ) قدراتها البدنية والمهارية وقدرات الضربات . (ب) عندما يتوافر لديها صفات بدنية مثل القوة العضلية للذراعين . (ج) القدرة المهارية للاعبة المدافعة عن ارسال .	٨٧
	من الامور الهامة التى ترفع الروح الجماعية بين أعضاء الفريق الواحد (أ) التنفيذ التام لتعليمات المدرب أثناء التدريب .	٨٨

الإختبار	السؤال	م
	<p>(ب) الطاعة التامة للمدرب .</p> <p>(ج) الالتزام التام بالقواعد .</p> <p>(د) التعاون التام بين أفراد الفريق الواحد .</p>	
	<p>تتميز اللاعبات بالروح الرياضية العالية عند :</p> <p>(أ) تقبلهن الهزيمة .</p> <p>(ب) عدم تقبلهن الهزيمة .</p> <p>(ج) المواصلة المستمرة فى التدريب .</p>	٨٩
	<p>يستطيع المدافع ذو الخبرة الجيدة معالجة المواقف التى تترد الكرة فيها من حائط الصد وذلك :</p> <p>(أ) بوقفة دفاع عميقة .</p> <p>(ب) بوقفة دفاع متوسطة العمق .</p> <p>(ج) بوقفة دفاع قليلة العمق .</p> <p>(د) بالوقوف مفرد الركبتين .</p>	٩٠
	<p>من السمات الشخصية للاعبات معظم الانشطة ونشاط الكرة الطائرة خاصة :</p> <p>(أ) سمة الاجتماعية .</p> <p>(ب) سمة السيطرة على مواقف اللعب .</p> <p>(ج) سمة الانبساطية والاتزان الانفعالى .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	٩١
	<p>من أهم ما يميز عملية الهجوم بالعداء بزيادة صعوبة عمل دفاع الفريق المنافس حيث انها تتيح وجود :</p> <p>(أ) مهاجمتان اثنتان من أعضاء الفريق على الشبكة .</p>	٩٢

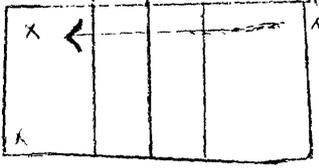
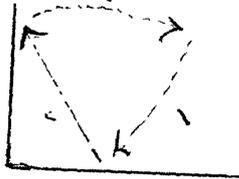
الإختبار	العبرة	٦
	<p>(ب) جميع اللاعبين مهاجمات على الشبكة .</p> <p>(ج) ثلاثة مهاجمات على الشبكة .</p> <p>من الخبرات التربوية المصاحبة لاداء اللاعب في نشاط الكرة الطائسرة الملاحظة .الموضوعية التى يمكن اكتسابها عن طريق :</p> <p>(أ) استخدام الحواس .</p> <p>(ب) طريقة الملاحظة البصرية .</p> <p>(ج) عن طريق الملاحظة السمعية .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	٩٣
	<p>تحتاج اللاعب الى توافر العديد من الصفات البدنية لاداء الضرب الساحق بنجاح من أهمها :</p> <p>(أ) التوازن .</p> <p>(ب) قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .</p> <p>(ج) التحمل .</p>	٩٤
	<p>التشكيل الاكثر استخداما فى المستويات العليا :</p> <p>(أ) ٢ معدتان، ٤ مهاجمات .</p> <p>(ب) معدة، ٥ مهاجمات .</p> <p>(ج) ٣ معدات ، ٤ مهاجمات .</p> <p>(د) ٤ معدات ، ٢ مهاجمتان .</p>	٩٥
	<p>تشكيل لعب الفريق بطريقة ( ٤ - ٢ ) تعنى :</p> <p>(أ) ٤ لاعبات يتولين تغطية الجزء الخلفى من الملعب ولاعبتان اثنتان تشكلان الصد .</p>	٩٦

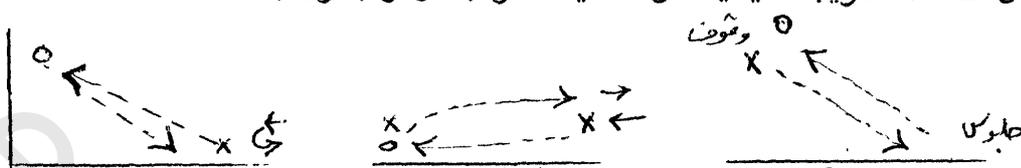
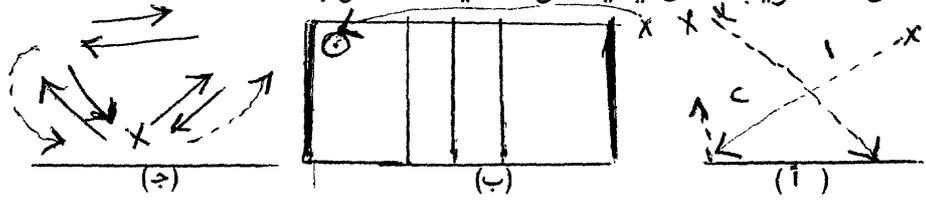
الإختبار	العِبارة	م
	<p>(ب) ٤ لاعبات متخصصات كضاربات ولاعبتان اثنتان متكاملتان .</p> <p>(ج) الفريق يتكون من ٤ ضاربات واثنتان معدتان .</p> <p>(د) الفريق يتكون من ٤ معدات واثنتان ضاربتان .</p>	
	<p>تتميز مهارة الارسال بدوران الكرة بأفضله الارسال الذي يصاحبه حركة لسيف (دوران ) من :</p> <p>(أ) الجسذع .</p> <p>(ب) الذراع الضاربة .</p> <p>(ج) الارجل .</p> <p>(د) اليد الضاربة .</p>	٩٧
	<p>تتعرض للاعبات أثناء التعلم الى المحاولة والخطأ ويتم فيه :</p> <p>(أ) بذل العديد من الاستجابات أو المحاولات الخاطئة قبل أن تصل الى الاستجابات الصحيحة .</p> <p>(ب) أن اللاعببة تقوم بعدة استجابات محتملة أو ممكنة تخار من بينها الاستجابة التي تحقق لها الوصول للهدف .</p> <p>(ج) أ ، ب .</p>	٩٨
	<p>يسعى الفريق الى استغلال اللحظات المناسبة التي يجب أن يغير فيهما توقيت اللعب بالاسراع باءاء :</p> <p>(أ) اللمسات الثلاث .</p> <p>(ب) الهجوم بعد اللمسة الاولى مباشرة .</p> <p>(ج) الضرب الساحق من اعداد متوسط الارتفاع .</p> <p>(د) تمرير الكرة لملاعب المنافس بعد اللمسة الثانية مباشرة .</p>	٩٩

الإختبار	العبارة	م
	<p>من دوافع مرحلة الممارسة التخصصية لنشاط الكرة الطائرة :</p> <p>(أ) مييل خاص نحو نشاط رياضى معين (نشاط الكرة الطائرة ) ،</p> <p>(ب) اكتساب قدرات خاصة بالكرة الطائرة .</p> <p>(ج) اكتساب معارف خاصة بالكرة الطائرة .</p> <p>(د) الاشتراك فى المنافسات ( المباريات ) .</p> <p>(هـ) كل ما سبق .</p>	١٠٠
	<p>إذا لم تفرد الركبتان فى المرحلة الاساسية لمهارة الاعداد الامامى فانه من المتوقع أن :</p> <p>(أ) تكون الكرة قليلة الارتفاع .</p> <p>(ب) لا يستطيع اللاعب التحكم فى الكرة .</p> <p>(ج) تكون الكرة غير دقيقة التوجيه .</p> <p>(د) تندفع الكرة للامام وليس لاعلى .</p>	١٠١
	<p>من أهم ما تتميز به اللاعبه أثناء انفعالاتها :</p> <p>(أ) الحركات التعبيرية للوجه .</p> <p>(ب) الحركات التعبيرية لكل اجزاء الجسم .</p> <p>(ج) التعبيرات الصوتيه .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	١٠٢
	<p>قد تتعرض اللاعبه قبل المباراة مباشرة بما يعرف بحالة حمى البداية ومن أهم مظاهر تلك الحالة :</p> <p>(أ) شدة الاستثارة والاضطراب .</p> <p>(ب) ضعف التذكر .</p> <p>(ج) عدم ثبات الحالة الانفعالية .</p>	١٠٣

الإختبار	العبرة	م
	<p>(د) تثبيت الانتباه وعدم القدرة على التركيز .</p> <p>(هـ) كل ما سبق .</p>	
	<p>تكون الحركة التي تعبر عن الصد السلبي هي :</p> <p>(أ) قيام لاعبة واحدة بآداء حائط الصد .</p> <p>(ب) ثبات الذراعين عند محاولة صد الكرة .</p> <p>(ج) قيام الذراعين عند محاولة صد الكرة .</p> <p>(د) آداء حركة من اليدين فى محاولة صد الكرة .</p>	١٠٤
	<p>لايسمح للاعبة ضرب الكرة مرتين متتالين الا فى حالة :</p> <p>(أ) التغطية .</p> <p>(ب) الاعداد .</p> <p>(ج) الصد .</p>	١٠٥
	<p>فى الوقت المستقطع للراحة :</p> <p>(أ) يحق للاعبات الاقتراب من الخط الجانبى ولا يحق لهن مغادرة الملعب</p> <p>(ب) يحق لجميع اللاعبات أن يلتقين خارج الملعب قرب مقعد الاحتياطى</p> <p>(ج) يحق للمدرب دخول الملعب وإعطاء التعليمات لفريقه .</p>	١٠٦
	<p>من أهم مسببات الكسر :</p> <p>(أ) رفع ثقل وسقوطه .</p> <p>(ب) مقاومة من الخصم فى معظم الانشطة الرياضية .</p> <p>(ج) قد يكون كسر داخلى نتيجة انقباض مجموعة عضلية فجأة .</p> <p>(د) قد يكون نتيجة مرضية (مرض فى العظام نفسه) .</p> <p>(هـ) كل ما سبق .</p>	١٠٧



الإختبار	العبرة	م
	<p>من الاسباب الخارجية والمباشرة لحدوث التقلص العضلى:</p> <p>(أ) نقص فى كمية الاكسجين الهواء الجوى مع برودة فى الجو .</p> <p>(ب) تعرض اللاعبين لحمل بدنى عالى الشدة .</p> <p>(ج) عدم الاحماء الكافى .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	١١٢
	<p>فى المباريات الدولية يستعمل عدد :</p> <p>(أ) ثلاث كرات بنفس المواصفات .</p> <p>(ب) ٦ كرات بنفس المواصفات .</p> <p>(ج) لم ينص القانون على عدد الكرات .</p> <p>(د) عدد لم يذكر فى</p>	١١٣
	<p>أهم السمات النفسية الخلقية التى تكسيها اللاعبين أثناء قيامهم بـ</p> <p>بتحكيم المباراة فى أثناء الوحدة التدريبية :</p> <p>(أ) الامانة .</p> <p>(ب) عدم التحيز .</p> <p>(ج) التدريب على الالتزام بالقواعد .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	١١٤
	<p>أى هذه التدريبات يفيد فى تعلم دقة مهارة التمهير من أعلى :</p> <p>(ح) </p> <p>(و) </p> <p>(٢) </p> <p>كرة ○ لاعب X مسار لاعب ← مسار الكرة ←←</p>	١١٥

الإختبار	العبرة	م
	<p>آى هذه التدريبات يفيد فى تنمية عنصر بدنى ومهارى :</p> 	١١٦
	<p>المهارات الأكثر استخداما فى الكرة الطائرة للاعبات هى : (ج)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (أ) الضرب الساحق - حائط الصد - التميرير - الدفاع</li> <li>• (ب) الضرب الساحق - الدفاع عن الملعب - الارسال - التميرير</li> <li>• (ج) حائط الصد - الارسال - الاستقبال - التغطية</li> <li>• (د) التغطية - الدفاع عن الملعب - حائط الصد - الضرب</li> </ul>	١١٧
	<p>فى بدء مرحلة الوشب فى الضرب الساحق يجب :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (أ) ملامسة العقبيين للاعبة الارض أولا وذلك لتؤدى الى فرد مناسب للعضلات العاملة</li> <li>• (ب) ملامسة امشاط القدمين للاعبه الارض أولا</li> <li>• (ج) ملامسة قدم اللاعبة بأكملها للارض</li> </ul>	١١٨
	<p>يهدف الاعداد البدنى المهارى الى :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (أ) اكتساب الصحة الجسمية والبدنية للاعبات</li> <li>• (ب) تنمية قدرة اللاعبات الحركية الضرورية مع القدرات البدنية الاساسية فى شكل متناسق لاشتراكهن فى المباريات</li> <li>• (ج) اكتساب الصحة البدنية للاعبات من حيث التعاون وتقبل الهزيمة</li> </ul>	١١٩
	<p>حددى التدريب الذى يفيد فى تنمية الاحساس بالمسافة أثناء أداء المهارات</p> 	١٢٠

الإختبار	العبارة	م
	أصعب مهارة خطئية وأسهل مهارة من الناحية الفنية : (أ) الارسال • (ب) الاعداد • (ج) الضرب الساحق • (د) استقبال الارسال • (هـ) حائط الصد •	١٢١
	ما هي الاصابة التي يتكرر حدوثها بين اللاعبين : (أ) تمزق عضلى • (ب) كسر فى العظام • (ج) اصابة فى مفصل الكتف • (د) الالتواء فى مفصل القدم • (هـ) آلام الظهر •	١٢٢
	التوقيت الصحيح لاداء لاعب الصد : (أ) قبل عملية الضرب مباشرة • (ب) فى نفس اللحظة الضرب • (ج) بعد الضرب مباشرة • (د) قبل الضرب بمدة طويلة •	١٢٣
	يستخدم اللعب السريع لـ : (أ) خلخلة الدفاع فى المنطقة الخلفية • (ب) خلخلة حائط الصد للفريق المنافس • (ج) أ ، ب •	١٢٤

الإختبار	العبرة	م
	<p>يعرف الحافز بأنه :</p> <p>(أ) موقف خارجى موجود فى البيئة الخارجية .</p> <p>(مادى - معنوى - اجتماعى ) .</p> <p>(ب) عدم استجابة اللاعبين بصورة ايجابية .</p> <p>(ج) استجابة اللاعبين بصورة سلبية .</p>	١٢٥
	<p>إذا لمست الكرة كل من اللاعبين الثلاثة المشاركات فى حائط الصد الثلاثى</p> <p>ففى هذه الحالة يكون للفريق الحق فى :</p> <p>(أ) لمسة واحدة .</p> <p>(ب) لمستان .</p> <p>(ج) ثلاث لمسات .</p> <p>(د) لا شىء .</p>	١٢٦
	<p>الاتحاد الدولى للكرة الطائرة كون ٣ لجان ثابتة اختارى اللجنة غير</p> <p>الصحيحة :</p> <p>(أ) اللجنة الرياضية المنظمة .</p> <p>(ب) لجنة الحكام .</p> <p>(ج) لجنة القواعد .</p> <p>(د) لجنة المدربين .</p>	١٢٧
	<p>لتقوية العضلات بعد بعض الاصابات التى قد تصاب بها لاعبة يجب أن يكون:</p> <p>(أ) بالتقصير فقط .</p> <p>(ب) بالتطويل فقط .</p> <p>(ج) بالتقصير وفى الاتجاه المطلوب .</p>	١٢٨

الإختبار	العبرة	٨
	<p>ترتيب دوران الفريق لابد من اعطائه للحكم بواسطة :</p> <p>(أ) المدرب للحكم الثاني قبل بدء الشوط الاول موقعا من رئيس الفريق .</p> <p>(ب) المدرب للمسجل قبل بدء الشوط الاول موقعا من رئيس الفريق .</p> <p>(ج) رئيس الفريق للمسجل قبل كل شوط موقعا من المدرب .</p> <p>(د) المدرب أو رئيس الفريق وموقعا عليه من أى منهما للمسجل أو عمن طريق الحكم الثانى قبل كل شوط .</p> <p>(هـ) المدرب للحكم الاول موقعا من رئيس الفريق .</p>	١٢٩
	<p>تنتج حالة استعداد اللاعبة للنشاط الى :</p> <p>(أ) استعداد الارتباطات العصبية المناسبة للقيام بالنشاط .</p> <p>(ب) سرعة تعلم المهارات الحركة والقدرات الخطئية .</p> <p>(ج) أ ، ب .</p>	١٣٠
	<p>تلمس الكرة فى مهارة الاعداد الخلفى بواسطة :</p> <p>(أ) اصابع اليدين وهى منتشرة .</p> <p>(ب) أطراف أصابع اليدين وهى منتشرة .</p> <p>(ج) أطراف أصابع اليدين وهى متقاربة .</p> <p>(د) اليدين وهما متقاربتان .</p>	١٣١
	<p>يوّدى التدريب المنتظم وكثرة احتكاك اللاعبين بكثير من الفرق الرياضية من خلال المناقسات الى :</p> <p>(أ) استجابة اللاعبة بصورة ايجابية وتسهم فى تعبئة طاقتهن .</p> <p>(ب) استجابة اللاعبة بصورة سلبية وتسهم فى خفض قدراتهن .</p> <p>(ج) عدم الاستجابة من تجاه اللاعبة .</p>	١٣٢

الإختبار	العِبارة	م
	قيادة الفريق في مباراة تتضمن العمل التالي : (أ) قواعد البداية قبل المباراة للاعبين . (ب) الشفاء النفسى بعد الهزيمة فى المباراة . (ج) تقديم الفريق ومستويات اللاعبين فى المباراة . (د) اعداد خطة التدريب للسنة القادمة . (هـ) تشكيل وتكوين الفريق .	١٣٣
	خطة الفريق لمباراة هامة لابد من وضعها ومناقشتها مع اللاعبين : (أ) قبل المباراة مباشرة . (ب) قبل المباراة بساعات . (ج) قبل المباراة بوقت طويل (بضعة اسابيع ) . (د) قبل المباراة بشهر على الاقل . (هـ) قبل المباراة بأيام .	١٣٤
	أفضل مزايا استخدام الاشارات للهجوم : (أ) بعد الارسال من نفس الفريق . (ب) بعد كرات سهلة تلعب من فوق الشبكة من الفريق الخصم . (ج) بعد هجوم قوى من الفريق للخصم . (د) بعد كرات ملموسة من القائمين بالصد . (هـ) بعد ارسال قوى من الفريق الخصم .	١٣٥
	مستوى الاداء للاعبين له علاقة مع : (أ) الوثب عاليا للاعبه اثناء الضربة الهجومية . (ب) قبل البدء وحالة البدء . (ج) المستوى الفنى لجميع اللاعبين فى الفريق .	١٣٦

الإختبار	العبرة	م
	<p>(د) سرعة اللاعب الضاربة ( المهاجمة ) .</p> <p>(هـ) واجبات الخطأ .</p>	
	<p>أى من القدرات المذكورة ضرورية لتنفيذ حركات اللعب الفردى :</p> <p>(أ) المرونة .</p> <p>(ب) قوة متفجرة للرجلين .</p> <p>(ج) القوة الثابتة .</p> <p>(د) التحمل العضلى .</p> <p>(هـ) تحمل دورى تنفس .</p>	١٣٧
	<p>يعتبر الصد خطأ فى الحالات الاتية :</p> <p>(أ) تصد اللاعب الكرة خارج الملعب .</p> <p>(ب) تلمس الشبكة .</p> <p>(ج) تقوم بالصد لالعبه خلفية .</p>	١٣٨
	<p>تنتج التقلصات العضلية من :</p> <p>(أ) انقباض مفاجى لا ارادى لعضلة ما .</p> <p>(ب) يأتى الانقباض نتيجة لمثيرات أو أسباب خارجية أو داخلية .</p> <p>(ج) كل ما سبق .</p>	١٣٩
	<p>لكى يكون الارسال المواجه من أعلى أكثر فاعلية فان اللاعب الراسلة تعمل على توجيهه :</p> <p>(أ) قرب خط الهجوم .</p> <p>(ب) قرب الخط الجانبى .</p> <p>(ج) قرب خط النهاية .</p>	١٤٠

الإختبار	العِبارة	م
	(د) فى منتصف الملعب .	
	هناك عوامل مساعدة للعلاج الحرارى للاصابة منها :	١٤١
	(أ) العلاج الحرارى ( بالكهرباء ) .	
	(ب) تدفئة المكان بتوجيه النشاط الكهري بصورة مباشرة أو غير مباشرة	
	مثل الموجات الكهربائية القصيرة .	
	(ج) الاتصال غير المباشر بالاشعة تحت الحمراء أو تحت البنفسجية وتوقيت	
	العلاج الحرارى يختلف عن توقيت العلاج الحركى .	
	(د) كل ما سبق .	
	يجوز خروج اللاعب من الملعب أثناء اللعب فى الحالات الآتية :	١٤٢
	(أ) تكملة لعبة الزميلة فى حدود الثلاث لمسات .	
	(ب) استقبال ارسال المنافس من خارج الملعب .	
	(ج) لاداء ارسال .	
	(د) كل ما سبق .	
	يرسم خط الهجوم ليوضح :	١٤٣
	(أ) شكل الملعب .	
	(ب) يوضح وضع الضاربة الخلفية .	
	(ج) يوضح وضع الضاربة الأمامية .	
	(د) يوضح وضع لاعبة حائط الصد .	
	للسرعة ثلاث مكونات هى :	١٤٤
	(أ) سرعة رد الفعل - سرعة الحركة - سرعة الاداء .	
	(ب) سرعة الانتقال - زمن حركة الجسم - سرعة رد الفعل .	

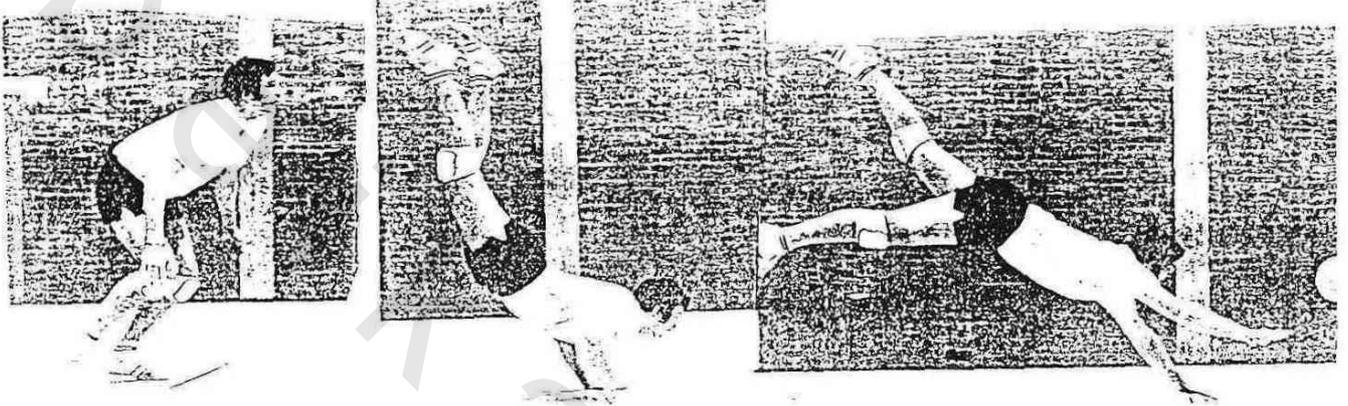
الإختبار	السؤال	م
	<p>(ج) سرعة رد الفعل - سرعة الاداء - زمن حركة الجسم .</p> <p>(د) سرعة الحركة - سرعة الانتقال - زمن حركة الجسم .</p> <p>(هـ) سرعة رد الفعل - سرعة الحركة - سرعة الانتقال .</p>	
	<p>تستخدم اللاعب ذراعيها فى الوضع الافقى ، تقريبا فى مهارة الدفاع عن الارسال عندما :</p> <p>(أ) تكون الكرة بعيدة عن خط النهاية .</p> <p>(ب) تكون الكرة فى منتصف الملعب .</p> <p>(ج) تكون الكرة قريبة من الشبكة .</p> <p>(د) تكون ذراعا اللاعب قويتان .</p>	١٤٥
	<p>تعتبر أهم منافسات الكرة الطائرة فى العالم هى :</p> <p>(أ) البطولات الاقليمية - الالعاب الاسيوية .</p> <p>(ب) بطولة المناطق - البطولات العربية .</p> <p>(ج) البطولات الاوروبية - البطولات الافريقية .</p> <p>(د) بطولة القارات - كأس القارات .</p> <p>(هـ) الالعاب الاولمبية - بطولة العالم .</p>	١٤٦
	<p>اى البلاد التالية قامت بتنظيم بطولة العالم عام ١٩٨٦ للسيدات :</p> <p>(أ) تشيكو سلوفياكيا .</p> <p>(ب) فرنسا .</p> <p>(ج) بلجيكا .</p> <p>(د) الصين .</p>	١٤٧

الإختبار	العبرة	م
	<p>أصبحت مهارة الإرسال الآن إحدى المهارات :</p> <p>(أ) الهجومية للحصول على نقطة أو عدم تمكين الخصم من أداء هجوم قوى .</p> <p>(ب) الدفاعية حتى يستطيع الدفاع عن هجوم الخصم الضعيف .</p> <p>(ج) التي يبدأ بها اللعب فقط وليس لها أى أهمية .</p>	١٤٨
	<p>ينقسم أداء الضربات الساحقة الى :</p> <p>(أ) الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الضرب - الهبوط .</p> <p>(ب) الاقتراب - الطيران .</p> <p>(ج) الاقتراب - الارتقاء - الطيران -</p> <p>(د) الاقتراب - الحجل .</p>	١٤٩
	<p>عدد الاتحادات المشتركة فى الاتحاد الدولى الان :</p> <p>(أ) أكثر من ١٦٠ اتحادا أهليا .</p> <p>(ب) أكثر من ١٣٠ اتحادا أهليا .</p> <p>(ج) أكثر من ١٧٠ اتحادا أهليا .</p> <p>(د) أكثر من ٩٠ اتحادا أهليا .</p> <p>(هـ) أكثر من ١٥٠ اتحادا أهليا .</p>	١٥٠
	<p>الهجوم فى الكرة الطائرة أكثر أهمية لانه :</p> <p>(أ) أكثر اشارة من الدفاع .</p> <p>(ب) ينتج عنه الاستحواد على الإرسال .</p> <p>(ج) عادة ما يحرز نقاط .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	١٥١

الإختبار	العبرة	م
	يعد الان أحسن ارتفاع وصلت اليه اللاعبات فى الوشب العمودى ( الارتقاء )	١٥٢
	• (أ) ١٢٠ سم	
	• (ب) ٧٠ سم	
	• (ج) ١١٠ سم	
	فى بدء مرحلة الوشب فى الضرب الساحق يجب :	١٥٣
	(أ) ملامسة العقبين للاعبة الارض أولا وذلك لتؤدى الى فرد مناسب للعضلات	
	العاملية .	
	• (ب) ملامسة امشاط القديمن للاعبة الارض أولا .	
	• (ج) ملامسة قدم اللاعبه بأكملها للارض .	
	يقوم بآداء الصد لاعبه مركز :	١٥٤
	• (أ) ١ ، ٣ ، ٤	
	• (ب) ١ ، ٤ ، ٥	
	• (ج) ٢ ، ٣ ، ٤	
	غالبا ما تستخدم لاعبات المستويات العليا الارسال :	١٥٥
	• (أ) المتموج .	
	• (ب) السريع .	
	• (ج) البطيء .	
	• (د) العالى .	
	لتنقوية العضلات يجب أن يكون :	١٥٦
	• (أ) بالتقصير .	
	• (ب) بالتطويل .	
	• (ج) بالتقصير وفى الاتجاه المطبوب .	



١٦٠ - رتبى الأشكال والتي توضح مهارة الدفاع عن الملعب ( الطيران ) ؟

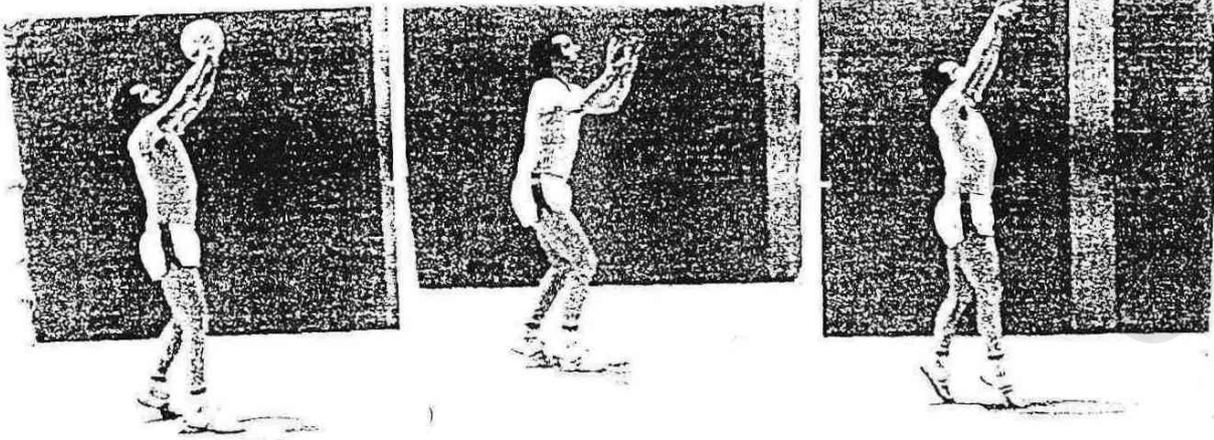


( )

( )

( )

١٦١ - رتبى الأشكال التالية والتي توضح مهارة الاعداد ؟



( )

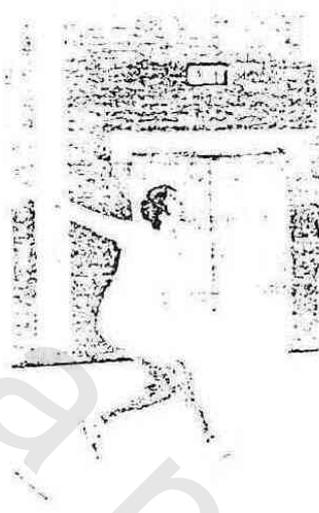
( )

( )

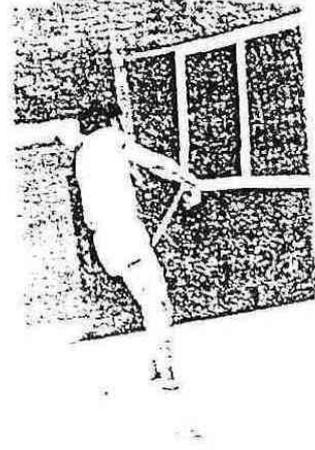
١٦٢ - رتب الأشكال التالية التي توضح التسلسل الحركي لمهارة الضربة الساحقة ؟



( )



( )



( )

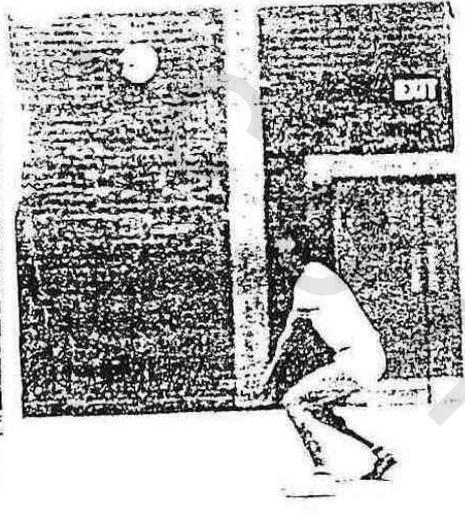
١٦٣ - رتب الأشكال التالية التي توضح التسلسل الحركي لمهارة التمير من أسفل ( البحر ) ؟



( )



( )



( )

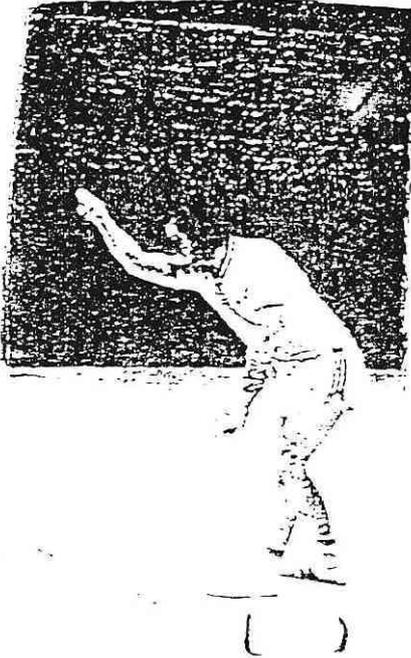
١٦٤- رتبى الأشكال التالية والتي توضح أداء اللاعب لمهارة الإرسال من أعلى؟

\* نوع الإرسال من أعلى



١٦٥- رتبى الأشكال التالية والتي توضح أداء اللاعب لمهارة الإرسال من أسفل؟

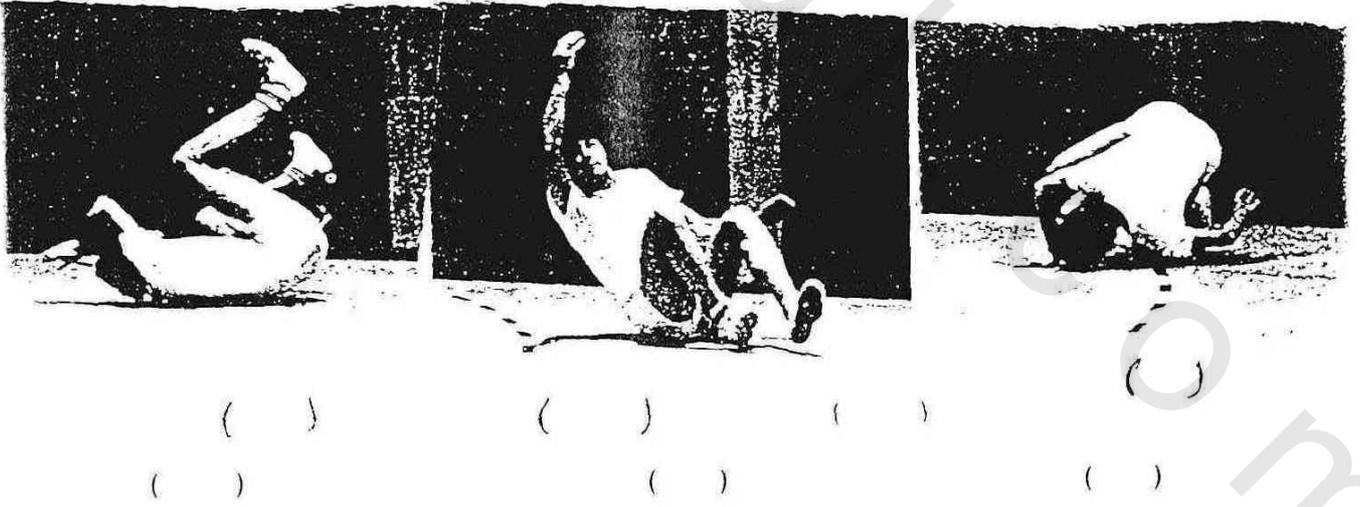
\* نوع الإرسال من أسفل



١٦٦ - رتبى الأشكال التالية والتي توضح التسلسل الحركى لمهارة الارسال من أعلى جانبي ( خطافى ) ؟



١٦٧ - رتبى الأشكال التالية والتي توضح أداى اللاعب للدحرجة الجانبية للدفاع عن الملعب ؟



مرفق رقم ( ٤ )

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة  
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأى الخبراء

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،  
تقوم الباحثة / نبيلة أحمد على أغا ببناء اختبار معرفى فسى  
الكرة الطائرة للاعبات الدرجة الأولى ويتضمن هذا الاختبار ثمانى محاور،  
وتقوم فى هذه الاستمارة المرفقة بالعبارات التى ترى أنها تقيس المحاور  
التي وافق عليها جميع الخبراء .

ولما كنتم أحد الخبراء البارزين فى مجال رياضة الكرة الطائرة  
فلو تكرمتم :-

(أ) ابداء الرأى : فى الحكم على صدق العبارة المرشحة لقياس الجانب  
المعرفى وذلك بوضع درجة من ( ١ : ١٠ ) درجات .

(ب) الرجا حذف أو اضافة ما ترونه سيادتكم مناسبا وكتابة العبارة الصحيحة  
أمام كل عبارة .

وتفضلوا بقبول فائق الشرك والاحترام والتقدير ،،،

الباحثة

نبيلة أحمد على أغا

معيدة بقسم الألعاب شعبية الكرة الطائرة  
بكلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة

تابع مرفق رقم (٤)  
قائمة العبارات ضعيفة الصياغة والسهلة جدا والتي تم حذفها

رقم العبارة المحذوفة	م	رقم العبارة المحذوفة	م	رقم العبارة المحذوفة	م
				أولا بعد تاريخ اللعبة	
	٤٩		٢٤	١٤٦	١
	٥٠		٢٥	١٤٧	٢
				بعد قانون اللعبة	
	٥١		٢٦	-	٣
	٥٢		٢٧	١٨	٤
	٥٣		٢٨	١٢٧	٥
	٥٤			بعد المهارات	
	٥٥		٢٩	١٧	٦
	٥٦		٣٠	٢٠	
	٥٧		٣١	٢٤	٧
	٥٨		٣٢	٩٠	٨
	٥٩		٣٣	٩٧	٩
	٦٠		٣٤	١٠٤	١٠
	٦١		٣٥	١٣١	١١
	٦٢		٣٦	١٤٨	١٢
				بعد الخطط	
	٦٣		٣٧	٦١	١٣
	٦٤		٣٨	٦٦	١٤
	٦٥		٣٩	١٢١	١٥
	٦٦		٤٠	١٣٥	١٦
				بعد الاعداد البدني المهاري	
	٦٧		٤١	٦٢	١٧
			٤٢	١٤٢	١٨
				بعد الامايات الشائعة	
			٤٣	١٠٦	١٩
			٤٤	١٣٩	٢٠
				بعد الخبرات التربوية المصاحبة للأداء	
			٤٥	٢٧	٢١
				بعد النواحي النفسية	
			٤٦	٣٢	٢٢
			٤٧		٢٣
			٤٨		٢٤

مرفق رقم ( ٥ )

قائمة بأسماء الخبراء لتصنيف العبارات لمستوى  
المعرفة والفهم

- (١) آ.د. خير الدين على أحمد عويس : أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين  
بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- (٢) آ.د. ليلي زهران : أستاذ ورئيس قسم أصول التربية  
الرياضية والترويح بكلية التربية  
الرياضية للبنين بالهرم .
- (٣) آ.د. جمال عبدالعاطى الشافعى : أستاذ بقسم الألعاب - كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة  
جلوان .

مرفق رقم ( ٦ )

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزييرة  
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأى الخبراء

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / نبيلة أحمد على أغا - المعيدة بقسم الألعاب  
شعبة الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات ببناء اختبار  
معرفى للاعبات الدرجة الأولى للكرة الطائرة، ويتضمن هذا الاختبار ثمانى  
أبعاد تقيس الجانب المعرفى ووافق عليها الخبراء ،

ولما كنتم أحد الخبراء البارزين فى مجال التربية وعلم النفس  
يسر الباحثة مشاركتكم فى الحكم على صدق العبارات المرشحة لقياس  
الجانب المعرفى للاعبات الدرجة الأولى .

فبرجاء التكرم بوضع علامة ( √ ) فى الخانة الخاصة بالفهم ، أو  
المعرفة أو الاثنين معا أمام كل عبارة وفقا لما ترونه سيادتكم مع حذف  
أو تعديل ما ترونه مناسبا .

ولسيادتكم جزيل الشكر على معاونتكم .

الباحثة

نبيلة أحمد على أغا  
معيدة بقسم الألعاب شعبة الكرة الطائرة  
بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزييرة

تابع مرفق رقم (٦)

قائمة العبارات التي شملت المستويين معا ( الفهم والمعرفة )

رقم العبارة المحذوفة	م	رقم العبارة المحذوفة	م
محور الاعداد البدني المهارى	٢٦	محور تاريخ اللعبة	
١٣٧	٢٦	١٢١	١
١٥٨	٢٧	١٥٠	٢
محور الاصابات الشائعة		محور قانون اللعبة	
١٢١	٢٨	٢٢	٣
١٠٩	٢٩	٢٣	٤
١١١	٣٠	٢٥	٥
١٤١	٣١	٣٣	٦
١٥٧	٣٢	٤١	٧
محور النواحي النفسية		٤٢	٨
١٣٣	٣٣	١١٣	٩
١٣٤	٣٤	١٢٦	١٠
		١٤٢	١١
		١٥٩	١٢
		محور المهارات الأساسية	
		٤٧	١٣
		٦٧	١٤
		٧٤	١٥
		١١٧	١٦
		١٠٥	١٧
		١٣٨	١٨
		١٤٩	١٩
		١٥٢	٢٠
		محور الخطط الخاصة بالكرة الطائرة	
		٨١	٢١
		١٤٠	٢٢
		١١٥	٢٣
		١١٦	٢٤
		١٥١	٢٥

مرقسق رتم ( ٧ )

عدد العبارات المحذوفة التى آجاب عليها معظم اللاعبين

رقم العبارة المحذوفة	م	العبارات المحذوفة	م
محور النواحي النفسية		محور قانون اللعبة	
_____ ( لم يحذف )		٢٤	١
محور الاعداد البدنى المهارى		٢٩	٢
_____ ( لم يحذف )		١٠٦	٣
محور التاريخ		١٢٩	٤
_____ ( لم يحذف )		١٤٣	٥
		محور المهارات	
		٤٨	٦
		١٢١	٧
		١٠١	٨
		محور الخطط	
		١٣٦	٩
		محور الخبرات التربوية	
		المصاحبة للآدأ١٤	
		١٤٥	١٠
		محور الاصابات	
		١٥٦	١١

مرفق رقم ( ٨ )

عدد العبارات المحذوفة التي لم يحقق معامل سهولة - صعوبة من (٠.٣٠ - ٠.٧٠) والتي حقق قوة التمييز أقل من ( ٠.٣٠ )

م	العبارة المحذوفة	م	العبارة المحذوفة	م
			محور تازيخ	
	٧٦	٢٧	١	١
	٩٣	٢٨	٥	٢
	محورالنواحي النفسية		٩	٣
	٦٩	٢٩	١٣	٤
	٨٢	٣٠	محور قانون اللعبة	
	٨٣	٣١	٢	٥
	٨٨	٣٢	٣	٦
	٩٨	٣٣	١٤	٧
			١٩	٨
			٢١	٩
			محور المهارات	
			٣٩	١٠
			٨٧	١١
			محور الخطط	
			٤٥	١٢
			٤٦	١٣
			٦٠	١٤
			٦٤	١٥
			٩٩	١٦
			محور الاعداد البدني المهاري	
			٧٠	١٧
			٧١	١٨
			محور الاصابات	
			٤٤	١٩
			٤٩	٢٠
			٥٩	٢١
			٨٤	٢٢
			٨٦	٢٣
			محور الخبرات التربوية	
			٧٢	٢٤
			٧٣	٢٥
			٧٥	٢٦

## مرفق رقم ( ٩ )

نموذج لنتائج البرنامج الإحصائي المعد من  
قبل الحاسب الآلي  
ن = ١٠

31 4193

Statistical Analysis of Knowledge Test  
Part One

Mr. Mohamed El

Question Number	Right Answers	Wrong Answers	Sq. Right Answers	Difficulty Index	Easiness Index	Variance	Odd Right Answers	Sq. Odd Right Answers	Even Right Answers	Sq. Even Right Answers	Even Ans. Minus Odd Ans.	Sq. Even Minus Odd Ans.
1	10	0	100	0.00	1.00	0.0000	10	100	0	0	10	100
2	9	1	81	0.10	0.90	0.0900	0	0	9	81	9	81
3	8	2	64	0.20	0.80	0.1600	8	64	0	0	8	64
4	7	3	49	>>0.30<<	0.70	0.2100	0	0	7	49	7	49
5	6	4	36	>>0.40<<	0.60	0.2400	6	36	0	0	6	36
6	4	6	16	>>0.60<<	0.40	0.2400	0	0	4	16	4	16
7	4	6	16	>>0.60<<	0.40	0.2400	4	16	0	0	4	16
8	3	7	9	>>0.70<<	0.30	0.2100	0	0	3	9	3	9
9	2	8	4	0.80	0.20	0.1600	2	4	0	0	2	4
10	1	9	1	0.90	0.10	0.0900	0	0	1	1	1	1
	54	46	376	4.60	5.40	1.6400	30	220	24	156	54	376

31 4193

Statistical Analysis of Knowledge Test  
Part Two

Mr. Mohamed El-

Question Number	Standard Deviation	Guess Corrected Degree	Guess Easiness Index	Guess Difficulty Index	Discrim. Power	Highest Degree	Square of Highest Degree	Students Order	Upper 27%	Square of Upper 27%	Lower 27%	Square of Lower 27%
1	0.0000	4	1.0000	0.0000	0.0000	10	100	10	3	9	3	9
2	0.3000	4	0.8667	0.1333	++ 0.3333++	9	81	9	3	9	2	4
3	0.4000	4	0.7333	0.2667	++ 0.6667++	8	64	8	3	9	1	1
4	0.4583	4	**0.6000**	*0.4000	++ 1.0000++	7	49	7	3	9	0	0
5	0.4899	4	**0.4667**	*0.5333	++ 1.0000++	5	25	5	3	9	0	0
6	0.4899	4	- 0.2000	0.8000	++ 1.0000++	5	25	6	3	9	0	0
7	0.4899	4	0.2000	0.8000	++ 1.0000++	4	16	4	3	9	0	0
8	0.4583	4	0.0667	0.9333	++ 1.0000++	3	9	3	3	9	0	0
9	0.4000	4	-0.0667	1.0667	++ 0.6667++	2	4	2	2	4	0	0
10	0.3000	4	-0.2000	1.2000	++ 0.3333++	1	1	1	1	1	0	0
	3.7862	0	3.8667	6.1333	7.0000	54	374		27	77	6	14

مرئى ط ١٠

الاختبار فى صورته النهائىة

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

\* بيانات شخصية عن اللاعب :

- الاسم :
- النادى :
- تاريخ الميلاد :
- تاريخ الاجابة على الاسئلة :

عزيزتى اللاعب :

تقوم الباحثة نبيلة أحمد على أعا المعيدة بقسم الالعاب - شعبية الكرة الطائرة - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ببناء اختبار معرفى للاعبات الدرجة الاولى فى الكرة الطائرة وذلك محاولة منها على معارفك الرياضية سعيا الى اثرائها وليس كامتحن يوجه لك .

لذلك نرجو الاجابة على كل عبارة من العبارات الواردة علما بأن :

- (١) المفردات من ١ : ١٣ بطريقة الصواب والخطأ أى يجب وضع علامة ( ✓ ) فى العمود المقابل للعبارة أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) فى المربع المقابل للعبارة الخاطئة .
- (٢) المفردات من ١٤ : ٦٠ الاختبار من متعدد أى عليك اختيار الاجابة الصحيحة من بين ٤ اجابات أو احتمالات .
- (٣) المفردات من ٦١ : ٦٧ بالطريقة المصورة أى ترتيب الاشكال حسب التسلسل الحركى للمهارة .

نوع العبارة	خطا	صح	العبارة	٨
			دخلت الكرة الطائرة الدورات الاوليمبية منذ دورة طوكيو ١٩٦٤ .	١
	*		لمست لاعبة الشبكة أثناء آداؤها للضربة الساحقه .	٢
	*		يجوز أن تلمس الكرة للاعبة في أى منطقة من القدم إلى الرأس	٣
*				
	*		يجب أن تكون اللاعبة مركز (٣) على يسار مركز (٢) ويمين مركز (٤) اطوال فترة المباراة .	٤
	*		يجب أن تحتفظ كل لاعبة بمركزها السابق عند تبديل الفريقين لمعهما في الشوط الحاسم .	٥
	*		في بطولة الالعاب الافريقية عام ١٩٩١ حصلت دولة كينيا على المركز الثانى للسيدات فى الكرة الطائرة .	٦
*			كان سبب انتشار لعبة الكرة الطائرة فى العالم هو ممارستها كنشاط ترويحى .	٧
*			لكسر التعادل ٢/٢ لابد من لعب الشوط الحاسم	٨
	*		يفوز بالشوط الفريق الذى يسجل ١٥ نقطه بفارق نقطتين واذا تعادل الفريقان ١٦/١٦ يفوز بالشوط الفريق الذى يسجل النقطة ١٧ أولا فيما عدا الشوط الحاسم .	٩
*			فى عام ١٨٩٢ ظهرت الكرة الطائرة بأمريكا .	١٠

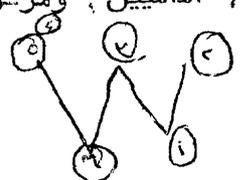
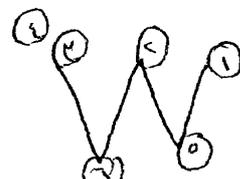
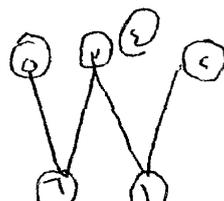
نوع العبارة		خطأ	صح	العبارة	م
معرفة	فهم				
*				في المباريات الدولية ، يفوز الفريق الذي يحرز ثلاث أشواط من خمسة ...	١١
	*			تقوم اللاعبين بعمل حائط صد أمام المرسل أثناء أداء الإرسال .	١٢
*				يعتبر خطأ قانوني من أخطاء الإرسال عدم رفع الكرة من على راحة اليد أثناء الأداء .	١٣

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
	*		ثانيا : ضعى رقم الاجابة الصحيحة فى العمود المقابل :	
	*		يوجه مستقبل الارسال الكرة الى المراكز التالية :	١٤
			• (أ) مركز ١ ، ٣	
			• (ب) مركز ٢	
			• (ج) مركز ٣ ، ٤	
			• (د) مركز ٢ ، ٣	
	*		يجب أن يكون كف اليد مفتوح أثناء أداء الضربة الهجومية :	١٥
			• (أ) لتزيد من مساحة الضرب مع زيادة التوجيه	
			• (ب) لتساعد فى توجيه الكرة لملعب المنافس	
			• (ج) لتكون الضربة قوية	
	*		يمكن تقسيم حائط الصد من حيث الشكل الى :	١٦
			• (أ) مغلق	
			• (ب) مفتوح	
			• (ج) نصف مغلق	
			• (د) كل ماسبق	
	*		وجود لاعب أعسر قوى فى الفريق يجعله متميزا عن غيره من الفرق فيجب أن يوجه الى :	١٧
			• (أ) مركز ( ٢ )	
			• (ب) مركز ( ٣ )	
			• (ج) مركز ( ٥ )	
			• (د) مركز ( ٦ )	

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
	*		<p>من الاسعافات الاولية التي يجب اتباعها عند حدوث الالتواء:</p> <p>(أ) التدفئة .</p> <p>(ب) التبريد ليعمل على وقف الارتشاح الداخلي .</p> <p>(ج) التدفئة مع عمل التدليك المستمر .</p>	١٨
	*		<p>آداء اللاعب حياض الصد لعدد متتالي من المرات يساعده على الارتقاء بمستوى :</p> <p>(أ) قوة عضلات الذراعين .</p> <p>(ب) طول الوشب .</p> <p>(ج) ارتفاع الوشب عاليا والقدرة على الارتقاء مع تقوية عضلات الرجلين .</p>	١٩
	*		<p>لكي يوذى الفريق عملية الهجوم بضاربة أمامية بنجاح فان اللاعب المدافعة عن الارسال تقوم بتمرير الكرة الى :</p> <p>(أ) اللاعب العداة .</p> <p>(ب) اللاعب الضاربة مركز (٤) .</p> <p>(ج) اللاعب المعدة مركز (٣) .</p> <p>(د) ملعب الفريق المنافس مباشرة .</p> <p>(هـ) أ ، ج .</p>	٢٠
	*		<p>يجب أن تتسم اللاعب في المباريات ذات المنافسة القوية:</p> <p>(أ) الثقة بالنفس مع تنفيذ كل النواحي الخطيئة المطلوبة منها ومن الفريق .</p> <p>(ب) تحمل المسؤولية والاعتذار عند الخطأ ( للحكم ) .</p>	٢١

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	٢
معرفة	فهم			
			<p>(ج) ضبط النفس وهدوء الاعصاب .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	
	*		<p>لمعالجة ضعف ارتفاع الوثب فى مهارة الصد يجب على اللاعب القيام بالصد :</p> <p>(أ) من الوقوف ( أى الوثب من الثبات ) فقط .</p> <p>(ب) بعد أخذ خطوات جرى من الخلف للامام .</p> <p>(ج) عمل تدريبات الوثب بأنواعه مع أخذ خطوات جرى جانبية والوثب بعد ثنى الركبتين .</p>	٢٢
	*		<p>أداء مهارة الارسال لعدد متتالى من المرات يساعد على الارتقاء :-</p> <p>(أ) دقة التوجيه مع تقوية لعضلات الذراع الضاربة</p> <p>(ب) قوة عضلات رجلين .</p> <p>(ج) قوة عضلات الجذع والبطن .</p>	٢٣
	*		<p>مهارة الاعداد بالوثب تتطلب عند أدائها :</p> <p>(أ) استخدام عضلات رجلين مع عضلات ذراعيين وأصابع اليدين فقط .</p> <p>(ب) استخدام عضلات جذع وبطن فقط .</p> <p>(ج) استخدام عضلات الظهر .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	٢٤
	*		<p>استخدام حركة رشف اليدين فى نهاية الحركة (متأخرا) عند أداء مهارة الاعداد الخلفى ، تؤدى الى :</p> <p>(أ) سهولة أداء الحركة .</p> <p>(ب) الخداع ومنع المنافس من اكتشاف نوع الاعداد مبكرا .</p>	٢٥

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
	*		(ج) عدم إجهاد اللاعب المعدة وتنمية الدقة فى الاداء أكثر مسببات الاصابة فى الكرة الطائرة . (أ) عدم ملائمة حذاء اللاعب . (ب) الحالة النفسية للاعب مع خلل فى النظام الهرمونى . (ج) النمو العصبى للاعب أو وجود أمراض داخلية غير مرئية (د) كل ما سبق .	٢٦
	*		للتحكم فى الكرة أثناء التمرير تحتاج اللاعب لتوافر بعض المكونات البدنية منها : (أ) الارتقاء والتحكم فى التوقيت . (ب) رد فعل المعصم والاصابع وعضلات الرجل والبطن والتوازن والحركة فى مكان أمام وخلف الكرة . (ج) السرعة الحركية مع عدم توافر رد فعل جيد .	٢٧
	*		آداء اللاعب ٢٠ مرة تكرار ضرب ساحق من مستوى أعلى الشبكة يودى الى الارتقاء بـ :- (أ) التحمل العضلى ، بالإضافة الى تحسين فى الاداء والتركيز على نقاط الضعف وتحسينها . (ب) قوة عضلات ذراعين فقط . (ج) تنمية عنصر الرشاقة فقط .	٢٨
	*		عند استقبال الارسال بخمسة لاعبات واللاعب التى تقوم بالاعداد فى مركز (٤) فى شكل حرف W تكون مراكز اللاعبات كالتالى :	٢٩

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
			<p>(أ) مركز ٢، ٣، اماميين ، ومركز ١ ، ٦ خلفيين مركز ٤ على الشبكة</p>  <p>(ب) مركز ١، ٢، ٣ اماميين ومركز ٥، ٦ خلفيين ، ٤ على الشبكة</p>  <p>(ج) مركز ٢، ٣، ٥ اماميين ومركز ١، ٦ خلفيين ٤ على الشبكة</p> 	
	*		<p>يقصد بالارشاد الفردي :</p> <p>(أ) هو العمل الذي يقوم به المدرب تجاه اللاعب أي هو العلاقة المتبادلة بين المدرب واللاعب لمساعدتها وتوجيهها .</p> <p>(ب) هو اعطاء أوامر من جانب المدرب مطلوب تنفيذها .</p> <p>(ج) هو فشل المدرب في محاولة تحسين مستوى اللاعب .</p>	٣٠
	*		<p>من أهم الدوافع المباشرة بالنسبة لنشاط الكرة الطائرة</p> <p>(أ) الاحساس بالرضا والاشباع والمتعة الجمالية بسبب المهارات الحركية الذاتية .</p> <p>(ب) الشعور بالارتياح للتغلب على التدريبات الصعبة .</p> <p>(ج) الاشتراك في المنافسات .</p> <p>(د) اثبات التفوق واجراز التفوق .</p>	٣١

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
			(هـ) كل مناسب .	
	*		<p>من العلامات النفسية لحالة الاستعداد للكفاح التي تتعرض لها اللاعبات قبل المباراة وغالباً تحدث أثناء المنافسة مع فرق قوية :</p> <p>(أ) تركيز الانتباه ، حالة انفعالية ايجابية وارتفاع درجة عمليات الإدراك .</p> <p>(ب) حالة سلبية مصحوبة بهبوط في العزيمة .</p> <p>(ج) تشتيت الانتباه وعدم القدرة على التركيز .</p> <p>(د) ضعف التركيز .</p>	٣٢
	*		<p>تضرب الكرة في مهارة ارسال المواجه من أعلى ( التنس ) أثناء سقوطها بتوجيه الذراع الضاربة الى :</p> <p>(أ) أعلى وللامام .</p> <p>(ب) اعلى مائلا للداخل .</p> <p>(ج) اعلى مائلا أسفل .</p> <p>(د) أعلى .</p>	٣٣
	*		<p>من المكونات البدنية التي تحتاجها اللاعبه أثناء التغطية :</p> <p>(أ) عنصر الرشاقة فقط .</p> <p>(ب) عنصر سرعة رد الفعل فقط .</p> <p>(ج) الرشاقة وسرعة رد الفعل والتوقيت السليم والتحكم بالإضافة الى القدرة العضلية .</p>	٣٤

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
*			<p>من الاسعافات الاولية التي يجب اتباعها عند حدوث التواء في مفصل القدم :</p> <p>(أ) عمل كمادات باردة ورباط ضاغط .</p> <p>(ب) تدليك المفصل المصاب .</p> <p>(ج) عمل كمادات باردة فقط .</p> <p>(د) عمل كمادات دافئة .</p>	٣٥
*			<p>تتميز اللاعبين بالروح الرياضية العالية عند :</p> <p>(أ) تقبلهن الهزيمة .</p> <p>(ب) عدم تقبلهن الهزيمة</p> <p>(ج) المواصلة المستمرة في التدريب .</p>	٣٦
*			<p>من السمات الشخصية للاعبين معظم الانشطة وخاصة نشاط الكرة الطائرة :</p> <p>(أ) سمة الاجتماعية .</p> <p>(ب) سمة السيطرة على مواقف اللعب .</p> <p>(ج) سمة الانبساطية والاتزان الانفعالي .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	٣٧
	*		<p>من أهم ما يميز عملية الهجوم بالعداء بزيادة صعوبة عمل دفاع الفريق المنافس حيث أنها تتيح وجود :</p> <p>(أ) مهاجمتان اثنتان من أعضاء الفريق على الشبكة .</p> <p>(ب) جميع اللاعبين مهاجمين على الشبكة .</p> <p>(ج) ثلاث مهاجمين على الشبكة .</p>	٣٨

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
	*		تحتاج اللاعب الى توافر العديد من الصفات البدنية لاداء الضرب الساجق بنجاح من أهمها : (أ) التوازن (ب) قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراع الضاربة (ج) التحمل	٣٩
	*		التشكيل الاكثر استخداما فى المستويات العليا : (أ) ٢ معدتان، ٤ مهاجمات (ب) معدة، ٥ مهاجمات (ج) ٣ معدات ، ٣ مهاجمات (د) ٤ معدات ، ٢ مهاجمتان	٤٠
	*		تشكيل لعب الفريق بطريقة (٢-٤) تعنى : (أ) ٤ لاعبات يتولين تغطية الجزء الخلفى من الملعب ولاعبتان اثنتان تشكلان الصد (ب) ٤ لاعبات متخصصات كضاربات ولاعبتان اثنتان متكاملتان (ج) الفريق يتكون من ٤ ضاربات واثنتان معدتان (د) الفريق يتكون من ٤ معدات واثنتان ضاربتان	٤١
	*		من دوافع مرحلة الممارسة التخصصيه لنشاط الكرة الطائرة : (أ) ميل خاص نحو نشاط رياضى معين ( نشاط الكرة الطائرة ) (ب) اكتشاف قدرات خاصة بالكرة الطائرة (ج) اكتساب معارف خاصة بالكرة الطائرة (د) الاشتراك فى المنافسات ( المباريات ) (هـ) كل ما سبق	٤٢

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
	*		<p>من أهم ما تتميز به اللعبة أثناء انفعالاتها :</p> <p>(أ) الحركات التعبيرية للوجه .</p> <p>(ب) الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم .</p> <p>(ج) التعبيرات الصوتية .</p> <p>(د) كل ما سبق .</p>	٤٣
	*		<p>قد تتعرض اللاعب قبل المباراة مباشرة بما يعرف بحالة " حمى البداية " ومن أهم مظاهر تلك الحالة :</p> <p>(أ) شدة الاستشارة والاضطراب .</p> <p>(ب) ضعف التذكر .</p> <p>(ج) عدم ثبات الحالة الانفعالية .</p> <p>(د) تثبیت الانتباه وعدم القدرة على التركيز .</p> <p>(هـ) كل ما سبق .</p>	٤٤
	*		<p>من العوامل المسببة لخبرات النجاح والفشل التي قد تتعرض لها اللاعبات أثناء الفوز أو الهزيمة في المباريات :</p> <p>(أ) المقدار الحقيقي للشئ المطلوب من اللاعب تحقيقه .</p> <p>(ب) المستوى الذي تتوقعه اللاعب لنفسها .</p> <p>(ج) العامل الاول والثاني مكملان لبعض .</p>	٤٥
	*		<p>من مميزات تشكيل لعب الفريق بطريقة ( ٥ - ١ ) :</p> <p>(أ) وجود لاعبة معدة متخصصة بالفريق .</p> <p>(ب) وجوده ٥ ضاربات بالفريق .</p>	٤٦

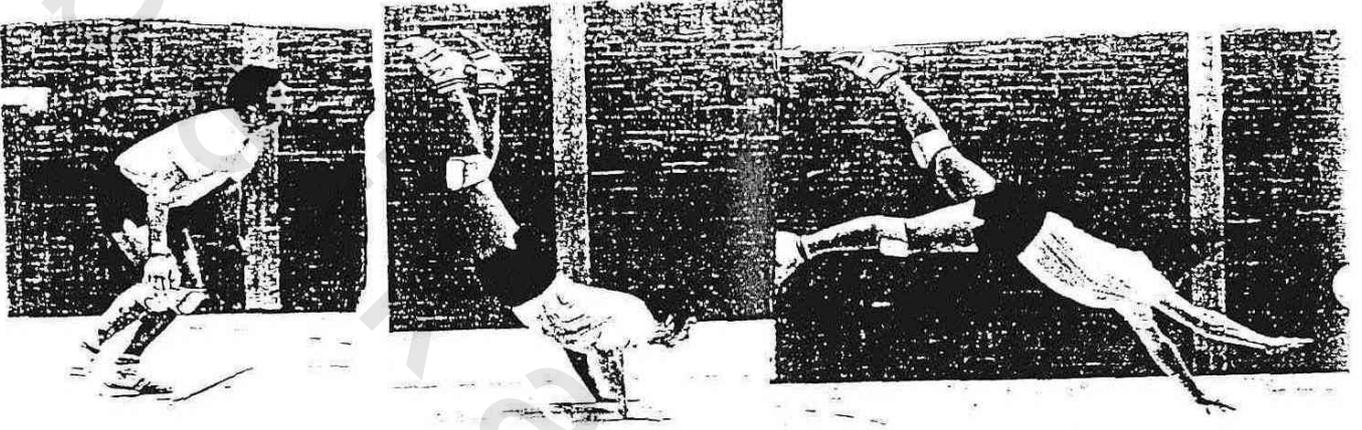
نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
			(ج) وجود ثلاث ضاربات على الشبكة وضاربتان خلفيتان والعكس طوال فترة المباراة . (د) كل ما سبق .	
	*		من الاسباب الخارجية والمباشرة لحدوث التقلص العضلى : (أ) نقص فى كمية الاكسجين الهوا ء الجوى مع برودة فى الجو . (ب) تعرض اللاعبين لحمل بدنى غالى الشدة . (ج) عدم الاحماء الكافى . (د) كل ما سبق .	٤٧
	*		أهم السمات النفسية الخلفية التى تكتسبها اللاعبين أثناء قيامهم بتحكيم المباراة فى أثناء الوحدة التدريبية : (أ) الامانة . (ب) عدم التحيز . (ج) التدريب على الالتزام بالقواعد . (د) كل ما سبق .	٤٨
	*		فى بدء مرحلة الوشب لأداء الضرب الساحق يجب : (أ) ملامسة العقبين للاعبة الارض أولاً. وذلك لتؤدى الى فرد مناسب للعضلات العاملة . (ب) ملامسة امشاط القدمين للاعبة الارض أولاً . (ج) ملامسة قدم اللاعبه بأكملها للارض .	٤٩
	*		يهدف الاعداد البدنى المهارى الى : (أ) اكتساب الصحة الجسمية والبدنية للاعبات .	٥٠

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
			<p>(ب) تنمية قدرة اللاعبين الحركية الضرورية مع القدرات البدنية الاساسية فى شكل متناسق لاشتراكهن فى المباريات .</p> <p>(ج) اكتساب الصحة البدنية للاعبات من حيث التعاون وتقبل الهزيمة .</p>	
	*		<p>التوقيت الصحيح لاداء لاعبة الصد :</p> <p>(أ) قبل عملية الضرب مباشرة .</p> <p>(ب) فى نفس لحظة الضرب .</p> <p>(ج) بعد الضرب بمدة طويلة .</p> <p>(د) قبل الضرب بمدة طويلة .</p>	٥١
	*		<p>فى حالة آداء الضرب من مركز (٣) يقوم بصدده لاعبات مركز ٢ ، ٣ من الفريق المنافس فى حالة اللعب (متأخر فان اقرب تغطية لهما :</p> <p>(أ) لاعبة مركز (٤) .</p> <p>(ب) لاعبة مركز (١) .</p> <p>(ج) لاعبة مركز (٥) .</p>	٥٢
	*		<p>يستخدم اللعب السريع لـ :</p> <p>(أ) خلخلة الدفاع فى المنطقة الخلفية .</p> <p>(ب) خلخلة حائط الصد للفريق المنافس .</p> <p>(ج) أ ، ب .</p>	٥٣
	*		<p>يعرف الحافز بأنه :</p> <p>(أ) موقف خيارى موجود فى البيئة الخارجية ( مبادئ معنوى - اجتماعى ) .</p>	٥٤

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
			<p>(ب) عدم استجابة اللاعبين بصورة ايجابية .</p> <p>(ج) استجابة اللاعبين بصورة سلبية .</p>	
	*		<p>لتقوية العضلات بعد بعض الاصابات التي قد تصاب بهـ اللاعب يجب أن يكون :</p> <p>(أ) بالتقصير فقط .</p> <p>(ب) بالتطويل فقط .</p> <p>(ج) بالتقصير وفى الاتجاه المطلوب .</p>	٥٥
	*		<p>تنتج حالة استعداد اللاعب للنشاط الى :</p> <p>(أ) استعداد الارتباطات العصبية المناسبة للقيام بالنشاط</p> <p>(ب) سرعة تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية</p> <p>(ج) أ ، ب .</p>	٥٦
*			<p>يوذى التدريب المنتظم وكثرة احتكاك اللاعبين بكثيرو من الفريق الرياضية من خلال المنافسات الى :</p> <p>(أ) استجابة اللاعب بصورة ايجابية وتسهم فى تعبئة طاقاته .</p> <p>(ب) استجابة اللاعب بصورة سلبية وتسهم فى خفض قدراته .</p> <p>(ج) عدم الاستجابة من تجاه اللاعب .</p>	٥٧
*			<p>تقوم بأداء حائط الصد لالعبه مركز :</p> <p>(أ) ١ ، ٣ ، ٤ .</p> <p>(ب) ١ ، ٤ ، ٥ .</p> <p>(ج) ٢ ، ٣ ، ٤ .</p>	٥٨

نوع العبارة		الإختبار	العبارة	م
معرفة	فهم			
	*		<p>غالباً ما يستخدم لاعبات المستويات العليا الارسال :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (أ) المتموج</li> <li>• (ب) السريع</li> <li>• (ج) البطيء</li> <li>• (د) العالي</li> </ul> <p>(هـ) كل ما سبق تبعا لخطة الفريق المهاجم ونقاط ضعف الفريق المنافس</p>	٥٩

٦٠ - رتبى الأشكال التالية والتي توضح مهارة الدفاع عن الملعب (الطيران)؟



( )

( )

( )

٦١ - رتبى الأشكال التالية والتي توضح مهارة الاعداد ؟



( )

( )

( )

٦٢ - رتبى الأشكال التالية التى توضح التسلسل الحركى لمهارة الضربة الساحقة ؟



( )



( )



( )

٦٣ - رتبى الأشكال التالية التى توضح التسلسل الحركى لمهارة التميرير من أسفل (البحرة) ؟



( )



( )



( )

٦٤ - رتب الأشكال التالية والتي توضح آداب ٦ لاعبة لمهارة الارسال من أعلى؟



( )

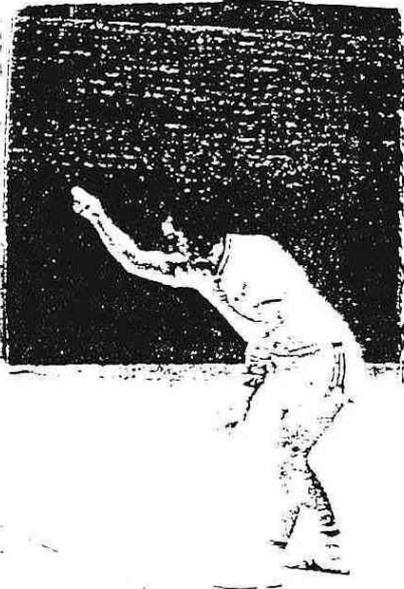


( )



( )

٦٥ - رتب الأشكال التالية والتي توضح آداب ٦ لاعبة لمهارة الارسال من أسفل؟



( )



( )



( )

٦٦ - رتبى الأشكال التالية والتي توضح التسلسل الحركى لمهارة الارسال من أعلى جانبي ( خطاقي ) ؟



( ) ( ) ( )

٦٧ - رتبى الأشكال التالية والتي توضح أداء لاعبة للدحرجة الجانبية للدفاع عن الملعب ؟



( ) ( ) ( )

نوع العبارات أرقام ٦٠ الى ٦٧ ..... فهم

مفتاح التصحيح للاختبار في صورته الأولية

رقم السؤال	الاجابة الصحيحة						
٦٧	ب ، ج ، أ	٤٥	( ج )	٢٣	( أ )	١	✓
		٤٦	( د )	٢٤	أ	٢	x
		٤٧	د	٢٥	ب	٣	✓
		٤٨	د	٢٦	د	٤	✓
		٤٩	أ	٢٧	ب	٥	✓
		٥٠	ب	٢٨	أ	٦	x
		٥١	ب	٢٩	أ	٧	✓
		٥٢	ج	٣٠	أ	٨	✓
		٥٣	ج	٣١	هـ	٩	✓
		٥٤	أ	٣٢	أ	١٠	✓
		٥٥	ج	٣٣	أ	١١	✓
		٥٦	ج	٣٤	ج	١٢	x
		٥٧	أ	٣٥	أ	١٣	✓
		٥٨	ج	٣٦	أ	١٤	د
		٥٩	أ	٣٧	د	١٥	أ
		٦٠	ج ، أ ، ب	٣٨	ج	١٦	د
		٦١	ب ، ج ، أ	٣٩	ب	١٧	أ
		٦٢	ب ، ج ، أ	٤٠	ب	١٨	ب
		٦٣	أ ، ج ، ب	٤١	ج	١٩	(ج)
		٦٤	أ ، ب ، ج	٤٢	هـ	٢٠	هـ
		٦٥	أ ، ب ، ج	٤٣	د	٢١	د
		٦٦	أ ، ب ، ج	٤٤	هـ	٢٢	(ج)

## ملخص البحث باللغة العربية

بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة للاعبين الدرجة الاولى .

### مقدمه :

- ان المعرفة هي احدي الاهداف التعليميه المقرره في معظم برامج التربيه الرياضيه لذلك يجب استخدام اختبارات المعرفة حتي يتأكد المعلم من استيعاب المتعلمين للقواعد والمصطلحات الخاصه بالمادة التعليميه لان اللاعب يستطيع الاحتفاظ بالمعارف والمفاهيم الخاصه بالاداء الحركي فتره زمنيه تفوق قدرته علي الاحتفاظ بالمهارم الحركيه نفسها .

- فمن اهداف هذا البحث بناء اختبار معرفي للاعبين الدرجة الاولى ليكون هناك وسيله قياس موضوعيه يمكن استخدامها لقياس مدي تحصيل واستيعاب معلومات اللاعبه لانه اصبح من الضروري الاتجاه لاجراء المزيد من عمليات التقييم للفرق الرياضيه المختلفه .

### مشكله البحث :

تري الباحثه انه يجب توافر العديد من الاختبارات المعرفيه التحريرييه التي تعمل علي تحديد مستويات الاستيعاب والفهم لمضمون لعبه الكرة الطائره ، كذلك توضح مدي فاعليه اسلوب التدريب او التعليم وصلاحيه الطرق المستخدمه في ذلك كما تعمل علي تحديد قدرات الافراد الفعليه وقابليتها للتقدم في مستويات التدريب وبخاصه خطط اللعب وطرق اللعب وقواعدها خاصه انه لم يتطرق احد من الباحثين بعمل اختبار معرفي في الكرة الطائره للاعبين خاصه بأنديه و فرق الدرجة الاولى وهذا مادفع الباحثه الي التطرق الي هذه النوعيه من البحوث محاوله منها للافاده في هذا المجال .

### هدف البحث :

- ١ - يهدف هذا البحث الي بناء اختبار معرفي في كره الطائره للاعبين الدرجة الاولى
- ٢ - قياس المعلومات الخاصه بالكره الطائره لدي اللاعبات .

### خطوات بناء الاختبار :

- ١ - تحليل المحتوي .
- ٢ - تحديد المستويات المعرفيه الخاصه بالكره الطائره .
- ٣ - تحديد ابعاد الاختبار .
- ٤ - اعداد جدول المواصفات .
- ٥ - طرق صياغه العبارات .
- ٦ - تعليمات الاختبار .
- ٧ - المعاملات الاحصائيه .

اتبعت الباحثه تلك الخطوات لبناء الاختبار واشتمل علي ٦٧ عبارته في صورته

النهائيه

### إجراءات البحث :

- المنهج :** استخدمت الباحثه المنهج الوصفي نظرا لملائمته لعينه الدراسه .
- العينه :** تم اختيار عينه عمدية من لاعبات الدرجة الاولى للكره الطائره وبلغ عددهم ٧٤ لاعبه .

### ★★ نتائج الدراسات الاستطلاعيه والتجريبيه الاساسيه :-

- وضع الاختبار بصوره مبدئيه يشتمل علي ( ١٦٧ ) عبارته
- تم حذف ٨ عبارات من محور تاريخ اللعبه
- تم حذف ٢٣ عبارات من محور قانون اللعبه
- تم حذف ٢٠ عبارته من محور المهارات الاساسيه للكره الطائره
- تم حذف ١٥ عبارته من محور الخطط الخاصه بالكره الطائره
- ان حذف ٦ عبارات من محور الاعداد البدني المهاري
- تم حذف ١٣ عبارته من محور الاصابات الشائعه
- تم حذف ٧ عبارات من محور الخبرات التربويه المصاحبه للاداء

تم حذف ٨ عبارات من محور النواحي النفسية  
وضع الاختبار في صورته النهائية ويضم ( ٦٧ ) عبارته .

#### المعاملات الاحصائية :-

- \* تم حساب معامل صدق الاختبار عن طريق
- أ - التطبيق الظاهري .
- ب - صدق التمايز .
- ج - ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات .
- د - تحليل التباين بين درجات اللاعبين في المستوى الاعلى والمستوى الادنى في الاختبار المعرفي وكان الاختبار دال عن مستوى معنويه ٠,١ , ومستوي ٠,٥ .
- \*\* بلغ معامل صدق الاختبار ٠,٩٦ .
- \*\*\* تم حساب معامل الثبات عن طريق
- أ - تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه .
- ب - باستخدام طريقه تحصيل التباين .
- ج - باستخدام طريقه التجزئه النصفيه .
- وتم الحصول عي ثابت مالي للاختبار ، دال عند مستوي معنويه ٠,٠٥ .
- \*\*\*\* بلغ معامل ثبات الاختبار ٠,٩٨

#### ★ الاستخلاصات :-

تم بناء أختبار معرفى لعينة قوامها ٧٠ لاعبه من لاعبات الدرجة الأولى وقد وصل عدد عبارات الأختبار فى صورته النهائية ٦٧ عبارة (سبعة وستون عبارة ) وتم قياس المعارف والمعلومات لديهن عن طريق الأبعاد الأساسية التالية :-

- ١ - المهارات الأساسية الخاصة بالكرة الطائرة .
- ٢ - الخطط الخاصة بالكرة الطائرة .
- ٣ - الأعداد البدنى المهارى .
- ٤ - القواعد الدولية .
- ٥ - الخبرات التربوية المصاحبة للأداء .
- ٦ - الأصابات الشائعه .

٧- النواحي النفسية .

٨- تاريخ الكرة الطائرة .

بلغت أكبر درجة فى قوة التمييز (٠,٨٠) وأقل درجة (٠,٠٠) .

بلغت أكبر درجة فى معامل الصعوبة (٠,٩٠) وأقل درجة فى تقدير معامل

الصعوبة (٠,١٠) .

بلغ متوسط درجات الأختبار المعرفى لدى عينة البحث (٤٣,٢٥) .

يتميز هذا الأختبار بمعاملات صدق وثبات مرتفعه حيث بلغ معامل صدق

الأختبار الى (٠,٩٦) كما حصل الأختبار على معامل الثبات بلغ (٠,٩٨) .

#### ★ التوصيات :-

\* توصى الباحثة بالاستفادة من هذا لأختبار فى تقويم لاعبات الدرجة الأولى

للكرة الطائرة خاصة أنه أختبار تميز بالموضوعية - وحقق معامل صدق وثبات

مرتفع - بذلك يمكن من خلال تطبيقه الحصول على نتائج موثوق بها .

\* توصى الباحثة بتطبيق هذا الأختبار بصورة دورية وذلك لقياس تقدم

المستوى المعرفى للاعبات .

\* كما توصى الباحثة بالأهتمام من قبل المدربين بالشرح النظرى وأشتراك

اللاعبات فى العديد من الدورات التدريبية ودورات التحكيم الخاصة بنشاط

الكرة الطائرة حتى يمكن الاستفادة من الجانب النظرى فى المجال التطبيقى .

**HELVAN UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION  
FOR GAIRLS IN CAIRO  
SPORTS DEPARTMENT**

**CONSTRUCTION OF A KNOWLEDGE TEST  
FOR THE FIRST CLASS VOLLEY-BALL  
FEMALE PLAYERS**

Dissertation Submitted  
**By**  
**NABILA AHMED ALY AGHA**

Repetitor At The department of Sports  
Faculty of Physical Education  
for Gairls in Cairo

**Supervised By**

**Prof . Dr . Fawkia Abd El Bar,**

Professor At The sports Department  
Faculty of Physical Education For Gairls .  
Cario

**Prof . Dr . Lila El Mesidy**

Professor At The Sports Department  
Faculty of Physical Education For Gairls  
Cario

**Apreparatory Research For The Master  
Degree In Physical Education**

**Cairo  
1995**

## **Construction of a knowledge test for the first Class volley- ball fewale players .**

### **- Introduction :**

As knowledge is one of the educational aims in most of the physical education programs , Knowledge tests should be used to assure student's understanding of basics and roles of the mateial being educated . A player can keep in mind the knowledge and information of motor - performance for a period longer than his ability to keep the motor skill it self .

this research aims to construct a knowledge test for the first class volley - ball female players to establisg asubjective method that can be used to measure how far a player had understood the information had been given which can be help full in evaluation the different sport teams .

### **- Research problems :**

The researcher thinks that many written written knowledge tests should be available to determine levels of understanding the valley - ball game, identify how efficiently is the training and education methods applied and to determine the actual abilities of players and their ability to progress through training especially in game plans methods , and roles , Due to lade of information in the area of knowledge tests in volley - ball game , the researcher<sup>2</sup> decided to mak anEffort that can be beneficial in that area .

### **- research aims :**

- 1 - to construct a knowledge test for the first class volley - ball female players.
- 2 - to measure volley - ball information accumulation by the players.

**- Steps of test construction :**

- 1 - Analysis of contents .
- 2 - determine knowledge levels of volley - ball game .
- 3 - Establish test out- lines .
- 4 - Prepare table of specifications .
- 5 - Methods of stating statements .
- 6 - Test instructions .
- 7 - test instructions .
- 7 - Statistical correlations.

The researcher followed the above steps to construct the test wich included 76 statements in its final form.

**- Research procedures :**

**Method :** the researcher used the descriptive method for its suitability to the research sample .

**Sample :** 74 first class volley - ball femal players were intentionally selected.

**- Results of the preliminary and basic experimental studies :**

At the begining , the test included 167 statements , then :

- 8 statements were excluded about game history .
- 23 statements were excluded about game laws .
- 20 statements were excluded about volley - ball basic skills .
- 15 statements were excluded about volley - ball plans .
- 6 statements were excluded about phsical training skills .

13 statements were excluded about usual injuries .

7 statements were excluded about the educational experiences accompanying performance .

8 statements were excluded about psychological sides

The test Consisted of 67 statements in its final form .

### - Statistical correlations :

A) The test validity coefficient was calculated using :

a - apparent application .

b - Differentiation validity .

c - The square root of the reliability Coefficient .

d - Analysis of differences among degrees of players in the higher and lower levels of the knowledge test .(P<0.01) (P<0.05)

B) Test validity coefficient reached 0.96 .

C) The test reliability coefficient was calculated by :

a - Applying and reapplying the test.

b - Differentiation accumulation .

c - half- and - half partialment method .

MALY'S Constant was achieved , function at (P<0.05) .

D - The reliability coefficient reached 0.98 .