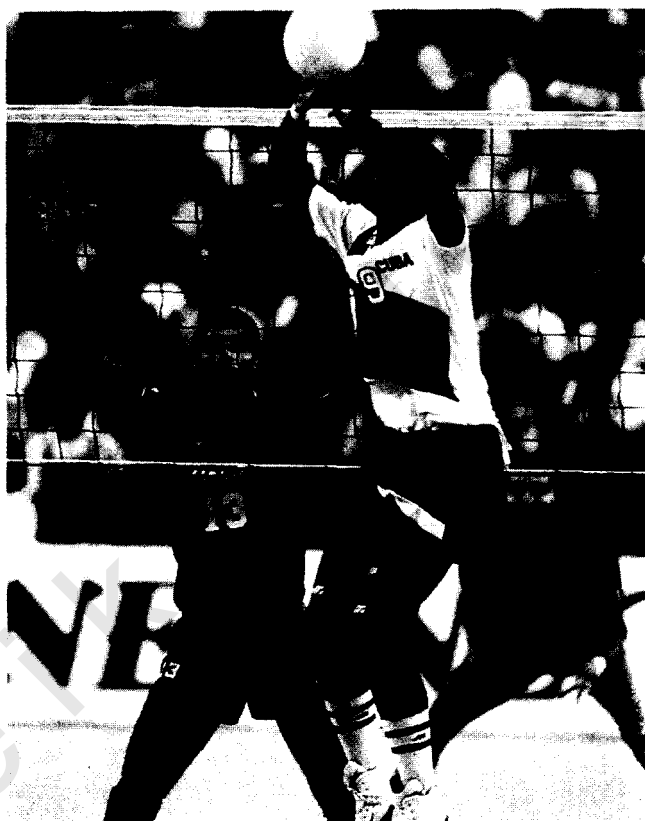


الفصل الخامس



المجال المعرفى واختباراته

obeikandi.com

ماهية المجال المعرفي وأهميته

التعليم الناجح يعتمد على الكشف والتجريب، والممارسة وا لإتقان لايتأتيان فقط بتعلم المهارات والخطط وإنما يلزم تزويد الممارس بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط الممارس، سواء منها المباشر أو غير المباشر.

أي أن الأمر يتطلب بذل جهد صادق فى تزويد الفرد الممارس بنواحي معرفية أساسية ومبادئ علمية يرجع اليها فى ممارسته للمهارات الحركية وذلك لتحقيق الاستمتاع والتفهم الكامل لطبيعة النشاط الرياضى الممارس واهدافه.

ويشير الخبراء الى أن النجاح الحقيقى للرياضى يتأكد فى الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة، وأن التقدم فى العمر قد يبعد الرياضى عن الممارسة ولكنه لايباعد بينه وبين المعرفة. أى أن الرياضى يستطيع الاحتفاظ بالمعارف والمعلومات مدة أطول من احتفاظه بمستواه البدنى والمهارى.. بمعنى آخر أن المجال العرفى يجب أن يسير جنباً الى جنب مع المجال النفسى والحركى والعاطفى، وأن هناك ضرورة فى أن يلم كل رياضى بالمعلومات والمعارف الرياضية التى تخص اللعبة التى يمارسها، علاوة على ذلك فإن المعلومات الرياضية يحتفظ بها فى الذاكرة حتى بعد أن يفقد الرياضى لياقته البدنية ومستواه المهارى، حيث تتيح له هذه المعلومات فرصة للاستمتاع بلعبته المفضلة عندما يتحول الى مشاهد.

ويذكر «علاوى» أنه كلما ازداد اتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها وكذلك المعلومات الاساسية للمربى الرياضى كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضى للأفراد الى أقصى حد، ولا بد أن يلم المدرب الرياضى الممام تاماً بالاسس النظرية والعلمية لعلم التدريب، وأن يمتلك المعلومات التى ترتبط بأسس تطوير المهارات الحركية، ولايكتفى بما وصل اليه من درجة التأهيل بل يعمل على الاستزادة والاطلاع على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات.

ويشير بورمان Borman الى أن المعرفة الرياضية أحد الشروط لتنفيذ أى مهارة حركية، وبدونها يغيب أحد المقومات الرئيسية وينطبق ذلك على معظم الوان النشاط الرياضى، لذلك فمن المرغوب فيه أن يوضح المدرب للاعبه الأداء الفنى

الصحيح للنشاط الممارس.

ويذكر كوزكوفكسى Kosskowski أن المعرفة تكتب من خلال عملية التعلم، وانها تختزن بالذاكرة وتساعد في عمليات التفكير، وهى اساس توجيه وتنظيم السلوك.

ويوضح «محمود عنان» نقلا عن «وليامز» Williams أن المجال المعرفى هو أول مجموعة من الصفات والسمات التى تؤصل المعرفة وتعمقها، والتى تأخذ شكل المهارات المتعددة والابعاد التى تعتمد على التفكير، من أجل تسجيل واسترجاع ومعالجة الفرد للمعلومات.

ويرى آخرون أنه بالرغم من أن اكتساب المهارات يتوقف أساسا على طريقة التدريس وعلى الفرص المتاحة للتدريب عليها الا أنها ترتبط بنوعية ما يقدم للمتعلم من معلومات ومعارف ومبادئ متصلة بها.

ويرى «أمين الخولى» أن المعرفة الرياضية تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضة، كما أنها تعبر عن وجه ثقافى حضارى متميز. ولأن على الانسان أن يعرف قبل أن يمارس فان دور المعرفة الرياضية لايمكن اعتباره دورا هامشيا خاصة بين أوساط الشباب حيث يمثل مطلبا هاما لهم.

ويرى «سنجر» و «دايك» Singed & Dick أن المجال المعرفى فى التربية الرياضية يتضمن التعلم وحل المشكلات المرتبطة بالأهداف والمواد والطرق والاجراءات والقواعد وغيرها من المجالات مشيرين الى أن التقويم يجب أن يتم فى غضون تلك العمليات، وأشارا الى وجوب الأهتمام بتلك الملوكتات المعرفية لأثراء النشاط الرياضي.

والجديد بالذكر أن التساؤلات الاولى التى يطرحها الممارس قبل القيام بممارسة أى نشاط رياضى هي (كيف؟)، و(لماذا؟).. والاجابة على هذه التساؤلات تمثل الانطلاقة الأولى لفهم الحقائق والأسس والمبادئ المرتبطة بالنشاط الرياضى، وكذلك طرق وسبل التقدم به.

فالممارس يجب أن يدرك أولا الاسباب (لماذا؟)، وكذلك الطرق والاساليب

(كيف؟) .. على أن يراعى فى ذلك التدرج المناسب لنموه ونضجه .

كما سبق يجب التأكيد على الجانب المعرفى وذلك لتكامل تحقيق الحاجات التى تتكامل نمو الفرد فسيولوجيا ونفسيا وعضويا واجتماعيا . . فالسبيل الى ذلك هو المعرفة التامة والتفهم المناسب للمهارات المكونة للنشاط الرياضى الممارس وكذلك ادراك القيم الكامنة وراء هذه الممارسة .

وهنا يجب أن ننوه الى أن نظريات التعلم الحركى تتضمن ضمن ما تتضمن ما يسمى بالمرحلة المعرفية (معرفية، تثبتية، آلية)، حيث تبرز هذه المرحلة ضرورة تقديم معارف ومعلومات مباشرة وغير مباشرة عن النشاط الممارس الى الشخص المتعلم، فليس من المعقول أن يمارس الفرد النشاط ويتقنه دون ذخيرة من المعارف تساعده على ذلك . وحتى على مستوى الرياضيين ذوى المستوى العالى فان الجانب المعرفى قد يكون البعد الحاسم الذى يفرق بين لاعب وآخر، حيث أن الفرد الرياضى هو ذلك الذى يجمع بين الممارسة والمعرفة .

وقياس الحصائل الرياضية يتضمن أيضا الجانب المعرفى، حيث يجب أن يتضمن ذلك المجالات التالية:

١- الحصائل المعرفية:

وتتضمن تعريف التلميذ بالمعلومات الأساسية والاداء الحركى الصحيح وقواعد الامن والسلامة وطرق وأساليب الممارسة . . وكذلك بعض المعلومات المرتبطة عن الصحة البدنية للفرد والجماعة وبالتالي تنمية القدر على التحصيل .

٢- حصائل مهارية :

وتتضمن تحقيق مستوى من اللياقة البدنية، والكفاءة الوظيفية، وبناء القوام السليم الخالى من الانحرافات والعيوب القوامية، وأكتساب قدرات الادراك الحركى، والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية وأساليب ممارستها .

٣- حصائل وجدانية :

وتتضمن اشباع هوايات التلميذ وميوله الرياضية، وكيفية الاستمتاع بوقته الحر

فى ممارسة النشاط الرياضى؁ واكتساب القيم والسلوكيات الاجتماعية؁ والتكيف الشخصى والاجتماعى مع الآخرين.

والمعرفة Knowledge أو المجال المعرفى Cognitive Domain تعبير يشير الى الادراك والاكتشاف؁ والتعرف والتخيل؁ والحكم والتذكر؁ والتعلم والتفكير.. التى من خلالها يحصل الفرد على المعارف.

والمجال المعرفى - كما سبق ونوهنا - كما يراه «وليامز» Williams يمثل أول مجموعة من الصفات أو السمات التى تؤصل المعرفة وتعمقها؁ والتى تأخذ شكل المهارات المتعددة الابعادة معتمدة على التفكير من أجل تسجيل واسترجاع ومعالجة ادراك الفرد للمعلومات. وقد اضاف «وليامز» الى أن اغلب نماذج المجال المعرفى الموجودة تأخذ الشكل «التكونومى»؁ حيث تتركب من تصنيفات متتابعة من عمليات عقلية مبتدئة بالمستويات المنخفضة وصولا الى المستويات المرتفعة منها*.

مما سبق يتضح- كحد قول هارر Harre - أن تعليم القدرات المعرفية يعتبر جزءا لا يمكن الاستغناء عنه من مراحل تعلم الرياضة؁ وأنجح المدربين هم من تنهوا الى أهمية الجانب المعرفى العقلى وخططوا لاكساب المعارف النظرية للاعبهم.. ويرجع ذلك للأسباب التالية:

- يجب ان يتعلم اللاعب اللغة (الاصطلاحات) المستخدمة فى مجال نشاطه حتى يتفهم واجباته فى التدريب والمباريات.

- يجب أن يلم اللاعب بكافة التعديلات التى تحدث تباعا فى قواعد وقوانين اللعب.

- يتوقف وصول اللاعب الى المستويات العالية على تطوير النواحي العقلية له. ولقد أصبح من الأهمية بمكان ضرورة تولية اهتمام أكبر نحو الاعتماد على التفكير فى التربية البدنية؁ وتوجيه نفس الاهتمام للتعبير اللفظى عن مضمون التربية البدنية والجوانب الحركية سواء كان ذلك «شفهيا» عن طريق الاختبارات

* أمين أنور الخولى (١٩٨٢): أثر الوسائل السمعية البصرية فى المجال المعرفى فى التربية الرياضية؁ بحث دكتوراة غير منشور؁ كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة؁ جامعة حلوان؁ (ص ١٣٤).

الشفهية للمعرفة أو «تحريريا» وذلك عن طريق الاختبارات المعرفية التحريرية. حيث أن قياس الجانب المعرفى (تحريريا بصفة خاصة) يعمل على تقديم الدليل على درجة الاستيعاب أو الفهم للمحتوى الفكرى (المادة) للتربية البدنية والرياضة. كما تؤكد هيلين ايكيرت Helen Eckert على أن أغراض التربية البدنية يجب أن تكون متعلقة بصورة مباشرة بالأداء البدنى أو بالنواحي المختلفة المتعلقة بتأثير هذا الأداء فى حياة الفرد * .

تصنيف المعرفة فى التربية البدنية

يعتبر تصنيف «بلوم» Bloom «وكراتهول» Kathwohl من أكثر التصنيفات فائدة فى مجال التعرف على الاهداف التعليمية وتحديددها، ويتكون التصنيف من مجموعة أقسام تحتوى على كل نواتج التعلم الممكنة والمتوقع حدوثها، ويقوم التصنيف على افتراض أن نواتج التعلم يمكن وضعها فى صورة متغيرات معينة من سلوك التلاميذ، حيث يفيد هذا التصنيف المعلمين فى صياغة اهدافهم التعليمية فى عبارات سلوكية.

ويتضمن تصنيف بلوم:

١- المجال المعرفى Cognitive Domain

٢- المجال الانفعالى Affective Domain .

٣- المجال الحركى Motor Domain .

ويشمل المجال المعرفى الأهداف التى تؤكد نواتج التعلم الفكرية مثل المعرفة والفهم ومهارات التفكير، ويشمل المجال الانفعالى الأهداف التى تؤكد المشاعر والانفعالات مثل الميول والاتجاهات والتذوق، أما المجال الحركى فيشمل الأهداف التى تؤكد على المهارات الحركية مثل الوان النشاط الرياضى والطبع على الآلة الكاتبة وقيادة السيارات وتشغيل الآلات بصفة عامة ** .

(*) Eckert H.M., (1974): Practical Measurement of Physical Performance, Lea & Febiger, Philadelphia.

-(**) نورمان جرونالند، (١٩٧٥): الاهداف التعليمية. تحديدها السلوكى وتطبيقاته، ترجمة احمد خيرى كاظم، دار النهضة العربية، القاهرة.

ووفقا لرأى «بلوم» فان المجال المعرفى يتضمن :

- ١- **المعرفة** : وتتضمن الأغراض المتصلة بالتعليم واسترجاعه وحققه وتقاليده واتجاهاته وتصنيفاته ومستوياته وطرقه وعناصره وتعميماته ثم النظريات والتركيب .
- ٢- **الفهم** : وهو ما يتعلق بترجمة وتلخيص ما تعلمه التلميذ فى المستوى الأول كتابة الى شفاهية أو العكس ، والشرح فى اجزاء مترابطة ، وعمل ملخص وتصنيفات ، وشرح للأسس التى يقوم عليها . ثم استكمال الموضوع عن طريق الربط مع الحالات الماضية والمستقبلية .
- ٣- **التطبيق** : ويتضمن استخدام ما تم تعلمه فى صياغته السابقة أو فى صياغات جديدة ، والقدرة على استخدام المصطلحات والتصورات (مثل التعميمات) والقوانين والنماذج والمعايير .
- ٤- **التحليل** : ويتضمن القدرة على تجزئة الكل الى أجزاء والتنسيق بين المتغيرات والعلاقات وتنظيم العوامل .
- ٥- **التركيب** : ويتضمن وضع الأجزاء بجانب بعضها لابتكار نماذج جديدة تخالف النماذج المتداولة .
- ٦- **التقويم** : ويتضمن تنمية القدرة على تكوين أحكام لها اعتبارها سواء كان لها معايير داخلية أو خارجية .

أهداف المجال المعرفى

يجب أن يسعى الجانب المعرفى الى تكوين معارف ومعلومات متكاملة عن النشاط الممارس ، سواء ما كان متصلا اتصالا مباشرا أو غير مباشر . ويشير الخبراء الى الأهداف التالية للجانب المعرفى * :

* أهداف فسيولوجية :

- تنمية القوة ..

* الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح (١٩٧٤م) : التربية البدنية - معرفتها وتفهم ابعادها ، ترجمة محمد محمد فضالى ، دار نهضة مصر للطبع والنشر ، القاهرة .

- والجلد . .
- وسلامة الجهاز العصبى . .
- واداء الوظائف العضوية اداء طبيعيا . .

* أهداف المهارات الحركية :

- تنحصر فى تنمية القدرة على استخدام الجسم بمهارة وكفاية وفى أمان، وذلك فى أثناء ممارسة الفرد لمهامه المهنية اليومية (وترتبط بميكانيكية القوام، وبالتحركات المختلفة كالدفـع والشـد والرفـع . .).
- كما تتضمن الاستمتاع بممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع البدنى ومن بينها الالعاب الرياضية المختلفة والرياضات المائية والرقص .

* أهداف فكرية :

- وتتضمن أدراك المعارف والمدرجات التى يبنى عليها اداء الأنشطة . .
- وتنمية الذوق للقيم الجمالية .
- وروح المخاطرة .
- والعيش فى الهواء الطلق .
- واللياقة الشاملة . . الخ .

* أهداف جمالية :

- تنمية التذوق للأداء الماهر .
- والاستمتاع الشخصى بالاداء الحركى لذاته .
- وتنمية القدرة على ادراك مدى الدقة لهذه الاداء فى الانتاج الفنى كالنحت والرسم والموسيقى .

* أهداف اجتماعية :

- العمل على غرس صفات مرغوب فيها مثل :
- الروح الرياضية العالية .

- التعاون الصادق فى حل المشكلات العامة .
- احترام حقوق الآخرين .
- تقبل المسئولية عن السلوك الشخصى الذى تتأثر به الجماعة . وغير ذلك من أشكال السلوك الاجتماعى التى تقوم عليها الحياة الديمقراطية .

مضمون المجال المعرفى

كما حدد الخبراء المضمون الذى يجب أن يكون عليه الجانب المعرفى فيما يلى :

* القسم الاول : الاداء فى الانشطة :

- المهارات الرياضية الأساسية .
- ميكانيكية الجسم .
- المفاهيم الأساسية للمهارات الحركية فى الأنشطة واستراتيجيتها .
- قواعد اللعب وسيره .
- متطلبات الوقاية .

* القسم الثانى : آثار النشاط :

- (أ) الآثار المباشرة :
 - ١ - الآثار الفسيولوجية .
 - ٢ - التعب والاعاقة .
- (ب) الآثار البعيدة للنشاط :
 - ١ - الصحة والمظهر .
 - ٢ - اصلاح العيوب الوظيفية .
 - ٣ - التحكم فى الوزن .

٤- تربية الجسم المتناسق.

٥- المقدرة على بذل الجهد (القوة العضلية، الجلد العضلى، الجلد الدورى التنفسى).

٦- الاستخدام الصحيح للمقدرة على اداء المهارات (تربية القوام، تنمية المهارات، اكتساب القدرة على الاسترخاء العضلى).

٧- السلوك الاجتماعى الناجح (احترام القواعد، احترام الحكام والاداريين، الروح الرياضية).

٨- ادراك التعليم المصاحب للذات وتربية القيم الثقافية والجمالية والفنية (ادراك الفرد لذاته، المنطق والذكاء، المبادأة والشجاعة والمثابرة، تفهم البيئة الطبيعية، القيم الثقافية، القيم الجمالية والفنية).

*** القسم الثالث: عوامل التحول :**

عوامل تحول المشاركة فى الأنشطة وتأثير هذه المشاركة :

- العمر والنضج .

- الاتجاهات .

- الفروق الجنسية .

- القوى البيئية .

- مستويات المهارة .

- اللياقة البدنية .

- التعب .

- الضغط .

- التدخين .

- الكحول .

- العقاقير المنبهة .

تنظيم المجال المعرفي

الجانِب المعرفي كغيره من الجوانب التعليمية له متطلباته التنظيمية الخاصة فى عملية التعليم والتعلم وذلك ضمانا لتحقيق الاستفادة المرجوة. .، ومن هذه المتطلبات مايلى:

١- التسلسل المنطقى:

يجب أن تتسلسل الجوانب المعرفية باسلوب منطقى مقنع، وهذا أمر يرجع الى منطقية المعارف ونوعيتها. ورغم أهمية الجانب المنطقى فى عرض المعارف والمعلومات الا أن منطقيتها عادة ما ترجع الى منطقية تفكير القائمين على تجميع وتشكيل الحقائق. ومن ثم فالمربى يستطيع أن يدخل التعديلات اللازمة فى ضوء ظروف الممارسة والافراد وذلك اذا تطلب الامر ذلك.

٢- البسيط والمركب:

يجب ان يراعى فى عرض الحقائق المعرفية الانتقال من المعارف والمعلومات البسيطة الى المعارف والمعلومات المركبة، ويترك للقائم بالتنطيق تحديد الفترات اللازمة للانتقال من معرفة الى أخرى وذلك وفقا لطبيعة الممارسين وظروف الممارسة ودرجة الاستيعاب.

٣- المعروف وغير المعروف:

من المسلم به أن الانتقال بالجانب المعرفي من المعروف الى غير المعروف سوف يتيح فرصة أكبر للاستيعاب والفهم وتقبل المعارف والمعلومات الجديدة.

٤- السهل والصعب:

يمثل الاداء الحركى درجات متتالية ومتمايزة من النماذج الحركية، بعض هذه المهارات سهل والآخر صعب والبعض شديد الصعوبة. . والأمر يتطلب الانتقال التدريجى المقنن من المعارف والمعلومات السهلة الى الصعبة على ان يكون ذلك فى ضوء مرحلة النمو التى يعيشها الممارس.

ويجب أن نفهم أن الطفل له منزلة فريدة فى التقدم بمعارفه طالما أنها قد

قدمت له بتسلسل مقبول من حيث درجات الصعوبة، كما يجب أن نتفهم أيضا أن الانتقال السريع من مجال معرفى الى آخر دون مراعاة لحجم هذا التقدم قد يكون له آثار سلبية على الممارس .

٥- النمو والنضج :

قدرات الافراد تتناسب طرديا مع تقدمهم فى النمو والنضج ، ومن ثم يجب احداث مزوجة حقيقة بين المعارف والمعلومات وقدرة الطفل على الاستيعاب وهى قدرة تتحدد فى ضوء ما وصل اليه من نمو ونضج .

لذلك كان لزاما على القائمين بالتعليم مراعاة تقديم المعارف والمعلومات التى تناسب نمو ونضج الطفل .

٦- التغذية المرتدة :

يجب التأكيد على امكانية استخدام الفرد للمعارف والمعلومات التى سبق تعلمها فى المواقف المتكررة، سواء كانت ماثلة تماما للمواقف التى سبق تعلمها أو ما المشابهة لها. وهذا أمر ضرورى لتحقيق تلس العملية التعليمية فى المجال المعرفى . فعادة ما يختزن الطفل المعارف والمعلومات فى مراكز معينة فى المخ (الذاكرة) حيث يقوم باستدعائها للاستخدام عندما يتطلب الأمر ذلك، وهذا ى يطلق عليه التغذية المرتدة Feed Back.

٧- انتقال اثر التدريب :

ربما يكون الغرض الرئيسى للجانب المعرفى هو تحديد الأسس والطرق والميكانيكيات المشتركة فى كثير من الأنشطة وهياكلها، وأبراز تطبيقاتها فى امثله مختارة. وبذلك يجد المعلم والمتعلم اساس سليما لتحليل المادة قد يساعد الممارس عند تعلمه لانشطة جديدة، على أن يعرف امكانية تطبيق أى من المدركات الاساسية التى سبق له الالام بها عندما يتطلب الأمر ذلك .

حيث يؤدى ذلك الى الاسراع بعملية التعلم، لذلك فان الاشارة الى الارتباطات بين أجزاء المادة، والرجوع الى المبادئ الاساسية والطرق السابق الالام بها انما يعتبر من أهم مقومات التعلم فيما يتعلق بالجانب المعرفى . والجدير بالذكر

أن هذا ما يطلق عليه انتقال أثر التدريب، حيث يتعلم الفرد مهارات وقدرات تساعده على تعلم مهارات أخرى مماثلة أو مشابهة.

٨- الدوافع:

التعلم مرتبط بالدافع، وكلما نجحنا في إثارة دوافع أكثر كلما تحققت أهداف العملية التعليمية. لذلك يتطلب الأمر العمل على إثارة دوافع الأفراد عند تعلم الجانب المعرفي، وبالمطبع فإن الدوافع التربوية هي التي نستهدفها في هذا المقام.

تقويم المجال المعرفي في الأنشطة الرياضية

اولا - فى الخارج :

بدأ الاهتمام ببناء اختبارات لقياس الجوانب المعرفية فى الأنشطة الرياضية المختلفة فى نهاية العشرينيات، وقد تكون أولى هذه المحاولات الاختبار الذى صمم بواسطة بيلز Billss فى مجال كرة السلة عام ١٩٢٩م. وما سبلى ذكره من اختبارات معرفية فى المجالات الرياضية المختلفة قد تناول بعض الوان النشاط الحركى الرياضى، غير أن هناك العديد من الاختبارات الأخرى التى أجريت للرقص والبولنج. الخ. حيث ما سيذكر على سبيل المثال وليس الحصر.

والملاحظ أن هذه الاختبارات أجريت بهدف اختيار الطلاب لممارسة أنشطة رياضية معينة، ويلاحظ أيضا أن هناك عدة خبراء قاموا بأعداد أكثر من اختبار معرفي فى مجالات رياضية متباينة؛ وهذا ربما يتنافى مع ما يجب أن يكون عليه القائم بوضع الاختبار من خبرة وتعمق كافيين فى مجال النشاط الذى يتم وضع الاختبار له، وهذا أمر روى لاثراء الاختبار والارتفاع بقيمته. ومن أمثلة هؤلاء «روزمارى»، «ايستر»، «اسبودور»، «فاى»، «لى كاترين»، «سنيل كاترين» حيث كان لهم جهود فى بناء اختبارات لقياس الجانب المعرفي فى أنشطة رياضية مختلفة. وفيما يلى نماذج لأسماء العلماء الذين قاموا بوضع اختبارات معرفية فى عدد من الأنشطة الرياضية.

١- فى كرة مجال السلة:

- * فيشر روزمارى . (Fisher Rosmary ١٩٤٣م)
- * فرنش ايستر . (French Ester ١٩٤٣م) .
- * جولد برج اسيدور . (Gold Berg Isidor ١٩٥٣م) .
- * همفيل فاى . (Hemphill Fay ١٩٣٢م) .
- * هينز جال . (Hennis Gall ١٩٥٦م) .
- * لى كاترين . (Ley Katherine ١٩٦٠م) .
- * سفارتز هيلين . (Schfartz Helen ١٩٣٧م) .
- * سنيل كاترين . (Snell Catherine)

٢- فى مجال كرة القاعدة:

- * جولد برج اسيدور . (Gold Berg Isidor ١٩٥٣م) .
- * همفيل فاى . (Hemphill Fay ١٩٣٣م) .
- * رود جرز ج . (Rodgers G. ١٩٣١م) .
- * سنيل كاترين . (Snell Catherine ١٩٣٦م) .

٣- فى مجال كرة القدم:

- * جولد برج اسيدور . (Gold Berg Isidor ١٩٥٣م) .
- * هيمليل فاى . (Hemphill Fay ١٩٣٢م) .

٤- فى مجال الجولف

- * فرنش ايستر . French Esther (١٩٤٣م).
- * لى كاترين . Ley Katherine (١٩٦٠م).
- * سنيل كاترين . Snell Katherine (١٩٣٦م).
- * واجلو . Waglo (١٩٥٣م).

٥- فى مجال كرة اليد:

- * فيليبس برنات . Phillips Bernath (١٩٣٧م).

٦- فى مجال الهوكى :

- * دويتس دورثا . Dietz Dorthea (١٩٤٠م).
- * فرنش ايستر . French Esther (١٩٤٣م).
- * هينز جال . Hennnis Gall (١٩٥٦م).
- * سنيل كاترين . Snell Katherine (١٩٥٢م).

٧- فى مجال كرة القدم الامريكية

- * فيشر روزمارى . Fisher Rosmary (١٩٥٠م).
- * فرنش ايستر . French Esther (١٩٤٣م).
- * هيث مارجورى . Heath Marjorie (١٩٣٢م).
- * لى كاترين . Ley Katherine (١٩٦٠م).
- * سنيل كاترين . Snell Katherine (١٩٣٦م).

٨- فى مجال الكرة الناعمة

- * فيشر روزمارى. Fisher Rosmary (١٩٥٠م).
- * فرنش ايستر. French Esther (١٩٤٣م).
- * هينش جال. Hennis Gall (١٩٥٦م).
- * لى كاترين. Ley Katherine (١٩٦٠م).

٩- فى مجال الكرة الطائرة

- * فيشر روزمارى. Fisher Rosmary (١٩٥٠م).
- * فرنش ايستر. French Esther (١٩٤٣م).
- * هينش جال. Hennis Gall (١٩٥٧م).
- * هوكى ادجار. Hooks Edgar (١٩٦٦م).
- * لانجستون ديوى. Langston Dewey (١٩٥٥م).
- * لى كاترين. Ley Katherine (١٩٦٥م).
- * سنيل كاترين. Snell Katherine (١٩٣٦م).

ثانيا- فى مصر :

وباستعراض الدراسات التى أجريت فى مصر - فنجدها قليلة ولم تغط معظم
النشطة الرياضية مما يتطلب المزيد من هذه الاختبارات ، وأول هذه الدراسات دراسة
بشينة واصل (١٩٧٨) التى أجرتها لبناء اختبار معرفى فى اللياقة البدنية لطالبات
كلية التربية الرياضية بالاسكندرية .

وكذلك دراسج الين وديع فرح التى قامت ببناء اختبار معرفى فى الكرة

الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية عام ١٩٨٢م.

وأعد أمين الخولى دراسة عام (١٩٨٢م) عن أثر الوسائل السمعية والبصرية على المجال المعرفى . ودراسة عفت حسن شفيق- فئات جبريل وقامتا ببناء اختبار معرفى فى السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية (١٩٨٣م) - ودراسة محمود عنان عن بناء اختبار معرفى فى سباحة المنافسات لطلبة تخصص السباحة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة. ودراسة محمد محمود عبدالسلام (١٩٨٣م) عن أثر المعرفة فى تنمية الصفات البدنية الخاصة فى تحسين مستوى اداء مجموعة حركات دوران الحوض فى رياضة الجمباز. ودراسة فرج حسين بيومى (١٩٨٢م) حول بناء اختبار معرفى فى كرة القدم لطلبة كلية التربية الرياضية بالاسكندرية. ودراسة أمين الخولى عام (١٩٨٣م) عن مصادر المعرفة الرياضية لطلبة وطالبات جامعة حلوان بالقاهرة.

تقويم المجال المعرفى فى الكرة الطائرة

ما سبق كان توضيحا مختصرا لماهية الجانب المعرفى وأهميته وأسلوب تنظيمه، وحتى تتكامل الصورة يلزم توافر الجانب القياسى التقويمى للنواحي المعرفية، وهو أمر ضرورى وحاسم لتحديد مقدار الحصائل المترتبة على الممارسة المقننة، وكذلك معدلات التقدم فى كافة مجالات النشاط الرياضى الممارس.

وفى الكرة الطائرة يعتبر الجانب المعرفى من الأهمية بمكان، حيث يلزم ان يشغل هذا المجال حيزا مناسباً من خطة التدريب، كما يجب انتقاء ادوات القياس المناسبة لقياس المجال المعرفى وذلك على فترات دورية منتظمة.

وكلما كانت ادوات القياس المستخدمة لقياس الجانب المعرفى مختارة بما يوفر جميع الظواهر التضمنة للعبة (مهارات، خطط، قدرات بدنية، طرق لعب، نواحي نفسية، نواحي اجتماعية.. الخ) كلما كان ذلك افضل.. ولا مانع من استخدام اختبارات معرفية لجانب واحد فقط من هذه الجوانب كزيادة فى التعقيد اذا تطلب الأمر ذلك، ولكن يجب ألا يكون ذلك على حساب الجوانب الأخرى.

وتعمل الاختبارات المعرفية التحريرية على تحديد مستويات الاستيعاب والفهم

لضمون اللعبة ومتغيراتها، وكذلك توضيح مدى فعالية أسلوب التدريب أو التعليم وصلاحيه الطرق المستخدمة فى ذلك.. كما تعمل على تحديد قدرات الافراد الفعلية وقابليتها للتقدم فى مستويات التدريب وبخاصة الخطط وطرق اللعب وقواعده.

ولعل من أبرز أهداف القياس المعرفي معرفة قدرات اللاعبين فيما يتعلق بإيجاد الحلول المناسبة من عدة بدائل لمواقف اللعب الجديدة والمفاجئة، ومن ثم مدى سلامة التنظيم المعرفي لديه واستخدام وابتكار استراتيجيات مناسبة للتعامل مع متغيرات الأداء سواء كانت معلومة من قبل أو مشابهة أو حتى جديدة تماما.. ومثل هذه الأمور تحدد فى كثير من الأحيان الأهلية للفوز بالمباريات.

وفيما يلى بعض نماذج للاختبارات المتداولة لقياس الجانب المعرفي فى الكرة الطائرة.

الاختبارات المعرفية فى الكرة الطائرة

الاختبار الأول

الاختبار المعرفي فى الكرة الطائرة لطلاب التربية الرياضية

وضع هذا الاختبار حمدى عبد النعم لقياس المجال المعرفي فى الكرة الطائرة لدى طلاب التربية الرياضية (تخصص كرة طائرة) بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان عام ١٩٨٤م* .

ولقد جرب الاختبار على ٣٦ طالبا (تخصص كرة طائرة) من طلبة الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة واستخرج معامل ثباته بطريقة التجزئة

* حمدى عبدالنعم (١٩٨٤م): بناء اختبار معرفي فى الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (تخصص كرة طائرة).. مؤتمر الرياضة للجميع. المجلد الثانى (رياضة المستويات العالية)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٥ مارس، القاهرة.

النصفية باستخدام معادلة رولون Rolon حيث بلغ ٧٩.٠ ، كما استخرج صدق الاختبار باستخدام الصدق المنطقي (آراء المحكمين) والصدق الذاتى الذى يمثل جذر الثبات.

ويضم الاختبار ٦٠ سؤالاً موزعاً على المحاور التالية :

- التاريخ : ٦ أسئلة بوزن نسبى قدره ١٠٪ (أرقام ٣٧،٢٨،٢٦،١٤،٤،٢)
- القانون : ٤ أسئلة بوزن نسبى قدره ٦٦٪ (أرقام ٤٧،٣٦،١٩،٦)
- الأعداد البدنى : ٧ أسئلة بوزن نسبى قدره ١١٦٪ (أرقام ٤٤،٤٢،٣٩،٣٤،٣٢،٢٣،١٠)
- المهارات الأساسية : ١٠ أسئلة بوزن نسبى قدره ١٦٦٪ (أرقام ٥٧،٥٠،٤٨،٤١،٣٥،٢٩،٢٥،١٧،٨،١)
- الخطط : ٢٠ سؤالاً، بوزن نسبى قدره ٣٣٣٪ (أرقام ٥٣،٥١،٤٩،٤٦،٤٣،٤٠،٣٣،٣١،٢٤،٢١،١٨،١٥،١٣،١١،٩،٧،٥،٣،٦٠،٥٦)
- ادارة المباراة : ٨ أسئلة، بوزن نسبى قدره ١٣،٣٪ (أرقام ٥٩،٥٥،٤٥،٣٨،٢٧،٢٢،٢٠،١٦)
- الكرة الطائرة للصغار : ٥ عبارات، بوزن نسبى قدره ٨٣٪ (أرقام ٥٨،٥٤،٥٢،٣٠،١٢)

ولقد استخدم أسلوب الاختيار من متعدد Multiple Choice لصياغة الأسئلة واستبعدت فكرة استخدام أسلوب الصواب والخطأ Try - False وأسلوب المضاهاة Matching لعدم مناسبتها لأهداف الدراسة.

ولقد بلغ الزمن الوضعى للاختبار ٦٠ دقيقة (الزمن الذى استغرقه الباحث فى حل الاختبار مضروباً لـ ٢٥)، كما بلغ الزمن التجريبى للاختبار من ٥٠ الى ٧٠ دقيقة (الزمن التجريبى هو زمن أسرع طالب فى الاجابة على الاختبار وزمن آخر طالب ينتهى من اجابة الاختبار)، كما بلغ الزمن المناسب لاداء الاختبار ٦٠ دقيقة

(متوسط الزمن التجريبي) ومن ثم فإن الزمن المحدد لأداء هذا الاختبار هو ٦٠ دقيقة.

هذا وقد سحبت تقديرات الصعوبة (DR) Defficulty Rating باستخدام المعادلة التالية (نقلا عن فيلب (Phillips).

$$\text{تقدير الصعوبة} = \frac{\text{عدد الطلبة الذين اجابوا اجابات صحيحة في جميع المفردات}}{\text{عدد الطلبة الكلي}}$$

ولقد قبل مستوى الصعوبة والسهولة في هذه الدراسة بما يقل أو يزيد على ٣٠.٠ : ٧٠.٠

هذا وقد حسب معامل التمييز Lndex of Discrimination (ID) باستخدام المعادلة التالية (نقلا عن فيلبس وهورناك) :

$$\text{معامل التمييز} = \frac{\text{عدد الطلبة أصحاب الاجابات الصحيحة في ٢٧\% العليا - عدد الطلبة أصحاب الاجابات الصحيحة في ٢٧\% السفلى}}{\text{عدد الطلبة الكلي}}$$

حيث حدد لقبول مستوى الصعوبة من ٣٠.٠ فأكثر.

أما عن تعليمات الاجابة الخاصة بالاختبار فهي كما يلي :

- ١- اقرأ كل سؤال بعناية.
- ٢- اقرأ كل الاجابات بعناية.
- ٣- تذكر أن لكل سؤال اجابة واحدة صحيحة تختار من عدة اجابات مطروحة.

٤- ضع علامة أمام الاجابة الصحيحة من وجهة نظرك.

٥- وضع أكثر من علامة على سؤال واحد يعد مشطوبا.

٦- الدرجة الهائية للأختبار ١٢٠ درجة (لكل سؤال صحيح في اجابته

درجتان).

٧- تخضع درجتان عن كل اجابة خاطئة من الدرجات النهائية للاختبار .

٨- زمن الاجابة ٦٠ دقيقة .

وفيما يلي أسئلة الاختبار وعددها ٦٠ سؤالاً .

س١- أى المهارات التالية لها طابع هجومى أقل :

(أ) الارسال .

(ب) الإعداد .

(ج) التمير .

(د) التغطية .

(هـ) الضربات الهجومية .

س٢- تقام المسابقات العالمية كل :

(أ) ٤ سنوات «الالعاب الاولمبية، بطولة العالم، كأس العالم، بطولة القارات» .

(ب) ٤ سنوات «بطولة العالم، بطولة القارات، الألعاب الأولمبية، كأس العالم» .

(ج) ٥ سنوات «الالعاب الاولمبية، بطولة القارات، كأس العالم، بطولة العالم، بطولات أقليمية» .

(د) ٤ سنوات «بطولة العالم، بطولة القارات، الألعاب الأولمبية» .

(هـ) ٣ سنوات «بطولات أهلية، بطولة القارات، بطولة العالم» .

س٣- الى أى مركز من المراكز التالي يتبع اللاعب الذى يقوم بالصد غالباً:

(أ) ٣ .

(ب) ٢ .

(ج) ٤.

(د) ٥.

(هـ) ٦.

س٤ - اخذت لعبة الكرة الطائرة مكانها فى الالعاب الاولمبية منذ :

(أ) دورة ملبورن عام ١٩٥٦ .

(ب) دورة روما عام ١٩٦٠ .

(ج) دورة طوكيو عام ١٩٦٤ .

(د) دورة المكى عام ١٩٦٨ .

(هـ) دورة هلى عام ١٩٥٢ .

س٥- اغلب استقبال الارسال يوجه الى المراكز التالية :

(أ) مركز ١ و٣ .

(ب) مركز ٢ و٤ .

(ج) مركز ٣ و٤ .

(د) مركز ٢ و٣ .

(هـ) مركز ١ و٢ .

س٦- يستطيع المدرب مخاطبة الحكم فى فترة توقف اللعب لطلب وقت مستقطع للراحة او اجراء عملية تبديل لاعبين او :

(أ) يطلب حالا الاعتراض على قرار الحكم وتسجيله فى ورقة التسجيل بعد المباراة .

(ب) ليلغى قراره ويطلب اصدار قرار آخر مناسب للحالة الحادثة .

(ج) يطلب معالجة لاعب مصاب .

(د) تعطيل المباراة للسؤال عن توضيح وجهة نظر الحكم للقرار الصادر .

س٧- التركيبية الهجومية والتي تدعى (كروس) تعنى:

- (أ) ارتقاء المهاجمين قريبا من بعضهم البعض و اقترابهم يكون بتقاطع مهاجمين اثنين فقط .
- (ب) اثنان مهاجمان فقط .
- (ج) الحالات التى يتقاطع فيها المهاجم مع حركة المعد .
- (د) هجوم سريع حول المعد .
- (هـ) هجوم سريع مع تعاون اثنين مهاجمين باستخدام توقيت مختلف فى - الهجوم .

س٨- تعد واحدة من المهارات الاساسية التالية مهارة تغطى الواجب الهجومى والدفاعى:

- (أ) الارسال .
 - (ب) الاعداد .
 - (ج) ضربة الهجوم .
 - (د) الصد .
 - (هـ) التمير .
- ## س٩- فى تنفيذ المبتدئين لطريقة اللعب نجد أن من خصائصها:

- (أ) اللاعب الذى فى مركز ٣ يعد الكرة .
- (ب) أى لاعب فى الخط الأمامى يعد الكرة .
- (ج) اللاعب الذى فى مركز ٢ يعد الكرة .
- (د) اللاعب الذى فى مركز ١ يعد الكرة .
- (هـ) اللاعب الذى فى مركز ٤ يعد الكرة .

س١٠ - يفهم عن القوة كقدرة حركية للإنسان:

- (أ) الأداء المثالى للعضلة الذى يؤديه اللاعب ضد مقاومة خارجية .
- (ب) أقصى أداء للعضلة الذى يؤديه اللاعب حتى يتغلب على مقاومة خارجية .
- (ج) الأداء الذى يكون السبب الحقيقى فى حركة الجسم كله أو جزء من الجسم .
- (د) أقصى جهد عضلى يؤديه اللاعب فى تدريبه لمجموعة عضلية .
- (هـ) قدرة اللاعب فى التغلب على مقاومة خارجية أو ضد مقاومة خارجية عن طريق فاعلية العضلة .

س١١- تخصصات اللاعبين فى الفريق هى:

- (أ) معدون، ضاربون، قائمون بالصد .
- (ب) لاعب خط أمامى، لاعب خط خلفى .
- (ج) لاعب صغير، لاعب كبير .
- (د) رياضى طويل، رياضى قصير .
- (هـ) لاعبون أساسيون، لاعبون احتياطيون .

س١٢- حدود السن فى المينى فولى:

- (أ) ٩ - ١٠ سنوات .
- (ب) ٩ - ١١ سنة .
- (ج) ١١ - ١٤ سنة .
- (د) ١١ - ١٢ سنة .
- (هـ) ٩ - ١٢ سنة .

س١٣- الاعداد للمهاجم الاشول مناسب جدا / عندما يكون فى مركز :

(أ) ٤ .

(ب) ٥ .

(ج) ٦ .

(و) ٢ .

(هـ) ٣ .

س١٤- تعد بطولة القارات تا هيلالى :

(أ) كأس العالم ، الألعاب الأولمبية ، بطولة العالم .

(ب) بطولة العالم .

(ج) الألعاب الأولمبية .

(د) بطولات اقليمية ، كأس العالم .

(هـ) الألعاب الأولمبية ، بطولة العالم ، بطولة القارات التى تليها .

س١٥- أفضل حالات استخدام الاشارات للهجوم :

(أ) بعد الارسال من نفس الفريق .

(ب) بعد كرات سهلة تلعب من فوق الشبكة من الفريق المنافس .

(ج) بعد هجوما قويا من الفريق المنافس .

(د) بعد كرات ملموسة من القائمين بالصد .

(هـ) بعد ارسالا قويا من الفريق المنافس .

س١٦- لابد من مناقشة طريقة اللعب مع اللاعبين:

(أ) قبل المباراة مباشرة .

(ب) قبل المباراة بعدة ساعات .

(ج) قبل المباراة بعدة اسابيع .

(د) قبل المباراة بشهر على الأقل .

(هـ) قبل المباراة بعدة أيام .

س١٧- يصنف الإعداد عن طريق شكل من الاشكال التالية :

(أ) المرحلة السنية .

(ب) تخصصات اللاعبين .

(ج) قوس طيران الكرة .

(د) ارتفاع الشبكة .

(هـ) دوران الكرة .

س١٨- يستخدم الهجوم السريع بالتركيبات:

(أ) لكسر خط دفاع المنافس فى آخر ملعبه .

(ب) لكسر خط دفاع المنافس عند الشبكة .

(ج) لتحسين حالة اللاعبين البدنية .

(د) اذا كان الفريق المهاجم متقدما .

(هـ) كمرح للاعبين المهاجمين .

س١٩- يستطيع رئيس الفريق طلب تبديل لاعب وعلى الحكم اجابة طلبه:

(أ) فى أى وقت اذا كان اللاعب البديل مستعدا بجانب منضدة المسجل .

(ب) فى الملعب أثناء توقف اللعب واللاعب البديل جاهز للمكان الذى سيدخله .

(ج) فى فترة توقف اللعب .

(د) فى الملعب وفى أثناء توقف اللعب .

(هـ) عند جلوس البديل على مقعده ثم توقف اللعب ويستعد البديل لأخذ المكان المختار.

س٢٠- أهم عمل للمدرب فى مباراة لا يرضى عن أداء الفريق أثناءها:

(أ) أن يؤدى الفريق نفس خطة اللعب الأساسية.

(ب) وكيف حالة اللعب بخطة جديدة.

(ج) ينتقد لاعبيه.

(د) يحافظ على نفس خطة اللعب مع تغيير بعض اللاعبين.

(هـ) يشجع لاعبيه على اللعب.

س٢١- أن ميزة اللعب بالتركيبات الهجومية بعداء من معدين الخط الخلفى:

(أ) تبسط اللعب.

(ب) امكانية الهجوم بكل لاعبي الخط الأمامى.

(ج) سهولة تغطية المهاجمين.

(د) لنقل اللاعب الضعيف المستقبل من آخر الملعب.

(هـ) اخفاء اللاعب الضعيف بالقرب من الشبكة.

س٢٢- تحليل المباراة يستخدم:

(أ) لاعداد وتقويم المباراة لاجتماع الفريق.

(ب) لتعيين فاعلية اللاعبين ومستوى الفريق.

(ج) لتخطيط وتحليل محتويات التدريب.

(د) لشدة المباراة.

(هـ) لتحديد فاعلية التدريب وخطة اللعب.

س٢٣- للسرعة ثلاثة مكونات هى:

(أ) سرعة رد الفعل ، سرعة الحركة ، سرعة الأداء.

(ب) سرعة الانتقال، زمن حركة الجسم، سرعة رد الفعل.

(ح) سرعة رد الفعل، سرعة الأداء، زمن حركة الجسم.

(د) سرعة الحركة، سرعة الانتقال، زمن حركة الجسم.

(هـ) سرعة رد الفعل، سرعة الحركة، سرعة الانتقال.

س٢٤- فى مستوى المنافسات الضعيفة نجد ان اغلب النقاط التى تسجل للفرق تكون بواسطة:

(أ) المهاجمين على الشبكة.

(ب) القائمين بالصد.

(ح) الأخطاء من المنافس.

(د) الإعداد.

(هـ) الارسال.

س٢٥- اهم غرض فى اداء الارسال:

(أ) الحصول على نقطة مباشرة.

(ب) ضمان ارسال الكرة داخل ملعب المنافس.

(ح) ضرب الكرة بقوة.

(د) أداء ارسال متموج.

(هـ) ضرب الكرة بطريقة صحيحة.

س٢٦- ما الشكل الذى كانت عليه لعبة الكرة الطائرة الذى كان سبب انتشارها فى العالم

(أ) لعبة تنافسية بألعاب مانيتا ١٩١٣ الأولمبية.

(ب) لعبة تنافسية بقوانين موحدة بعد الألعاب الأولمبية عام ١٩٢٠.

(ج) لعبة ترويحية بمنافسات على المستوى الأهلى.

(د) لعبة ترويحية بمنافسات على المستوى الدولي .

(هـ) لعبة رياضية لبرامج المدارس .

س٢٧- فى اية حالة من حالات اللعب لا تستحق طلب تبديل لاعبين:

(أ) الضرورة لتقوية اللعب على الشبكة أو فى الجزء الأخير من اللعب .

(ب) الضرورة لتبديل لاعب يرتكب خطأ .

(جـ) عندما يريد المدرب تغيير ايقاع (رتم) لعب الفريق المنافس .

(د) عندما يحرز الفريق المنافس نقاطا متعددة بنجاح .

(هـ) عندما يريد المدرب تغيير لاعب متعب .

س٢٨- ما المعلومات الأساسية لنشأة الكرة الطائرة:

(أ) ايطاليا- القرن الثامن عشر، بولونيا، جوته .

(ب) انجلترا، ١٨٧٢ ، ليفربول، هاواى .

(جـ) امريكا ، ١٨٩٥ ، هوليوك، مورجان .

(د) تشيكوسلوفاكيا ، ١٨٣٠ ، براج، نوافك .

(هـ) امريكا، ١٩٢٠ ، سبرنجفيلد، ناسايت .

س٢٩- سرعة رد فعل جيد غير مطلوب عند أداء:

(أ) ضرب ساحق .

(ب) حائط صد .

(جـ) الإعداد .

(د) الارسال .

(هـ) التغطية .

س٣٠- ارتفاع الشبكة فى المبنى فولى:

(أ) ٢٢٠ ستيمترا .

(ب) ٢١٥ ستيمترا.

(ح) ٢١٠ ستيمترات.

(د) ١٩٠ ستيمترا.

(هـ) ٢٠٥ ستيمترات.

س ٣١- اختر أصح أهداف تدريسية حتى نستطيع تحسين مقدرة الفريق لاحتراز نقاط:

(أ) تركيبات هجومية لكسر حائط صد المنافس.

(ب) ارسال، صد، تغطية، هجوم مضاد.

(ح) ضرب قوى من إعداد عال.

(د) استقبال ارسال وهجوم سريع بالتركيبات.

(هـ) تشكيل تغطية الضارب لنفس الفريق.

س ٣٢- ما أهم أربعة عناصر للياقة البدنية للكرة الطائرة؟

(أ) السرعة، القوة، التوافق، التحمل.

(ب) التحمل، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، السرعة.

(ح) القوة، المرونة، السرعة، المطاطية.

(د) القوة، التحمل، الرشاقة، القدرة.

(هـ) السرعة، التوازن، القوة، التحمل.

س ٣٣- اذكر أهم تشكيل هجوم فى المستويات العليا:

معد	مهاجم	معد	مهاجم
(أ) ٢	٤	(ج) ٣	٣
(ب) ١	٥	(د) ٤	٢

س ٣٤- ما هدف الاعداد البدنى:

(أ) تنمية جسم اللاعب أساسا (العضلات) حتى نحقق التناسق فى بناء الجسم.

- (ب) تنمية مقدرة اللاعبين الضرورية لاشتراكهم فى المباريات بنجاح .
 (ح) تنمية المقدرات الحركية للاعبين من النواحي العامة والخاصة .
 (د) تنمية عضلات اللاعبين الضرورية لنجاح اشتراكهم فى المباريات وحياتهم الصحية .

(هـ) تناسق وارتباط تنمية كل القدرات الحركية للاعبين واطهارها .

س ٣٥- لى نشجع المبتدئين على لعب الكرة الطائرة ويكون لديهم الرغبة والدافع للممارسة لابد أن نعلمهم:

- (أ) كل المهارات الأساسية حتى يستطيعوا اللعب بحماس .
 (ب) الضربات الهجومية لأن كل لاعب يرغب فى أداء ضربات الهجوم .
 (ح) تحركات القدمين لأنها أهم جزء فى تعلم لعب الكرة الطائرة .
 (د) الارسال الموجه من اسفل والتمرير من أسفل باليدين معا حتى يستطيعوا البدء فى اللعب (اشواط مبطة) .
 (هـ) تعليمهم بعض التركيبات الهجومية .

س ٣٦- تكون هيئة التحكيم من :

- (أ) حكم أول - حكم ثان - مسجل - ميقاتى - أربعة مراقبين للخطوط .
 (ب) حكم أول- مسجل - ميقاتى - أربعة مراقبين للخطوط .
 (ح) حكم أول - حكم ثان - مسجل- أربعة مراقبين للخطوط .
 (د) حكم أول- حكم ثان - مسجل - ميقاتى- أربعة مراقبين للخطوط .
 (هـ) حكم أول- حكم ثان- مسجل- مراقبين للخطوط .

س ٣٧- I.V.B.F ماذا تعنى هذه الحروف (مع ذكر تاريخ التأسيس):

- (أ) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة (بروكسل ١٩٣٥) .
 (ب) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة للهواة (أمريكا ١٨٩٥) .

(ج) الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وكرة السلة (برلين ١٩٣٦)

(د) الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وكرة السلة (فيلا دلفيا ١٩٢١)

(هـ) الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (باريس ١٩٤٧).

س٣٨- فى اى حالة من حالات اللعب فى الشوط لاتستحق طلب وقت مستقطع:

(أ) الفريق المنافس يحرز بعض النقاط بنجاح.

(ب) يحتاج المدرب تغيير خطته هجوما ودفاعا.

(ج) المدرب لا يحتاج لاعطاء لاعبيه معلومات أساسية جديدة لتفادى أخطائهم.

(د) يحتاج المدرب لتقوية فريقه فى اللعب فى الخط الأمامى أو الخط الخلفى.

(هـ) اذا كان هناك مؤثر خارجى على لاعبيه.

س٣٩- عند زيادة حمل التدريب نجد أن أول مكون للحمل لابد من زيادته هو:

(أ) حجم التدريب.

(ب) شدة التدريب.

(ج) شدة وحجم التدريب.

(د) نوعية التدريب.

(هـ) التدريب بتمرينات مركبة.

س٤٠- يعد الآن احسن ارتفاع وصل اليه اللاعبون فى الوثب العمودي (الارتقاء) هو:

(أ) ١٢٠ سم.

(ب) ٧٠ سم.

(ج) ١١٠ سم.

س١٤ - الارسال الذى يتكرر ويستخدم دائما فى المستوى العالى اليوم:

(أ) المتموج .

(ب) السريع .

(ج) البطئ .

(د) القوى .

(هـ) العالى .

س١٥ - يتم تقسيم عملية التدريب الى مكونات فردية . اختر المجموعة الصحيحة للمكونات:

(أ) - الإعداد البدنى .

- الإعداد المهارى .

- الإعداد الخططى .

(ب) الإعداد البدنى .

- الإعداد المهارى والخططى .

- الإعداد النفسى .

(ج) - الإعداد المهارى .

- الإعداد الخططى .

- الإعداد النفسى .

(د) - الإعداد البدنى .

- الإعداد المهارى والخططى .

- الإعداد النظرى (الشرح) .

(هـ) - الإعداد المهارى والخططى .

- الإعداد النفسى .

- الإعداد النظرى .

س ٤٣ - تعد التركيبات الهجومية الناجحة نتيجة لـ

(أ) مستوى اداء جيد من الحكم الأول، الثانى، مراقبى الخطوط والمجل .

(ب) حالة المباراة فى هذه اللحظة وسلوك مشجعى الفريق .

(ج) عدد اللاعبين القائمين بالصد فى لحظة هجوم المنافس .

(د) ارتفاع الشبكة .

(هـ) تحكم اللاعبين الجيد لحالة اللعب من الناحيتين المهارية والخططية .

س ٤٤ - تقسم الدورة التدريبية السنوية الى أجزاء متعددة- ما الأجزاء الصحية لهذه الدورة

(أ) - فترة الإعداد .

- الفترة الأساسية .

- فترة المنافسات .

(ب) - فترة المنافسات

- الموسم

- الفترة الانتقالية .

(ج) - فترة المنافسات .

- الفترة الانتقالية (الراحة) .

- فترة الخمول .

(د) - الفترة الاساسية .

- فترة المنافسات .

- فترة الخمول .

(هـ) - فترة الإعداد .

- فترة المنافسات .

- الفترة الانتقالية .

س ٤٥- فى أى الحالات لابد للمدرب أن يهذى من سرعة اللعب للتأثير على ايقاع الفريق المنافس

(أ) عندما يفقد المنافس دافعيته للعب .

(ب) عندما يهذى المنافس من سرعة اللعب .

(ج) عندما يكون فريقه لديه الدافع للعب .

(د) عندما يكون فريقه متميزا ولا يوجد له ايقاع اللعب .

(هـ) عندما يكون تقدم النتيجة متوقفا .

س ٤٦- تكون تنمية مستوى اللاعبين عن طريق:

(أ) اشراك اللاعبين فى عدد كبير من المباريات خلال الدورة التدريبية .

(ب) تكيف اللاعبين للجهد الكبير المتكرر فى التدريب .

(ج) تكيف اللاعبين لشدة الجهد المتكرر للمباريات أو أى جزء منها .

(د) الحجم الأقصى فى التدريب والذى يحتاج الى جهد كبير .

(هـ) تكيف اللاعبين لاي جهد فى المباريات أو أى جزء منها .

س ٤٧- للاعب الحق فى لعب الارسال قبل مرور :

(أ) ٣٠ ثانية من صفارة الحكم .

(ب) ٢٠ ثانية من صفارة الحكم .

(ج) ٥ ثوان من صفارة الحكم .

(د) ١٠ ثوان من صفارة الحكم .

(هـ) ١٥ ثانية من صفارة الحكم.

س ٤٨- أصعب مهارة خطئية وأسهل مهارة من الناحية الفنية:

(أ) الارسال .

(ب) الإعداد .

(ج) الضرب السّاحق .

(د) استقبال الارسال .

(هـ) حائط الصد .

س ٤٩- تكون طريقة اللعب للناشئين:

(أ) لاعب مركز ٣ معد .

(ب) تكوين الفريق من عدد ٢ معدين ، ٢ ضارين ، ٢ متكاملين .

(ج) تكوين الفريق بوجود عداء للاعداد .

(د) تكوين الفريق من عدد ٤ ضارين ، ٢ معدين .

(هـ) تكوين الفريق من ٣ معدين ، ٣ ضارين .

س ٥٠- عند استقبال إرسال المنافس نجد أن المهارة المستخدمة دائما:

(أ) التمرير من أعلى .

(ب) التمرير بيد واحدة .

(ج) الدحرجة مع التمرير .

(د) التمريرة الصدرية .

(هـ) التمرير من أسفل باليدين .

س ٥١- تشكيل لعب الفريق بطريقة (٤-٢) تعني:

(أ) ٤ لاعبون يتولون تغطية الجزء الخلفى من الملعب ولاعبان اثنان يشكلان الصد .

- (ب) ٤ لاعبون متخصصون كضاريين ولاعبان اثنان متكاملان .
- (ج) ٤ لاعبون متكاملون ولاعبان اثنان كضاريين .
- (د) الفريق يتكون من ٤ ضاريين واثنين معدين .
- (هـ) الفريق يتكون من ٤ معدين واثنين ضاريين .

س ٥٢- عدد افراد فريق المينى فولى:

- (أ) ٢ لاعبان اساسيات + ٣ احتياطيون .
- (ب) ٦ لاعبون اساسيون + ٢ احتياطيون .
- (ج) ٤ لاعبون أساسيون + ٣ احتياطيون .
- (د) ٣ لاعبون أساسيون + ٤ احتياطيون .
- س ٥٣- الاربعة ابعاد الاساسية لمستوى اللعب هى :

- (أ) - كمية التحركات للاعب فى المباراة
- نوعية تحركات اللاعب فى المباراة .
- عدد المهارات المؤداة بنجاح فى الشوط .
- ترابط أداء اللاعب وأداء المنافس .
- (ب) - نوعية تحركات اللاعب فى المباراة .
- تأثير أداء اللاعب على أداء زملائه .
- عدد الالعب الخاطئة من اللاعب أثناء الشوط .
- ترابط أداء اللاعب وأداء المنافس .
- (ج) - كمية تحركات اللاعب خلال المباراة .
- نوعية تحركات اللاعب فى خلال المباراة .
- تأثير أداء اللاعب على أداء زملائه .

- ترابط أداء اللاعب وأداء المنافس .
- (د) - كمية التحركات للاعب أثناء المباراة .
- نوعية التحركات للاعب أثناء المباراة
- عدد المهارات المؤداة بنجاح فى الشوط .
- عدد المهارات الخاطئة من اللاعب فى الشوط .
- (هـ) - نوعية تحركات اللاعب أثناء المباراة .
- ترابط اداء اللاعب واداء المنافس .
- عدد المهارات الخاطئة المؤداة أثناء الشوط .
- تأثير أداء اللاعب على أداء زملائه .

س ٥٤- أول لعبة ممهدة الى المبنى فولى:

- (أ) كرة القدم .
- (ب) كرة من فوق الشبكة .
- (ج) ١×١ كرة طائرة (فردى) .
- (د) كرة السلة .
- (هـ) تمرير الكرة على الحائط .

س ٥٥- قيادة الفريق فى مباراة لايتضمن العمل التالى:

- (أ) قواعد البداية قبل المباراة للاعبين .
- (ب) الشفاء النفسى بعد الهزيمة فى المباراة .
- (ج) تقويم الفريق ومستويات اللاعبين فى المباراة .
- (د) إعداد خطة للتدريب للسنة القادمة .
- (هـ) تشكيل وتكوين الفريق .

س ٥٦- تستخدم اشارات تشكيل الهجوم:

(أ) لتحين مستوى اللاعبين (الإعداد البدني).

(ب) لتثيت دفاع المنافس على الشبكة.

(ج) عندما يكون الفريق متقدما فى نتيجة الشوط.

(د) لتثيت دفاع المنافس فى الخط الخلفى للمعبد.

(هـ) لادخال السرور على اللاعبين أنفسهم.

س ٥٧ - مع الاخذ فى الاعتبار سرعة الكرة فى الهجوم وزمن رد الفعل الكلى

للاعب نجد أنه من الصعب على اللاعب الدفاع باستقبال كرة قوية متحركة

من هجوم المنافس. وعلى هذا ما أهم عوامل الدفاع الناجح :

(أ) سرعة رد الفعل والدفاع بالطيران.

(ب) التوقع وإستقبال الكرة بحركة رد فعل.

(ج) الإستقبال ورد فعل حركى مع راحة الجسم قبل ضرب الكرة من

الخصم.

(د) الدحرجة السريعة فى الاستقبال مع وقفة سريعة.

(هـ) أخذ المكان الصحيح فى وضع الاستعداد.

س ٥٨- ينتهى الشوط فى المينى فولى اذا كان أحد الفريقين متقدما عن الفريق

الآخر بفارق نقطتين وانتهى الشوط بالنتيجة :

(أ) ١٢ نقطة.

(ب) ١٠ نقاط.

(ج) ٨ نقاط.

(د) ١٥ نقطة.

(هـ) ١١ نقطة.

س ٥٩- فى الاجتماع بعد المباراة لابد من مناقشة النقاط الآتية :

(أ) سلوك الفريق وكل لاعب .

(ب) سلوك المتفرجين .

(ج) مستوى الفريق ومستوى كل لاعب .

(د) كيف قاد المدرب الفريق .

(هـ) العناصر الرئيسية للفوز أو الهزيمة .

س ٦٠- كيف يتحول اللعب الى الطابع السريع من وجهة نظر الخطط:

(أ) باستخدام ٣ كرات خلال المباراة .

(ب) باستخدام وقت توقف اللعب بالكامل وبين الأشواط .

(جـ) باستخدام ٣ لمسات دائمة فى اللعب .

(د) باستخدام عمليات التبديل .

(هـ) باستخدام تشكيلات الفريق للاعداد العالى والمنخفض والقصير والهجوم باللمسة الثانية .

مفتاح الاجابات الصحيحة

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

الامبار الالانى

الامبار المعرفى فى الكرة الطائرة لطلاب الربة الرىاضية

وضعت هذا الامبار الين وديع فرج* لقياس الجانب المعرفى فى الكرة الطائرة لى طالبات الربة الرىاضية بكلية الربة الرىاضية للبنات بالاسكندرية.

ويتضمن هذا الامبار ٦٠ سؤالاً، قمت الى نوعين من الاسئلة هما:

١- اسئلة الصواب والخطأ (من رقم ١ الى رقم ١٨).

٢- أسئلة الامبار عن متعدد (من رقم ١٩ الى رقم ٦٠).

أما عن تعليمات الامبار كانت كما يلى:

١- زمن الاجابة ٥٠ دقيقة.

٢- ضعى علامة (√) أمام العبارة الصحيحة. وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة. (هذا بالنسبة للعبارات من رقم ١ الى رقم ١٨). أما العبارات من ١٩ الى ٦٠ كانت تعليمات الاجابة تنص على ما يلى «اكملى العبارات الآتية بما يناسبها من الجمل أو الكلمات التى تليها برسم دائرة حول الحرف المميز لها». وفيما يلى عبارات هذا الامبار.

١- تكون أول اتحاد مصري للكرة الطائرة سنة ١٩٥٤ ()

٢- دخلت الكرة الطائرة لأول مرة فى الدورات الاولمبية سنة ١٩٦٠. ()

٣- ترجع نشأة الكرة الطائرة الى والتروينجفيلد. ()

٤- وجه الحكم لفت نظر لأحد اللاعبين وقيد فى قائمة التجيل. ()

٥- مد احد الفريقين زمن الوقت المستقطع للراحة الثانى أكثر من ٣٠ ثانية

تحتسب نقطة للفريق الاخر. ()

* الين وديع فرج (١٩٨٢م): بناء امتبار معرفى فى الكرة الطائرة لطلاب كلية الربة الرىاضية بالاسكندرية،

دراسات وبحوث، المجلد الخامس، العدد الثالث، أغسطس، الاسكندرية.

- ٦- اشترك لاعب فى صد الكرة ثم لمسها اللمة الثانية مباشرة. ()
- ٧- لمس لاعب مهاجم ملعب الخصم بقدم واحدة فقط. ()
- ٨- أدى لاعب مهاجم ضربة ساحقة بنجاح من خارج الملعب. ()
- ٩- لايزيد عمق منطقة الارسال على ثلاثة امتار. ()
- ١٠- لمس لاعب أمامى الشبكة أثناء أدائه الضربة الساحقة. ()
- ١١- ضرب اللاعب الكرة برأسه لتمريرها لزميل. ()
- ١٢- قام فريق بصد الكرة من خارج عصا الشبكة. ()
- ١٣- لمست الكرة قائم الشبكة ثم دخلت ملعب الفريق المرسل. ()
- ١٤- لمس الاعبان مركزى (٥)، (٦) الكرة فى وقت واحد أثناء الدفاع عن الارسال. ()
- ١٥- مرت يد اللاعب مركز (٤) فوق الشبكة أثناء صد الكرة. ()
- ١٦- خرج لاعب بديل من الشوط وعاد فى نفس الشوط بعد اصابة لاعب من فريقه وبعد أن تم اجراء التبديلات الطبيعية. ()
- ١٧- ضرب اللاعب مركز (٦) الكرة ضربة ساحقة من فوق الشبكة. ()
- ١٨- اشترك اللاعب مركز (١) مع اللاعب مركز (٢) فى صد الكرة. ()

ثانيا : اكملی العبارات الآتية بما يناسبها من الجمل (أو الكلمات التى تليها برسم دائرة حول الحرف المميز لها:

١٩- تعرف مهارة الإعداد بأنها تمرير الكرة باليدين معا..

(أ) من أعلى للمعد.

(ب) من أسفل للزميل.

(ج) من أعلى للضربات الهجومية.

(د) من أعلى للاعب المنافس .

٢٠- تمييز مهارة الارسال بدوران الكرة بأنهما الارسال الذي يصاحبه حركة لف من ..

(أ) الجذع .

(ب) الذراع الضاربة .

(ج) الأرجل .

(د) اليد الضاربة .

٢١- يكتسب اللاعب قدرة على دقة توجيه مهارة الارسال المواجه من أسفل اذا
قام بضرب الكرة..

(أ) بقبضة اليد .

(ب) باليد مجوفة والاصابع مفردة ومتلاصقة .

(ج) برسغ اليد .

(د) باليد مجوفة والاصابع مفردة .

٢٢- تتميز الذراعان لحظة استلام الكرة في مهارة الدفاع عن الارسال بكونهما..

(أ) مفرودين أسفل مع تباعدهما .

(ب) مفرودين أماما أسفل مع تباعدهما .

(ج) مفرودين أماما مع ضمهما .

(د) مفرودين أماما أسفل مع ضمهما .

٢٣- تتميز مهارة الضرب الساحق بالرسغ ب..

(أ) مرجحة الذراع بأكمله في أثناء أداء الضربة .

(ب) لف بسيط من الكتف أثناء التأهب للحركة .

(ج) توقف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة.

(د) فرد الذراع وتوجيه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة.

٢٤- تكون الحركة التي تعبر عن الصد السلبي هي ..

(أ) قيام لاعب واحد بأداء حائط الصد.

(ب) ثبات الذراعين عند محاولة صد الكرة.

(ج) قيام لاعبين بأداء حائط الصد.

(د) أداء حركة من اليدين فى محاولة صد الكرة.

٢٥- يتميز اللاعب المشترك فى حائط الصد بأنه اللاعب الذى ..

(أ) يقف مجاورا للشبكة رافعا يديه لأعلى.

(ب) يقفز مجاورا للشبكة بدون رفع اليدين.

(ج) يقفز مجاورا للشبكة رافعا يديه لأعلى.

(د) يقفز مجاورا للشبكة رافعا يديه أعلى من الحافة العليا لها.

٢٦- يتعرف على مهارة الدفاع عن الملعب بأنها ..

(أ) ايقاب الضربات الساحقة على الشبكة.

(ب) تمرير الكرة الجيد الى المهاجم.

(ج) تمرير الكرة الى ملعب المنافس.

(د) انقاذ الكرة المرتدة من حائط الصد.

٢٧- مهارة الإعداد الذى يعتمد على استخدام عضلات الذراعين وأصابع اليدين فقط هي ..

فقط هي ..

(أ) الاعداد بالوثب.

(ب) الاعداد الخلفى .

(ج) الاعداد الجانبي .

(د) الاعداد الأمامى .

٢٨- تضرب الكرة فى مهارة الأرسال الجانبي من أسفل وهى تقريبا فى مستوى..

(أ) الحوض .

(ب) الوسط .

(ج) الصدر .

(د) الكتف .

٢٩- تلمس الكرة فى مهارة الاعداد الخلفى بواسطة..

(أ) أصابع اليدين وهى منتشرة .

(ب) أطراف أصابع اليدين وهى منتشرة .

(ج) أطراف أصابع اليدين وهى متقاربة .

(د) اليدين وهما متقاربتان .

٣٠- يؤدى المبوط فى مهارة الضربة الساحقة بمرونة..

(أ) بالقدمين معا بعمق كبير .

(ب) بالقدمين معا بعمق بسيط .

(ج) بالقدم اليسرى أولا .

(د) حسب راحة اللاعب .

٣١- تكسب مهارة الأرسال المواجه من أسفل قوة أكبر عندما يؤدى اللاعب فى

المرحلة التمهيدية...

(أ) مرجحة الذراع الضاربة للخف مائلا أسفل .

(ب) مرجحة الذراع الضاربة أسفل .

(ج) مرجحة الذراع الضاربة للخف فى موازاة الأرض تقريبا .

(د) مرجحة الذراع الضاربة للجانب قليلا .

٣٢- يفسر فقدان الكرة الارتفاع فى مهارة الاعداد الامامى بسبب .

(أ) فرد الجسم كله مرة واحدة .

(ب) عدم ثنى الركبتين ثنيا كافيا فى المرحلة التمهيدية .

(ج) مصاحبة الكرة حركة من الرسغين .

(د) وقوف اللاعب بالقدمين متجاورتين .

٣٣- اذا لم يقابل اللاعب الكرة فى أعلى نقطة ممكنة بالذراع مفرودة واليد

مجوفة فى مهارة الارسال المواجه من أعلى فانة من المتوقع...

(أ) عدم وصول الكرة الى ملعب المنافس .

(ب) سهولة الدفاع عن الكرة المرسلة .

(ج) عدم القدرة على توجيه الكرة .

(د) خروج الكرة خارج حدود الملعب .

٣٤- كلما كان الارسال قويا كان الجسم مرنا عند استلام الكرة فى الدفاع عن

الارسال وذلك لى...

(أ) يكون استلام الكرة صحيحا .

(ب) ترتد الكرة لاعلى جيدا .

(ج) تمص قوة الكرة .

(د) يسهل التحكم فى الكرة .

٣٥- اذا لم تفرد الركبتان فى المرحلة الاساسية لمهارة الاعداد الامامى فانه من المتوقع أن ...

(أ) تكون الكرة قليلة الارتفاع .

(ب) لايتطيع اللاعب التحكم فى الكرة .

(ج) تكون الكرة غير دقيقة التوجيه .

(د) تندفع الكرة للأمام وليس لأعلى .

٣٦- يميز الصد بلاعبين بأنه عملية دفاعية هامة حيث..

(أ) يعمل على ايقاف الضربات الساحقة .

(ب) يساعد لاعبى الدفاع فى تغطية الملعب .

(ج) يغطى جزءا كبيرا من الملعب .

(د) يعمل على المشاركة الفعلية بين أعضاء الفريق .

٣٧- ملاسة العقبين الارض أولا فى بدء مرحلة الوثب فى الضرب الساحق يعمل على...

(أ) فرد مناسب للعضلات العاملة فى الوثب .

(ب) عدم تعدي اللاعب خط النصف عند الهبوط .

(ج) حفظ توازن اللاعب فى الهواء .

(د) عدم ملاسة الشبكة أثناء عملية الوثب .

٣٨- تتميز مهارة الدفاع عن الملعب بيد واحدة من الوقوف بأن تكون اليد مقبوضة لكى...

(أ) تكون التمريرة قوية .

(ب) يسهل على اللاعب رفع الكرة لأعلى .

(ج) تكون التمريرة دقيقة التوجيه .

(د) تحول دون حدوث خطأ مسك الكرة.

٣٩- ينوع اللاعب المعد فى عملية تمرير الكرة من حيث البعد والارتفاع والاتجاه أثناء اللعب بغرض ..

(أ) اسهام زملاء اللعب بالكرة.

(ب) مساعدة المهاجم فى الوصول الى الكرة.

(ج) تصعيب عمل دفاع الفريق المنافس.

(د) تفادى العوامل الخارجية المؤثرة على اللعب.

٤٠- مراعاة استعمال حركة رسغ اليدين متأخرا فى مهارة الاعداد الخلفى كلما أمكن يعمل على ..

(أ) دقة توجيه الكرة للاعب المهاجم.

(ب) سهولة أداء الحركة.

(ج) عدم اجهاد اللاعب المعد.

(د) منع المنافس من اكتشاف نوع الإعداد مبكرا.

٤١- يستخدم اللاعب ذراعيه فى الوضع الافقى تقريبا فى مهارة الدفاع عن الارسال عندما ..

(أ) تكون الكرة بعيدة عند خط النهاية.

(ب) تكون الكرة فى منتصف الملعب.

(ج) تكون الكرة قريبة من الشبكة.

(د) يكون ذراعا اللاعب قويتين.

٤٢- لحظة ملامسة الكرة فى مهارة الارسال الخطأ فى ميل اليد مع الكرة فى عمل فعلى من مفصل الرسغ يعمل على ..

(أ) المساعدة فى عبور الكرة الشبكة.

(ب) اكساب الكرة لفا اثناء طيرانها .

(ج) اكساب الكرة قوة اكبر .

(د) ضمان سقوط الكرة قرب نهاية الملعب .

٤٣- يستطيع المدافع ذو الخبرة الجيدة معالجة المواقف التى تترد الكرة فيها من حائط الصد وذلك ..

(أ) بوقفة دفاع عميقة .

(ب) بوقفة دفاع متوسطة العمق .

(ج) بوقفة دفاع قليلة العمق .

(د) بالوقوف مفرد الركبتين .

٤٤- لى تزداد مسافة الوثب الأعلى فى الضرب الساحق يطبق اللاعب المهارة مصحوبة بحركة ..

(أ) مرجحة بالذراعين .

(ب) ميل من الجذع للأمام .

(ج) جرى .

(د) جرى ومرجحة بالذراعين .

٤٥- يقرر اللاعب المعد اختيار نوع الإعداد بناء على ..

(أ) قدرته مهارية .

(ب) القدرة مهارية للاعب المهاجم .

(ج) القدرة مهارية للاعب المدافع عن الارسال .

(د) القدرة مهارية للاعبين المنافسين .

٤٦- لايقاف الضربة الساحقة المائلة من الفريق المنافس فانه ..

(أ) يقابل لاعبو الصد الكرة باليدى فى سطح واحد .

(ب) يقابل لاعب الصد الخارجى الكرة بينما يقفل اللاعب الداخلى بيديه حائط الصد بزواية .

(ج) يقوم لاعب واحد بعملية الصد .

(د) يقوم جميع اللاعبين بعمل دفاع عن الملعب بدون استخدام حائط الصد .

٤٧- لى يكون الارسل المواجه من اعلى أكثر فاعلية فان اللاعب الراسل يعمل على توجيهه ..

(أ) قرب خط الهجوم .

(ب) قرب الخط الجانبى .

(ج) قرب خط النهاية .

(د) فى منتصف الملعب .

٤٨- تبدأ حركة ضرب الكرة فى مهارة الارسل المواجه من أعلى أثناء سقوطها بتوجيه الذراع الضاربة الى ..

(أ) أعلى وللأمام .

(ب) أعلى مائلا للداخل .

(ج) أعلى مائلا أسفل .

(د) أعلى .

٤٩- عند استلام الكرة فى مهارة الدفاع عن الارسل تكون حركة الذراعين ..

(أ) من أسفل الى أعلى .

(ب) من أسفل الى الأمام .

(ج) ثابتة بدون اشتراك فعلى فى الحركة .

(د) حسب راحة اللاعب .

٥٠- افضل طريقة للمجوم بالذراع هى ما كانت مرحلة الضرب فيها تكون..

- (أ) باستعمال جيد لرسغ اليد عند اداء الضربة .
- (ب) بتغطية اليد للكرة فى آخر مرحلة الضرب .
- (ج) بتوجيه الكرة بواسطع اصابع اليد الضاربة .
- (د) بمقابلة اليد للكرة قبل أن تصل عمودية فوق الرأس .

٥١- لمعالجة ضعف ارتفاع الوثب فى مهارة الصد فان اللاعب يقوم باءاء الصد..

- (أ) من الوقوف .
- (ب) يأخذ خطوات جرى من الخلف للأمام .
- (ج) يأخذ خطوات جانبية والوثب بعد ثنى الركبتين ثنيا عميقا .
- (د) يزخذ خطوات جرى جانبيه والوثب بعد ثنى الركبتين ثنيا عميقا .

٥٢- يعتبر الصد الهجومي افضل من الصد السلبي اذ أنه يمكن..

- (أ) اعادة الكرة بقوة للمعب المنافس .
- (ب) مراقبة المهاجم مدة اطول .
- (ج) تحديد مكان الكرة عند صدها .
- (د) تقدير ارتفاع وثب المهاجم ومقابلة الكرة فى اللحظة المناسبة .

٥٣- تتميز عملية المجوم بالعداء بزيادة صعوبة عمل دفاع الفريق المنافس حيث انها تتيح وجود:

- (أ) مهاجمين اثنين على الشبكة
- (ب) اللاعب المعد فى الخط الأمامي .
- (ج) جميع اللاعبين مهاجمين على الشبكة .

(د) ثلاثة مهاجمين على الشبكة .

٥٤- يتميز التشكيل الرباعي عن التشكيل السداسي فى الدفاع عن الارسال فى أنه يعمل على :

(أ) تغطية الملعب تغطية جيدة .

(ب) بناء عملية هجوم مناسبة .

(ج) اتقان عملية تنفيذ الدفاع عن الارسال .

(د) التنوع فى العمليات الدفاعية .

٥٥- يسعى الفريق الى استغلال اللحظات المناسبة التى يستحسن أن يسرع فيها اللعب وذلك بـ

(أ) اللمسات الثلاث فى الفريق متوسط الارتفاع .

(ب) عملية هجوم بعد التمريرة الأولى .

(ج) الضربة الساحقة من اعداد متوسط الارتفاع .

(د) تمرير الكرة للملعب المنافس بعد اللمة الثانية مباشرة .

٥٦- يقوم بتغطية حائط الصد المكون من اللاعبين مركزى (٢) ، (٣) والمواجهة للضارب المنافس مركز (٣) فى حالة اللعب بمركز (٦) خلفا :

(أ) اللاعب مركز (٦) .

(ب) اللاعب مركز (٤) .

(ج) اللاعب مركز (١) .

(د) اللاعب مركز (٥) .

٥٧- لى يقوى الفريق هجومه فان افضل تقوية له هو ان يقوم بتغيير :

(أ) الضارب الاعسر الى مركز (٢) .

(ب) أحسن لاعب صد الى مركز (٣).

(ج) اللاعب المعد الى مركز (٥).

(د) اللاعب الضارب الى مركز (١).

٥٨- يقوم بخط التغطية الالامى للمهاجم مركز (٢) فى حالة اللعب بمركز (٦) خلفا:

(أ) اللاعبان مركزا ١، ٣.

(ب) اللاعبان مركزا ٤، ٥.

(ج) اللاعبان مركزا ١، ٦.

(د) اللاعبان مركزا ٣، ٥.

٥٩- لى يؤدى الفريق عملية الهجوم باللاعب الالامى بنجاح فان اللاعب المدافع عند الارسال يقوم بتمرير الكرة الى :

(أ) اللاعب العداء.

(ب) اللاعب الضارب مركز ٤.

(ج) اللاعب المعد مركز ٣.

(د) ملعب الفريق المنافس مباشرة.

٦٠- اذا كانت الكرة فى طريقها الى منتصف المسافة بين لاعبين فالافضل ان يقوم بالدفاع عنها:

(أ) اللاعب الأيمن بالنسبة للكرة.

(ب) اللاعب الأيسر بالنسبة للكرة.

(ج) اللاعب الخلفى بالنسبة للكرة.

(د) اللاعب الذى يكون ذراعه الأقوى أقرب الى الكرة.

مفتاح تصحيح اختبار المعرفة فى الكرة الطائرة للطالبات

أسئلة الاختيار من متعدد				أسئلة الصواب والخطأ	
الاجابة	رقم العبارة	الاجابة	رقم العبارة	الاجابة	رقم العبارة
د	٤٠	ج	١٩	صح	١
ج	٤١	د	٢٠	خطأ	٢
ب	٤٢	ب	٢١	خطأ	٣
ج	٤٣	د	٢٢	خطأ	٤
د	٤٤	ج	٢٣	صح	٥
أ	٤٥	ب	٢٤	صح	٦
ب	٤٦	د	٢٥	خطأ	٧
ج	٤٧	د	٢٦	صح	٨
أ	٤٨	أ	٢٧	خطأ	٩
ج	٤٩	أ	٢٨	خطأ	١٠
ج	٥٠	ب	٢٩	صح	١١
د	٥١	ب	٣٠	صح	١٢
أ	٥٢	ج	٣١	خطأ	١٣
د	٥٣	ب	٣٢	صح	١٤
ب	٥٤	أ	٣٣	صح	١٥
ب	٥٥	ج	٣٤	صح	١٦
ب	٥٦	أ	٣٥	خطأ	١٧
أ	٥٧	أ	٣٦	خطأ	١٨
أ	٥٨	أ	٣٧		
ج	٥٩	د	٣٨		
د	٦٠	ج	٣٩		

الاختبار الثالث

اختبار الدورة الدولية السادسة لدراسات التدريب فى الكرة الطائرة لمدرسى جمهورية

مصر العربية (١٩٧٩م)

١- مدخل

طبق هذا الاختبار فى الدورة الدولية السادسة لدراسات التدريب فى الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية والتي اجريت بكلية سان مارك بالشاطبي بالاسكندرية وذلك تحت اشراف الاتحاد الدولى للكرة الطائرة فى الفترة من ١ يوليو ١٩٧٩ الى ١٥ يوليو ١٩٧٩م. حيث قام الاتحاد المصرى للكرة الطائرة (اللجنة العليا للمدرسين) بالاشراف الكامل على هذه الدراسة وتطبيق الاختبار على المدرسين المتقدمين.

٢- التعليمات

خصصت الصفحة الاولى لكتابة الأسم والبلد والدرجة النهائية وفيما يلى تعليمات الاختبار:

- كل سؤال له اجابة صحيحة واحدة فقط، والأجزاء الأخرى خاطئة حتى ولو كان جزء منها صحيحا.
- اذا لم تعرف الاجابة الصحيحة لسؤال ما، أجب على سؤال آخر غيره حتى لا يضيع منك الوقت فى التفكير.

٣- مضمون الاختبار

اجب على جميع الاسئلة الآتية:

س١: تقام المسابقات العالمية كل:

(أ)- ٤ سنوات (الالعاب الأولمبية، بطولة العالم، كأس العالم، بطولة القارات).

(ب)- ٤ سنوات (بطولة العالم، بطولة القارات، الالعاب الأولمبية، كأس العالم).

(ج)- ٥ سنوات (الالعاب الأولمبية، بطولة القارات، كأس العالم، بطولة العالم، بطولات أقليمية).

(د) ٤ سنوات (بطولة العالم، بطولة القارات، الالعاب الأولمبية).

(هـ)- ٣ سنوات (بطولات أهلية، بطولة القارات، بطولة العالم).

س٢: لعبة الكرة الطائرة أخذت مكانها فى الالعاب الاولمبية منذ:

(أ) دورة ملبورن عام ١٩٥٦ م.

(ب) دورة روما عام ١٩٦٠ م.

(ح) دورة طوكيو عام ١٩٦٤ م.

(د) دورة المكسيك عام ١٩٦٨ م.

(هـ) دورة هلمكى عام ١٩٥٢ م.

س٣: بطولة القارات تعتبر تا' هيلالى:

(أ) كأس العالم، الالعاب الأولمبية، بطولة العام.

(ب) بطولة العالم.

(ج) الالعاب الأولمبية.

(د) بطولات اقليمية، كأس العالم.

(هـ) الالعاب الأولمبية، بطولة العالم، بطولة القارات التى تليها.

س٤: ما الشكل الذى كانت عليه لعبة الكرة الطائرة الذى كان سبب انتشارها فى العالم:

(أ) لعبة تنافسية بالعب مانىلا ١٩١٣ م الأولمبية.

(ب) لعبة تنافسية بقوانين موحدة بعد الألعاب الأولمبية عام ١٩٢٠ م.

(ج) لعبة تروىحية بمنافسات على المستوى الأهلى.

(د) لعبة تروىحية بمنافسات على المستوى الدولى.

(هـ) لعبة رياضية لبرامج المدارس .

س٥: يستطيع المدرب مخاطبة الحكم فى فترة توقف اللعب لطلب وقت مستقطع للراحة أو إجراء عملية تبديل لاعبين أو:

(أ) يطلب حالا الاعتراض على قرار الحكم وتسجيله فى ورقة التسجيل بعد المباراة .

(ب) يلغى قراره ويطلب اصدار قرار آخر مناسب للحالة الحادثة .

(ج) يطلب معالجة لاعب مصاب .

(د) تعطيل المباراة للسؤال عن توضيح وجهة نظر الحكم للقرار الصادر .

(هـ) لاشئ آخر .

س٦: يستطيع رئيس الفريق طلب تبديل لاعب وعلى الحكم اجابة طلبه:

(أ) فى أى وقت اذا كان اللاعب البديل مستعدا بجانب منضدة المسجل .

(ب) فى الملعب فى أثناء توقف اللعب واللاعب البديل جاهز للمكان الذى سيدخله .

(ج) فى فترة توقف اللعب .

(د) فى الملعب وفى أثناء توقف اللعب .

(هـ) عند جلوس البديل على مقعده ثم توقف اللعب ويتعد البديل لأخذ المكان المختار .

س٧: يستطيع المدرب الذى يشترك فى اللعب مخاطبة الحكم:

(أ) فى أى وقت متخذاً حقوق رئيس الفريق اذا كان مشتركاً فى اللعب .

(ب) من مقعده فقط اذا كان خارج الملعب متخذاً حقوق المدرب .

(ج) فى أى وقت متخذاً حقوقه كمدرب .

(د) من مقعده اذا كان خارج الملعب متخذاً حقوق رئيس الفريق .

(هـ) فى فترة توقف اللعب بين الأشواط فقط .

س٨: أى المهارات التالية لها طابع هجومى أقل:

(أ) الإرسال .

(ب) الإعداد .

(ج) التمرير .

(د) التغطية .

(هـ) ضربة هجومية .

س٩: تعتبر واحدة من المهارات الأساسية التالية مهارة تغطى الواجب الهجومى والدفاعى:

(أ) الإرسال .

(ب) الإعداد .

(ج) ضربة الهجوم .

(د) الصد .

(هـ) التمرير .

س١٠: يصنف الإعداد عن طريق شكل من الأشكال التالية:

(أ) درجة اللاعب .

(ب) حالة بدء المعد .

(ج) قوس طيران الكرة .

(د) ارتفاع الشبكة .

(هـ) دوران الكرة .

س١١: الى أى مركز من المراكز يتبع اللاعب الذى يقوم بالصد غالباً:

(أ) ٣ .

(ب) ٢ .

(ج) ٤ .

(د) ٥ .

(هـ) ٦ .

س١٢: اى من القدرات المذكورة ضرورية لتنفيذ حركات اللعب الفردى:

(أ) المرونة .

(ب) قوة متفجرة للرجلين .

(ج) القوة الثابتة .

(د) التحمل العضلى .

(هـ) تحمل دورى تنفسى .

س١٣: هناك أساسان للبرنامج التعليمى:

(أ) تقسيم الموضوع الى أسئلة وخطوات فى الوحدة التعليمية .

- تدبير التحويل اللازم للحصول على نتائج باهرة .

(ب) تقسيم الموضوع الى أسئلة وخطوات فى الوحدة التعليمية .

- العقاب بعد محاولات غير ناجحة .

(ج) تقدم فردى .

- الحصول على مديح للنتائج الطيبة الحاصل عليها .

(د) تقسيم الموضوع إلى أسئلة وخطوات فى الوحدة التعليمية .

- تقدم فردي .

(هـ) تقدم فردى .

- العقاب بعد حالات غير ناجحة .

س١٤: الاعداد للمهاجم الاشول مناسب جدا عندما يكون فى مركز:

(أ) ٤ .

(ب) ٥ .

(ج) ٦ .

(د) ٢ .

(هـ) ٣ .

س١٥: افضل مزايا استخدام الاشارات للمجوم:

(أ) بعد الارسال من نفس الفريق .

(ب) بعد كرات سهلة تلعب من فوق الشبكة من الفريق الخصم .

(ج) بعد هجوم قوى من الفريق الخصم .

(د) بعد كرات ملموسة من القائمين بالصد .

(هـ) بعد ارسال قوى من الفريق الخصم .

س١٦: مزايا اللعب بطريقة العداء:

(أ) تبيط اللعب .

(ب) احتمالات الهجوم بلاعبى الخط الأمامى جميعا .

(ج) سهولة التغطية للضاربين .

(د) ابعاد اللاعب الضعيف تحت الشبكة .

(هـ) ابعاد اللاعب السيئ فى الاستقبال عن المنطقة الخلفية من الملعب .

س١٧: شكل طريقة اللعب للناشئين:

(أ) لاعب مركز ٣ معد .

(ب) تكوين الفريق من عدد ٢ معدين و ٢ ضاربين و ٢ متكاملين .

(ج) تكوين الفريق بوجود عداء للإعداد.

(د) تكوين الفريق من عدد ٤ ضاربين و ٢ معدين.

(هـ) تكوين الفريق من ٣ معدين و ٣ ضاربين.

س١٨: وظائف اللعب التخصصية للاعبين:

(أ) معدين - ضاربين - قائمين بالصد.

(ب) لاعب خط أمامي - لاعب خط خلفي.

(ج) لاعبي خط التشكيل الأساسي - اللاعبين البدلاء.

(د) المهاجمين - المدافعين - مؤدى الارسال.

(هـ) لاعبين صغار - لاعبين كبار.

س ١٩: دفاع فريق يلعب بطريقة ٢/٢ صفر/٢ يستعمل خاصة ضد خصم هجومه يعتمد أساسا على:

(أ) ضربات قوية الى جميع الاجزاء فى المنطقة الأخيرة من الملعب.

(ب) ضربات هجومية مختلفة الأنواع.

(ج) ضرب الكرة دائما من فوق حائط الصد.

(د) اسقاط كور خداعية فى منطقة الهجوم.

(هـ) الهجوم من المنطقة الخلفية خلف خط الهجوم مراكز ١, ٦, ٥.

س٢٠: ان عمل اللاعب الذي يشغل مركز ٣ يقف امام خط الهجوم فى استقبال الارسال هو:

(أ) يكون خارج خط استقبال ارسال الخصم وذلك لضعفه فى الاستقبال.

(ب) لكى يستقبل الارسال الموجه الى منتصف ملعبه فى منطقة الهجوم.

(ج) عدم استقبال ارسال الخصم الموجه الى منطقة الهجوم وتركه يوجه الاستقبال للمعد.

(د) يكون خارج خط الاستقبال لكى يترك للمستقبلين زملاءه فرصة رؤية المرسل.

(هـ) لكى يكون جاهزا للاشتراك فى الهجوم السريع القادم.

س ٢١: تشكيل الهجوم عن طريق استخدام الإشارة يستعمل:

(أ) للتغلب على دفاع الخصم فى المنطقة الخلفية من الملعب.

(ب) للتغلب على دفاع الخصم على الشبكة.

(جـ) لتحقيق الإعداد البدنى للاعبين.

(د) لادخال السرور على المشاهدين وشعور اللاعبين أنفسهم بالسعادة.

(هـ) اذا كان الفريق متقدما فى النتيجة.

س ٢٢- فى أية حالة من حالات اللعب فى الشوط لا تستحق طلب وقت مستقطع للراحة:

(أ) الخصم يحرز بعض النقاط بنجاح.

(ب) يحتاج المدرب لتغيير خطته هجوما أو دفاعا كليا.

(جـ) المدرب يحتاج لإعطاء لاعبيه معلومات أساسية جديدة لأخطائهم.

(د) يحتاج المدرب لتقوية فريقه فى اللعب فى الخط الأمامى أو الخط الخلفى.

(هـ) اذا كانت هناك حالة تؤثر على لاعبيه.

س ٢٣: فى أى الحالات لابد للمدرب أن يهذى من سرعة اللعب للتأثير على رتم لعب الخصم:

(أ) عندما يفقد الخصم فاعليته للعب.

(ب) عندما يهذى الخصم من سرعة اللعب.

(جـ) عندما يكون فريقه لديه الدافع للعب.

(د) عندما يكون فريقه متحيرا ولا يوجد له رتم للعب.

(هـ) عندما يكون تقدم النتيجة متوقف .

س ٢٤: (هم عمل للمدرب فى مباراة لايرضى عن اداء الفريق اثنائها:

(أ) أن يؤدى الفريق نفس خطة اللعب الأساسية .

(ب) وكيف حالة اللعب بخطة جديدة .

(جـ) ينتقد لاعبيه .

(د) يحافظ على نفس خطة اللعب مع تغيير لاعبين .

(هـ) يشجع لاعبيه على اللعب .

س ٢٥: اية حالة من حالات اللعب لاتستحق طلب تبديل لاعبين:

(أ) الضرورة لتقوية اللعب على الشبكة أو فى الجزء الاخير من الملعب .

(ب) الضرورة لتبديل لاعب يرتكب أخطاء .

(جـ) عندما يريد المدرب تغيير رتم لعب الخصم .

(د) يحرز الفريق الخصم نقاط متعددة بنجاح .

(هـ) عندما يريد المدرب تغيير لاعب متعب .

س ٢٦: بتكرار الحد الأقصى (حدود المقدرة) يسمى دائما:

(أ) العلاقة بين الحجم والشدة للحمل المعطى فى التمرينات المتكررة بدون الأخذ فى الاعتبار عدد مرات التكرار ووقت الراحة .

(ب) الحد الأقصى لكل تمرين متكرر والذى على أساسه يتم تحميل لاعب فى خلال وحدة تدريبية واحدة متكاملة .

(جـ) العلاقة بين الحجم والشدة للحمل والتى تحدد عن طريق حد أقصى تقريبي لعدد مرات التكرار فى تمرين وا حد .

(د) العلاقة بين الحجم والشدة للحمل فى عدد مرات تكرار التمرين اثناء جزء معين من الوحدة التدريبية .

(هـ) الحد الأقصى بين عدد مرات تكرار تمرين وحجم الثقل الذي يحركه جسم اللاعب أو أى جزء من جسمه.

س ٢٧: يفهم عن القوة كقدرة حركية للإنسان:

(أ) الأداء المثالى للعضلة الذى يؤديه اللاعب ضد مقاومة خارجية.
(ب) أقصى أداء للعضلة الذى يؤديه اللاعب حتى يتغلب على مقاومة خارجية.

(ج) الاداء الذى يكون السبب الحقيقى فى حركة الجسم كله أو جزء من الجسم.

(د) أقصى جهد عضلى يؤديه اللاعب فى تمرين لمجموعة عضلية.
(هـ) قدرة اللاعب فى التغلب على مقاومة خارجية أو ضد مقاومة خارجية عن طريق فاعلية العضلة.

س ٢٨: للسرعة ثلاثة مكونات هى:

(أ) سرعة رد الفعل - سرعة الحركة - سرعة الأداء.
(ب) تردد الحركة (سرعة الانتقال) - زمن حركة الجسم - سرعة رد الفعل.
(ج) سرعة رد الفعل - سرعة الأداء - زمن حركة الجسم.
(د) سرعة الحركة - تردد الحركة - زمن حركة الجسم.
(هـ) سرعة رد الفعل - سرعة الحركة تردد الحركة.

س ٢٩: عند استعمال طريقة التدريب الفترى لتنمية التحمل فى الكرة الطائرة لابد للمدرب أن يأخذ فى اعتباره:

(أ) طول فترة العمل.
تنظيم ونجاح مجموعة التمرينات الموضوعة خلال الزمن والمكان.
صفة نشاط اللاعبين أثناء التدريب الفترى.

- طول فترة الراحة .
- صفة النشاط فى خلال وقت الراحة .
- (ب) صفة النشاط خلال التدريب الفترى .
- صفة النشاط خلال وقت الراحة .
- مكان أداء التمرينات .
- عدد المجموعات (الأداء وفترات الراحة بينها) .
- (ج) طول فترة العمل .
- صفة النشاط خلال فترات العمل .
- طول فترات الراحة .
- تنظيم ونجاح مجموعة التمرينات خلال الزمن والمكان .
- جرعات التمرينات خلال فترة العمل .
- (د) شدة النشاط فى فترة العمل .
- صفة النشاط فى فترات الراحة .
- مكان اداء التمرينات .
- جرعات التمرينات خلال فترة العمل .
- عدد المجموعات (الاداء وفترات الراحة بينها) .
- (هـ) طول فترة العمل .
- شدة النشاط فى فترة العمل .
- طول فترات الراحة .
- صفة النشاط فى فترات الراحة .
- عدد المجموعات (الاداء وفترات الراحة بينها) .

س ٣٠: ما العوامل الأربعة التي تصف التحمل الخاص للكرة الطائرة:

(أ) أداء كثير للاعبين في وجود أكجين كاف .

نوعان من الأنشطة للاعبين .

تكرار كثير لتركيز الانتباه .

زمن مختلف للراحة بين أى فترتين للتدريب .

(ب) تكرار كثير لتركيز الانتباه .

أداء كثير للاعبين بأقصى شدة مع اختلاف وقت الراحة في التدريب .

نوعان مختلفان من الأنشطة للاعبين .

زمن مختلف لوقت الراحة بين وحدتين تدريبيتين .

(ج) دوام تركيز الانتباه بدون تقطع .

أداء متكرر للاعبين في وجود أكجين كاف .

نوعان من النشاط مختلفان .

اختلاف زمن الراحة بين فترتين تدريبيتين .

(د) أداء اللاعبين للنشاط في حالة الضيق الأكسجيني .

أداء متكرر للاعبين بشدة عالية ولكن في فترات مختلفة .

زمن مختلف لوقت الراحة بين وحدتين تدريبيتين .

أداء نفس النشاط للاعب خلال المباراة .

(هـ) أداء متكرر من اللاعب في النشاط بأقصى شدة ولكن في فترات تدريب مختلفة .

أداء متكرر للنشاط في وجود الأكسجين .

اختلاف وقت الراحة بين وحدتين تدريبيتين .

دوام تركيز الانتباه بدون تقطع .

س ٣١: تقسم الرشاقة الى الابعاد التالية:

(أ) القدرة على اتقان حركة جديدة والتي معناها أيضا القدرة السريعة على تعلم حركة جديدة والقدرة على الربط مع الحركة البسيطة التي سبق تعلمها.

(ب) القدرة على اتقان حركة جديدة التي معناها أيضا القدرة السريعة على تعلم حركة جديدة.

- القدرة السريعة على اكتساب مرونة حركة ضرورية لمستوى الاداء للكرة الطائرة.

(ج) القدرة على الربط مع الحركة البسيطة التي سبق تعلمها.

- القدرة على اكتساب مدى للحركة سريعا.

(د) القدرة السريعة على اكتساب مرونة حركة ضرورية لمستوى الأداء للكرة الطائرة.

- القدرة على اكتساب مدى الحركة سريعا.

(هـ) قدرة اللاعب فى المباراة على أداء الدحرجات، الطيران والمهارات المشابهة.

- القدرة على اتقان حركة جديدة والتي معناها أيضا القدرة السريعة على تعلم حركة جديدة.

س ٣٢- تعبر القوة العضلية (النسبية) واحدة من أهم العوامل التى توضح القوة:

أوجد العلاقة المناسبة :

(أ) القوة النسبية = القوة المطلقة - القوة الميكانيكية.

$$\frac{\text{القوة المطلقة}}{\text{وزن اللاعب}} = \text{(ب) القوة النسبية}$$

كمية القوة فى المجموعات العضلية الرئيسية

$$\frac{\text{كمية القوة فى المجموعات العضلية الرئيسية}}{\text{عدد المجموعات العضلية المقاس}} = \text{(جـ) القوة النسبية}$$

القوة المطلقة

$$\frac{\text{القوة المطلقة}}{\text{المسافة بالسنتيمتر التى يتحركها العضو فى حالة قياس القوة}} = \text{(د) القوة النسبية}$$

القوة المطلقة

$$\frac{\text{القوة المطلقة}}{\text{طول اللاعب}} = \text{(هـ) القوة النسبية}$$

س ٣٢: أوجد القدرات الحركية التى توجد خلاف القدرات الحركية الاربعة الاساسية:

(أ) المرونة .

- الاحساس بالكرة والمسافة .

- توافق حركى .

- ايقاع الحركة .

(ب) المرونة .

- قدرة العضلة على الارتخاء .

- التوافق الحركى .

- وضوح الرؤية .

(جـ) الاحساس بالكرة والمسافة .

- التوازن .

- ايقاع الحركة .

- الشعور .

(د) المرونة .

- قدرة العضلة على الارتخاء .

- الاحساس بالكرة والمسافة .

- التوازن .

(هـ) قدرة العضلة على الارتخاء .

- التوازن .

- الشعور .

- ايقاع الحركة .

س ٣٤- المدرب الذى يريد تنمية سرعة الاستجابة (رد الفعل) لابد أن يستعمل لهذا الغرض طريقة تكرر الحركة من حالة الراحة الى أقصى سرعة ممكنة بعد إثارات متعددة وعلى هذا لابد أن يستعمل طرقا مختلفة . اي واحدة من الخطوات التالية تحقق الهدف:

(أ) تدريبات السرعة لابد أن تكون فى بداية التدريب أو بعد وقت راحة كاف .

- تنمية السرعة غالبا يكون مرتبط بتنمية الرشاقة .

- الشدة المتعملة فى هذا التمرين لابد وأن تكون عالية .

- جميع التحركات لابد أن تكون مختلفة (متنوعة) .

(ب) تنمية السرعة غالبا يكون مرتبط بتنمية الرشاقة .

- من الافضل تنمية القوة أسرع من تنمية السرعة .

- الشدة المتعملة فى التمرين لابد أن تكون مرتبطة بالشدة العالية .

- لا بد أن يتوقف التدريب عندما يظهر فقد اللاعبين لتركيز الانتباه.
- (ج) عند تنمية سرعة رد الفعل المركبة للاعب الكرة الطائرة فمن الضروري استعمال منبه بصرى.
- جميع التحركات لا بد أن تكون مختلفة ومتنوعة.
- عند تنمية سرعة رد الفعل البسيطة فمن الممكن استعمال منبه من أى نوع (بصرى - سمعى).
- لا بد أن يؤدي التمرين بأقل حمل ممكن.
- (د) جميع التحركات لا بد أن تكون مختلفة متنوعة.
- وقت الراحة بعد تمرين لمدة ١٠ - ٢٠ ثانية لا بد أن يكون دقيقتين.
- لا بد أن يتوقف التمرين عندما يظهر فقد اللاعبين لتركيز الانتباه.
- عند تنمية سرعة رد الفعل من الممكن استعمال منبه من أي نوع.
- (هـ) عند تنمية سرعة رد الفعل المركبة للاعب الكرة الطائرة فمن الضروري استعمال منبه بصرى.
- لا بد أن يؤدي التمرين بأقل حمل ممكن.
- وقت الراحة بعد تمرين لمدة ١٠ - ٢٠ ثانية لا بد أن يكون دقيقتين.
- الشدة المستعملة فى التمرين لا بد وأن تكون مرتبطة بالشدة العالية.
- س٣٥: اختر من الآتى مجموعة من الصفات الصحيحة لعملية التدريب فى الكرة الطائرة:**

- (أ) عملية التدريب عملية مستمرة ومتخصصة.
- هدف عملية التدريب تعليم اللاعبين.
- هدف عملية التدريب تنمية الصفات البدنية للاعبين.
- (ب) الاعداد البدنى العام والخاص هدفه الحصول على أعلى مستوى للقوة.

- عملية التدريب عملية مستمرة ومتخصصة .
- هدف عملية التدريب الحصول على كفاءة فى مستوى الأداء .
- (ج) عملية التدريب عملية مستمر ومتخصصة .
- هدف عملية التدريب الحصول على كفاءة فى مستوى الأداء .
- هدف عملية التدريب ترتيب تنمية الصفات البدنية للاعبين .
- (د) هدف عملية التدريب تعليم اللاعبين .
- هدف عملية التدريب الحصول على كفاءة فى مستوى الأداء .
- هدف عملية التدريب ترتيب تنمية الصفات البدنية للاعبين .
- (هـ) عملية التدريب عملية مستمرة ومتخصصة .
- عملية التدريب هدفها تعليم اللاعبين .
- هدف عملية التدريب ترتيب تنمية الصفات البدنية للاعبين .

س ٣٦: الأربعة أبعاد الأساسية لتقويم مستوى اللاعب هى:

- (أ) كمية التحركات فى المباراة .
- نوعية تحركات اللاعب فى المباراة .
- عدد المهارات المؤداة بنجاح فى الشوط .
- ترابط أداء اللاعب والأداء المضاد للخصم .
- (ب) نوعية تحركات اللاعب فى المباراة .
- تأثير أداء اللاعب على أداء زملائه .
- عدد الألعاب الخاطئة بين اللاعبين أثناء الشوط .
- ترابط أداء اللاعب والأداء المضاد للخصم .
- (ج) كمية تحركات اللاعب خلال المباراة .
- نوعية تحركات اللاعب فى خلال المباراة .

- تأثير أداء اللاعب على أداء زملائه .
- ترابط أداء اللاعب والأداء المضاد للخصم .
- (د) كمية تحركات اللاعب أثناء المباراة .
- نوعية تحركات اللاعب أثناء المباراة
- عدد المهارات المؤداة بنجاح فى الشوط .
- عدد المهارات الخاطئة من اللاعب فى الشوط .
- (هـ) نوعية تحركات اللاعب أثناء المباراة .
- ترابط أداء اللاعب وأداء الخصم .
- عدد المهارات الخاطئة المؤداة أثناء الشوط .
- تأثير أداء اللاعب على أداء زملائه .

س ٣٧: نغنى بالفوارق الرياضية للاعب:

- (أ) حالة الاستعداد المثالية لأجهزة اللاعب للموسم التالى والتى تؤكد عن طريق احسن نتائج للاختبارات .
- (ب) حالة أجهزة اللاعب والتى تعيظه القدرة على اظهار أقصى أداء ممكن .
- (ج) حالة أجهزة اللاعب والتى تعطيها الثقة بالنفس وضبط النفس واطمئنان نفسى وثقة فى قواه والتى تؤدى به للنجاح فى الاشتراك فى المباراة .
- (د) حالة الاستعداد المثالية لأجهزة اللاعب والتى تعيظه القدرة على تخطى أصعب الوحدات التدريبية فى هذا الوقت .
- (هـ) حالة الاستعداد المثالية لأجهزة اللاعب للموسم التالى والتى تعطيها القدرة على اظهار أقصى مستوى فى هذا الوقت .

س ٣٨: اوجد المجموعة الصحيحة التى تحتوى على خمسة عناصر أساسية خاصة فى تدريب الكرة الطائرة:

- (أ) ترابط اللياقة العامة والخاصة .

- الزيادة التدريجية بمتطلبات التدريب الى الحد الاقصى .
- التدريب على هيئة دورات (سايكل) .
- الطموح .
- التدريب الفردى فى عملية التدريب .
- (ب) ترابط اللياقة العامة والخاصة .
- ترابط تدريب الحمل ووقت الراحة .
- الزيادة التدريجية فى متطلبات التدريب الى الحد الاقصى .
- تغيير تدريب الحمل الى تموجات .
- التدريب على هيئة دورات (سايكل) .
- (ج) ترابط تدريب الحمل ووقت الراحة .
- تغيير تدريب الحمل الى تموجات .
- الطموح .
- تغيير المحتويات .
- بساطة تمرينات التدريب .
- (د) ترابط تدريب الحمل ووقت الراحة .
- الزيادة التدريجية فى متطلبات التدريب الى الحد الاقصى .
- التدريب على هيئة دورات (سايكل) .
- الطموح .
- تغيير المحتويات .
- (هـ) ترابط اللياقة العامة والخاصة .
- تغيير تدريب الحمل الى تموجات .

- التدريب الفردى فى عملية التدريب .

- بساطة تمارين التدريب .

- تغيير المحتويات .

**س ٣٩: لى يكمل بنجاح هدف الجزء الاساسى فى الوحدة التدريبية لابد للمدرب
ان يتبع بعض القواعد الهامة.. اختارها من الآتى:**

(أ) تمارين تنمية السرعة والرشاقة لابد أن تنفذ دائما بعد وقت راحة كاف .

- تمارين التحمل لابد أن تنظم بعد التمارين المتقدمة لتكملة هدف التدريب .

- التمارين المهارية والخطية يمكن استخدامها فى أي وقت فى الجزء الأساسى فى الوحدة التدريبية .

(ب) تمارين الاعداد المهارى والخطى وتمرينات تنمية السرعة والرشاقة لابد أن يتم تنفيذها دائما بعد وقت راحة كاف .

- التمارين التى هدفها تنمية القوة لابد أن يتم تنفيذها بعد تمارين تنمية السرعة وقبل تمارين الاعداد المهارى والخطى .

(ج) تمارين الاعداد المهارى والخطى وتمرينات تنمية السرعة والرشاقة لابد وأن يتم تنفيذها دائما بعد وقت راحة كاف .

- التمارين التى هدفها تنمية القوة لابد وأن يتم تنفيذها بعد تمارين تنمية السرعة وقبل تمارين الاعداد المهارى والخطى .

- تمارين التحمل لابد أن تنفذ بعد التمارين التى لها هدف آخر فى الوحدة التدريبية .

(د) التمارين التى لها هدف تنمية القوة لابد أن تنفذ بعد تمارين السرعة وقبل تمارين الاعداد المهارى والخطى .

- تمارين التحمل لابد أن تنفذ قبل التمارين التى لها أهداف أخرى فى الوحدة التدريبية .

- تـمـرـيـنـات الإـعـداد المـهـاري والـخـطـطي مـن المـمـكـن اسـتـعـمـالـها فـي أـى مـكـان خـلال الجـزء الأـسـاسـى للـوـحـدة التـدـريـبـية
- (هـ) التـمـرـيـنـات الـتى لـها هـدـف تـنـمـية القـوة لـا بـد أن تـنـفـذ بـعـد تـمـرـيـنـات السـرعة وقـبـل تـمـرـيـنـات الـاعـداد المـهـارى والـخـطـطـى .
- تـمـرـيـنـات التـحـمـل مـن المـمـكـن اسـتـخـدـامـها بـعـد التـمـرـيـنـات الـتى لـها هـدـاف آخـر فـى الـوـحـدة التـدـريـبـية .
- تـمـرـيـنـات الـاعـداد المـهـارى والـخـطـطـى مـن المـمـكـن اسـتـعـمـالـها فـى أـى مـكـان خـلال الجـزء الأـسـاسـى للـوـحـدة التـدـريـبـية .
- س ٤٠: بـمـقـارنـة مـرحـلة الإـعـداد الـثـانـية ومـرحـلة الإـعـداد الأـوـلى نـجـد أن الـآخـيرة لـها الأشـكـال الآتـية . اخـتر المـجـمـوعـة الصـحـيـحـة لـهـذه الأشـكـال لـلمـرحـلة الأـوـلى للإـعـداد:**

- (أ) عـمـلـية التـدـريـب لـها خـاصـية الكـم والـذى يـنـفـذ بـحـجـم كـبـير لـلتـدـريـبـات مـع شـدة قـلـيـلة .
- جـزء كـبـير مـن عـمـلـية التـدـريـب يـركـز عـلى الـاعـداد البـدنـى .
- عـدد تـمـرـيـنـات الـليـاقـة البـدنـية يـزـداد تـدـريـجـيا بـتـقـدم مـرحـلة الإـعـداد الأـوـلى .
- المـرحـلة الأـوـلى أقـصـر مـن الـثـانـية .
- (ب) مـرحـلة الـاعـداد الأـوـلى أكـبـر مـن الـثـانـية .
- عـمـلـية التـدـريـب لـها خـاصـية الكـم الـذى يـنـفـذ بـحـجـم كـبـير لـلتـمـرـيـنـات مـع شـدة قـلـيـلة لـكـل تـمـرـين .
- عـدد تـمـرـيـنـات الـليـاقـة البـدنـية المـنـفـذـة يـزـداد تـدـريـجـيا بـتـقـدم مـرحـلة الإـعـداد الأـوـلى .
- جـزء صـغـير مـن عـمـلـية التـدـريـب يـركـز عـلى الـاعـداد البـدنـى .
- (ج) المـرحـلة الأـوـلى أقـصـر مـن الـثـانـية .

- عملية التدريب لها خاصية الكيف الذى يعطى تمرينات بشدة عالية وحجم قليل فى كل تمرين . .
- عدد تمرينات اللياقة البدنية يقل تدريجيا بتقدم مرحلة الاعداد الأولى .
- جزء كبير من عملية التدريب يوجه للإعداد البدنى .
- (د) المرحلة الأولى أطول من الثانية .
- عدد تمرينات اللياقة البدنية يقل تدريجيا بتقدم مرحلة الإعداد الأولى .
- جزء بسيط من عملية التدريب يوجه للإعداد البدنى .
- عملية التدريب لها طابع الكيف الذى يعطى شدة عالية وحجم قليل فى كل تمرين .
- (هـ) المرحلة الأولى أطول من المرحلة الثانية .
- عملية التدريب لها خاصية الكم التى تعطى حجم كبير لكل تمرين بشدة قليلة .
- عدد تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة يقل تدريجيا بتقدم مرحلة الإعداد الأولى .
- جزء كبير من عملية التدريب موجه للإعداد البدنى .
- س ٤١: ان المعنى الصحيح المتكامل لمعامل الثبات للاختبار هو:**
- (أ) احتمالات التوافق بين نتائج الاختبار ونتائج الاختبار المقارن يعنى الصفة المراد قياسها بالاختبار المعطى .
- (ب) احتمالات التوافق بين كل نتائج الاختبار المتحصل عليها لواحد أو اكثر من المختبرين تحت نفس الشروط ونفس المحكمين .
- (جـ) احتمالات التوافق بين كل نتائج الاختبارات المتحصل عليها من المحكمين .
- (د) صفات الاختبار الذى يعطينا معلومات حقيقية لقياس أى شىء .

(هـ) احتمالات التوافق بين نتائج اختبار متحصل عليه لعدد كبير من المختبرين تحت نفس الشروط ومقارنته باختبار آخر معروف معامل ثباته.

س ٤٢: عند بناء خطة التدريب فى فترة المسابقات لابد للمدرب أن يراعى القواعد الآتية:

(أ) دور المباريات وحجمها الكبير بمقارنته بالفترات الأخرى على مدار السنة.

- اتقان أداء كل مهارة أساسية مهاريا وخططيا ثم ربطهما مع خطة اللعب.

- الاعداد البدنى ينظم فى عملية التدريب بهدف الاحتفاظ بمستوى القدرات الحركية.

- بناء الدورة التدريبية الاسبوعية (ميكروساىكل) أثبت وعملى فى الأداء على مدر العام.

(ب) دور المباريات وحجمها الكبير بمقارنته بالفترات الأخرى على مدار السنة.

- اتقان أداء كل مهارة أساسية مهاريا وخططيا ثم ربطهما مع خطة اللعب.

- التمرينات البدنية الخاصة بالإعداد البدنى لابد وأن تغطى كل الواجبات ومن بينها تحسين الصفات الحركية أساسا.

- الدورة التدريبية الاسبوعية (ميكروساىكل) لابد وأن تكون مختلفة قدر الامكان.

(ج) دور المباريات وحجمها الذى يجب أن يكون كجزء زيادة عن أجزاء التدريب.

- الانتباه أساسا فى الاعداد المهارى والخططى لكي يعطى اتقان لاداء كل مهارة.

- الاعداد البدنى ينظم فى عملية التدريب لهدف الاحتفاظ بمستوى القدرات الحركية.

- بناء الدورة التدريبية الاسبوعية (ميكروسايركل) أثبت وعملى فى الأداء على مدار العام.

(د) دور المباريات وحجمها الكبير بمقارنته بالفترات الاخرى على مدار السنة.

- الاعداد البدنى ينظم فى عملية التدريب بهدف الاحتفاظ بمستوى القدرات الحركية.

- بناء الدورة التدريبية الاسبوعية (ميكروسايركل) لابد وان تكون مختلفة قدر الامكان.

- الانتباه أساسا فى الإعداد المهارى والخططى لكى يعطى إتقان لأداء كل مهارة.

(هـ) اتقان أداء كل مهارة أساسية مهاريا وخططيا ثم ربطهما مع خطة اللعب.

- بناء الدورة التدريبية الاسبوعية (ميكروسايركل) أثبت وعملى فى الأداء على مدار العام.

- تمرينات الاعداد البدنى لابد وأن تغطى كل الواجبات ومن بينها تحين الصفات الحركية أساسا.

- دور المباريات وحجمها الكبير الذى لايجب ان يوضع كجزء زيادة على أجزاء التدريب.

س ٤٣: الهدف الرئيسى من مرحلة الإعداد الثانية لفترة الإعداد أن تكتسب شكل الفورمة الرياضية . لابد وأن تتضمن عملية التدريب أهم الأجزاء الآتية:

(أ) الإعداد البدنى يتضمن أساسا تنمية القدرات الحركية الخاصة مثل سرعة رد الفعل .

- دور المباريات وحجمها الكبير فى عملية التدريب يزداد.

- عملية التدريب من ناحية الكم تتصف بالحجم الكبير وشدة قليلة لكل تمرين .

- العمل فى الإعداد المهارى والخططى يهدف أساسا الى إتقان المهارة فى شكلها البسيط فى المباراة.

(ب) الإعداد البدنى يتضمن أساسا تنمية القدرات الحركية الخاصة مثل سرعة رد الفعل.

- بجانب الإعداد المهارى والخططى السابق تنفيذه من الضرورى اضافة إتقان لعب الفريق ككل وطريقة اللعب.

- دور المباريات وحجمها فى عملية التدريب يقل جزئيا أو يبقى على المستوى السابق.

- عملية التدريب من ناحية الكم تتصف بالحجم الكبير والشدة القليلة لكل تمرين.

(ج) الإعداد البدنى يتضمن أساسا تنمية القدرات الحركية العامة (الصفات البدنية) مثل الجلد الدورى التنفى.

- العمل فى الإعداد المهارى والخططى يهدف أساسا الى إتقان المهارة فى شكلها البسيط فى المباراة.

- دور المباريات وحجمها فى عملية التدريب يزداد.

- عملية التدريب لابد وأن تتصف بالكيف بزيادة تدريجية فى الشدة ونقص مناسب فى حجم التدريب.

(د) بجانب الإعداد المهارى والخططى السابق تنفيذه من الضرورى إضافة إتقان لعب الفريق ككل وطريقة اللعب.

- عملية التدريب لابد وأن تتصف بالكيف بزيادة تدريجية فى الشدة ونقص مناسب فى حجم التدريب.

- دور المباريات وحجمها فى عملية التدريب يقل جزئيا أو يبقى على المستوى السابق.

- الإعداد البدنى يتضمن أساسا تنمية القدرات الحركية العامة (صفات

بدنية) مثل الجدد الدوري التنفسي .

(هـ) الإعداد البدني يتصف أساسا بتنمية القدرات الحركية الخاصة مثل سرعة رد الفعل .

- بجانب الإعداد المهاري والخططى السابق تنفيذه من الضروري اضافة اتقان لعب الفريق ككل وخطة اللعب .

- دور المباريات وحجمها يزداد فى عملية التدريب .

- عملية التدريب لابد وأن تتصف بالكيف بزيادة تدريجية فى الشدة مع نقص مناسب فى الكمية (الحجم) فى التدريب .

س٤: الفترة الانتقالية لابد وأن تنفذ واجبات على مدار السنة:

(أ) لا تتضمن أو تسمح بحمل زائد من خلال استخدام تمرينات الراحة النشطة .

- تجهيز اللاعبين للياقة الخاصة فى المرحلة التالية .

- إعطاء مقدار كبير من التمرينات البدنية المستعملة للوحدات التدريبية لاكساب اللاعب حجم كبير من اللياقة العامة .

- بناء هذه الفقرة عن طريق دورات تدريبية قصيرة (ميكروساىكل) تختلف قدر الامكان عن بعضها .

(ب) لا تتضمن أو تسمح بحمل زائد من خلال استخدام تمرينات للراحة النشطة .

- تجهيز اللاعبين للياقة الخاصة فى المرحلة القادمة .

- إعطاء مقدار قليل من التمرينات البدنية المستعملة فى الوحدات التدريبية لاكساب اللاعب حجم كبير من اللياقة العامة .

- بناء هذه الفترة عن طريق دورات تدريبية قصيرة بدون تغيير مطلقا .

(ج) لا تتضمن أو تسمح بحمل زائد من خلال استخدام التمرينات .

- اعطاء مقدار قليل من التمرينات البدنية المستعملة فى الوحدات التدريبية

لاكساب اللاعب حجم كبير من اللياقة العامة.

- بناء هذه الفترة عن طريق دورات تدريبية قصيرة (ميكروسايركل) بدون أدنى اختلاف.

- تجهيز اللاعبين للتدريب التالى يخلق كل الصفات الحركية والنفسية للاعبين.

(د) لاتضمن أو تسمح بحمل زائد من خلال استخدام تمرينات خاصة وتمرينات المسابقة وأنواع مختلفة من المباريات.

- تجهيز اللاعبين للتدريب التالى يخلق كل الصفات الحركية والنفسية للاعبين.

- إعطاء مقدار كبير من التمرينات البدنية المستعملة فى الوحدات التدريبية لأكساب اللاعب حجم كبير من اللياقة العامة.

- بناء هذه الفترة عن طريق دورات تدريبية قصيرة (ميكروسايركل) تختف قدر الامكان عن بعضها.

(هـ) تجهيز اللاعبين للياقة الخاصة فى المرحلة التالية:

- بناء هذه الفترة عن طريق الدورات التدريبية القصيرة (ميكروسايركل) تختلف عن بعضها قدر الامكان.

- إعطاء قدر قليل من التمرينات البدنية المستعملة فى التدريب لكى تعطى اللاعب حجما قليلا للياقة البدنية العامة.

- لاتسمح بحمل زائد من خلال استخدام كثير من التمرينات الخاصة وتمرينات المسابقة وأنواع مختلفة من المباريات.

س٥: حدود السن فى المينى فولى:

(أ) ٩ - ١٠ سنوات.

(ب) ٩-١١ سنة.

(ج) ١١-١٤ سنة.

(د) ١١ - ١٢ سنة .

(هـ) ٩ - ١٢ سنة .

س٤٦: ارتفاع الشبكة فى المينى فولى:

(أ) ٢٢٠ ستمترا

(ب) ٢١٥ ستمترا .

(ج) ٢١٠ ستمترات .

(د) ١٩٠ ستمترا .

(هـ) ٢٠٥ ستمترات .

س٤٧: عدد افراد فريق المينى فولى:

(أ) لاعبان أساسيان + ٣ احتياطيين .

(ب) ٦ لاعبين أساسيين + لاعبان احتياطيان .

(ج) ٤ لاعبين أساسيين + ٣ احتياطيين .

(د) ٤ لاعبين أساسيين + لاعبان احتياطيان .

(هـ) ٥ لاعبين أساسيين + ٤ احتياطيين .

س٤٨: هدف الإعداد النفسى للاعب الكرة الطائرة:

(أ) يخمد كل المؤثرات التى تؤثر على اللعب .

(ب) لكى يحسن تكيف اللاعب مع أحوال المسابقات .

(ج) لكى يحسن تشريحيًا ونفسيًا حالة اللاعب قبل الإعداد .

(د) لكى يغير مزاج اللاعب بعد المباراة .

(هـ) لكى يبنى اللاعب مستوى بدنيًا عاليًا .

س٤٩: هدف التدريب النموذجي:

(أ) تحين العلاقة بين المدرب واللاعب .

- (ب) تحين أداء اللاعب المهارى .
- (ج) تنفيذ جميع المهام المطلوبة من اللاعب فى المسابقات القادمة .
- (د) إعداد حجم كبير لتدريب الحمل .
- (هـ) رفع شدة الحمل .
- س ٥٠: تعريف مستوى الاداء له علاقة مع:**

- (أ) الوثب عاليا للاعب أثناء الضربة الهجومية .
- (ب) قبل البدء وحالة البدء .
- (ج) المستوى الفنى لجميع اللاعبين فى الفريق .
- (د) سرعة اللاعب الضارب (المهاجم) .
- (هـ) واجبات الخطوة .

مفتاح الاجابات الصحيحة

رقم السؤال	الاجابة الصحيحة	رقم السؤال	الاجابة الصحيحة
س١	د	س١٣	د
س٢	ج	س١٤	د
س٣	هـ	س١٥	ب
س٤	ج	س١٦	ب
س٥	هـ	س١٧	أ
س٦	ب	س١٨	أ
س٧	ب	س١٩	أ
س٨	د	س٢٠	ب
س٩	د	س٢١	ب
س١٠	ج	س٢٢	د
س١١	أ	س٢٣	د
س١٢	أ	س٢٤	ب

تابع مفتاح الاجابات الصحيحة

رقم السؤال	الاجابة الصحيحة	رقم السؤال	الاجابة الصحيحة
س٢٥	د	س٣٨	ب
س٢٦	ج	س٣٩	أ
س٢٧	هـ	س٤٠	هـ
س٢٨	هـ	س٤١	ب
س٢٩	هـ	س٤٢	أ
س٣٠	ب	س٤٣	هـ
س٣١	أ	س٤٤	أ
س٣٢	ب	س٤٥	هـ
س٣٣	د	س٤٦	ج
س٣٤	أ	س٤٧	د
س٣٥	هـ	س٤٨	ب
س٣٦	ج	س٤٩	ج
س٣٧+	هـ	س٥٠	ب

الاختبار الرابع

اختبار الدورة الدولية الثامنة لدراسات التدريب

فى الكرة الطائرة لمدرسى جمهورية مصر العربية (١٩٨١م)

١- مدخل

طبق هذا الاختبار فى الدورة الدولية الثامنة لدراسات التدريب فى الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية والتي اجريت فى ستاد ناصر بالقاهرة وذلك تحت اشراف الاتحاد الدولى والافريقى بالتعاون مع مركز اعداد القادة فى المدة من ٤ الى ١٩ أغسطس عام ١٩٨١م.

٢- التعليمات

خصصت الصفحة الاولى لكتابة الاسم والبلد والدرجة النهائية، وفيما يلي تعليمات الاختبار:

- ١- اقرأ بعناية كل سؤال.
- ٢- اقرأ بعناية الاجابة المعطاة لكل سؤال.
- ٣- عند اختيارك للفقرة الصحيحة كاجابة للسؤال ضع دائرة حول رقمها.
- ٤- لكل سؤال اجابة واحدة صحيحة فقط كاملة، والاجابات الاخرى خطأ حتى ولو كان جزء منها صحيحا.
- ٥- لاتضيع وقتك بالتفكير في الاجابة على احد الأسئلة اذا كان صعبا، بل اتركه واستمر فى الاجابة على الاسئلة الاخرى حتى لايفضيح منك الوقت.

٣- مضمون الاختبار

١- تعد لعبة الكرة الطائرة احد الالعاب التى ضمت الى الدورات الاولمبية ابتداء من:

- (أ) دورة المكيك ١٩٦٨ .
- (ب) دورة ملبورن ١٩٥٦ .
- (ج) دورة طوكيو ١٩٦٤ .
- (د) دورة هلكى ١٩٥٢ .
- (هـ) دورة روما ١٩٦٠ .

٢- يستطيع رئيس الفريق مخاطبة الحكم الاول لكى:

- (أ) يستوضح عن رأي القانون فى اللعبة التى تمت .
- (ب) يوضح للحكم حقيقة اللعبة التى لعبها الفريق .
- (ج) يوجه نظر الحكم الى خطأ يرتكبه احد المنافسين .
- (د) يستوضح رأى الحكم فى لعبة تمت حتى يعطل اللعب .

(هـ) يوجه نظر الحكم لخطأ ارتكبه الحكم الثانى .

٣- أى العناصر التالية لازمة عند قيام اللاعب بتنفيذ أية مهارة فنية:

(أ) التحمل العضلى .

(ب) التحمل الدوري التنفسى .

(جـ) المرونة .

(د) القوة المتفجرة .

(هـ) القوة الثابتة .

٤- تغيير مستوى النشاط يرتبط بأى من التالى:

(أ) خطة العمل .

(ب) المستوى الفنى لجميع لاعبى الفريق .

(جـ) قبل البدء وحالة البدء فى المباراة .

(د) مستوى ارتفاع قفز اللاعب وقت قيامه بالهجوم «الضرب» .

(هـ) سرعة اللاعب الضارب .

٥- أى الحالات التالية لايقوم المدرب فيها بتبديل لاعب فى الشوط:

(أ) عندما يريد المدرب تغيير لاعب خسر نقاط كثيرة لاختفاء متكررة .

(ب) الضرورة لتقوية الخط الأمامى بتبديل لاعب فى الخط الخلفى .

(جـ) أحرز الفريق الخصم نقاط كثيرة بنجاح .

(د) عندما يريد المدرب تبديل لاعب متعب .

(هـ) الضرورة لتبديل لاعب مصاب .

٦- تتابع المنافسات العالية هى:

(أ) ٣ سنوات: البطولات الأهلية - بطولة القارات - بطولة العالم .

(ب) ٤ سنوات: بطولة القارات - كأس العالم - بطولة العالم - الدورة الاولمبية.

(ج) ٤ سنوات : كأس العالم - بطولة القارات - بطولة العالم - الدورة الاولمبية.

(د) ٤ سنوات: كأس العالم - بطولة القارات - بطولة العالم - الدورة الاولمبية.

(هـ) ٥ سنوات: بطولات المناطق - بطولة القارات - كأس العالم - بطولة العالم - الدورة الاولمبية.

٧- هناك أساسان للبرنامج التعليمى هما:

(أ) تقسيم المادة الى موضوعات وخطوات فى الوحدة التعليمية (التقدم الفردى).

(ب) تقسيم المادة الى موضوعات وخطوات فى الوحدة التعليمية (العقاب بعد المحاولات غير الناجحة).

(ج) التقدم الفردى (العقاب بعد المحاولات غير الناجحة).

(د) تقسيم المادة الى موضوعات وخطوات فى الوحدات التعليمية (الثواب المادى للنتائج الطيبة).

(هـ) التقدم الفردى (الثواب المادى للنتائج الطيبة).

٨- سرعة رد فعل جيد غير مطلوب عند اداء:

(أ) ضرب ساحق.

(ب) حائط صد.

(ج) التمرير.

(د) الارسال.

(هـ) الإعداد.

٩- هدف الاعداد النفسى للاعب الكرة الطائرة:

- (أ) لتحسين الحالة التشريحية والنفسية للاعب .
- (ب) لتحسين حالات تكيف اللاعب لحالات المسابقة .
- (ج) لابعاد كل المؤثرات الضارة التى تؤثر على اللاعب .
- (د) لكى تبنى فى اللاعب لياقة بدنية عالية .
- (هـ) لغير مزاج اللاعب بعد المباراة .

١٠- (القوة المتفجرة) تعد أهم مكونات:

- (أ) القوة العضلية .
- (ب) القوة الثابتة (ستاتيك) .
- (ج) القوة المتحركة (دايناميك) .
- (د) قوة الرجلين .
- (هـ) قوة التحمل .

١١- تشكيل لعب الفريق بطريقة ٤-٢ تعنى:

(أ) ٤ لاعبون يتولون تغطية الجزء الخلفى من الملعب ، ولأعبان اثنان يشكلان حائط الصد .

- (ب) ٤ لاعبون متخصصين كضاربون ولأعبان اثنان متكاملان .
- (ج) ٤ لاعبون متكاملون ولأعبان اثنان كضاربان .
- (د) الفريق يتكون من ٤ معدين واثنين ضاربين .

١٢- قيادة الفريق فى مباراة لا تتضمن العمل التالى:

- (أ) قواعد البداية قبل المباراة للاعبين .
- (ب) الشفاء النفسى بعد الهزيمة فى المباراة .
- (ج) تقويم الفريق ومستويات اللاعبين فى المباراة .

(د) اعداد خطة التدريب للسنة القادمة.

(هـ) تشكيل وتكوين الفريق.

١٣- من حق رئيس الفريق طلب عملية تبديل لاعب وعلى الحكم اجابة طلبه:

(أ) في أى وقت عندما يكون البديل جاهزا للدخول بجانب المجل .

(ب) عند توقف اللعب .

(ج) فى الملعب وعند توقف اللعب .

(د) فى الملعب وعند توقف اللعب و اللاعب البديل جاهز للدخول فى المكان المحدد لكى يدخل .

(هـ) وهو جالس على مقعد الاحتياطيين كلاعب احتياطى ثم توقف اللعب ثم توجه اللاعب البديل الى المكان المطلوب .

١٤- المهاجم الاشول بعد اللمسة الاولى احسن مكان للتواجد فيه هو:

(أ) مركز ٣ .

(ب) مركز ٤ .

(ج) مركز ٢ .

(د) مركز ٥ .

(هـ) مركز ٦ .

١٥- بطولة القارات تعتبر تا' هيلالى :

(أ) كأس العالم - بطولة العالم - الدورات الاولمبية .

(ب) بطولة العالم - الدورة الاولمبية وبطولة القارات التالية لها .

(ج) كأس العالم - بطولة القارات .

(د) بطولة العالم فقط .

(هـ) الدورة الأولمبية فقط .

١٦- ما أهم أربعة عناصر للياقة البدنية فى الكرة الطائرة:

- (أ) السرعة - القوة - التوافق - التحمل .
- (ب) القوة - الرشاقة - التحمل - السرعة .
- (ج) القوة - المرونة - السرعة - المطاطية .
- (د) القوة - التحمل - الرشاقة - القدرة .
- (هـ) السرعة - التوازن - القوة - التحمل .

١٧- اشارات تشكيلات الهجوم تستخدم:

- (أ) لتحسين مستوى اللاعبين - الإعداد البدنى .
- (ب) لتثبيت دفاع المنافس على الشبكة .
- (ج) عندما يكون الفريق متقدما فى نتيجة الشوط .
- (د) لتثبيت دفاع الخصم فى الخط الخلفى من الملعب .
- (هـ) لادخال السرور على اللاعبين انفسهم .

١٨- يعد هدف نموذجيا عند:

- (أ) إعداد حجم عال لتدريب الحمل .
- (ب) الشدة فى تدريب الحمل .
- (ج) تنمية المهارات الأساسية للاعبين .
- (د) تقليل جميع حالات المنافسات القادمة .
- (هـ) تنمية العلاقات بين المدرب واللاعبين .

١٩- مزايا اللعب بطريقة العداء:

- (أ) سهولة تغطية اللاعبين الضاربين .
- (ب) اخفاء اللاعب الضعيف بجوار الشبكة .

(ج) تبسيط لعب الفريق .

(د) احتمال الهجوم بجميع لاعبي الخط الامامي .

(هـ) لابعاد اللاعب ضعيف الاستقبال من الخط الخلفى فى الملعب .

٢٠- أوجد العلاقة الهامة فى علاقات القوة الآتية:

$$\frac{\text{القوة المجردة}}{\text{طول اللاعب}} = \text{(أ) القوة}$$

(ب) القوة = القوة المجردة - القوة المتحركة (الديناميكية).

$$\frac{\text{القوة المجردة}}{\text{وزن اللاعب}} = \text{(ج) القوة}$$

$$\frac{\text{مقدار القوة فى المجموعات العضلية الرئيسية}}{\text{عدد المجموعات العضلية المقاسة}} = \text{(د) القوة}$$
$$\frac{\text{القوة المجردة}}{\text{المسافة بالستيمتر مقيمة بحركة عضو يتحرك عند قياس القوة}} = \text{(هـ) القوة}$$

المسافة بالستيمتر مقيمة بحركة عضو يتحرك عند قياس القوة

٢١- اجب على العبارات التالية بوضع دائرة حول كلمة نعم أو لا:

(أ) يتطوع المدرب طلب وقت مستقطع للراحة بعد طلب عملية تبديل لاعب وبعد هذا يمكن طلب وقت الراحة الثانى ثم يطلب عملية تبديل لاعب جديدة : هل يسمح له الحكم ؟ (نعم - لا) .

(ب) هل يمكن أن يطلب المدرب ٦ تبديلات للاعبين مرة واحدة (نعم - لا) .

(ج) هل يحتب خطأ اذا لمس اللاعب السلك الحامل للشبكة خارج حدود الملعب أثناء اللعب . (نعم - لا).

(د) اذا لمس لاعبان الكرة من نفس الفريق في نفس الوقت هل تعتبر لمسة واحدة . (نعم - لا).

٢٢- اهم مظاهر الارسال:

(أ) ضرب الكرة بقوة.

(ب) ضرب الارسال بطريقة الفلوتر.

(ج) ضرب ارسال ناجح يحصل على نقطة (قوى جدا - آس).

(د) ضمان وصول الكرة داخل حدود ملعب المنافس.

(هـ) ضرب ارسال بدوران الكرة فى الهواء.

٢٣- 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.

٢٤- يمكن تقسيم تدريب الحمل الى اربعة مكونات:

(أ) حجم - شدة - سهولة - فاعلية.

(ب) فاعلية - حجم - تصعيب الأداء - الشدة.

(ج) حجم - فاعلية - تنويع الأداء - تصعيب الأداء.

(د) حجم - فاعلية - تنويع الأداء - تصعيب الأداء.

(هـ) حجم - شدة - فاعلية - تنويع الأداء.

٢٥- واحدة من المهارات الفنية نستطيع تصنيفها كواجب دفاعى وهجومى:

(أ) التمرير .

(ب) الإعداد .

(ج) الضرب .

(د) الارسال .

(هـ) الصد .

٢٦- اهم عمل للمدرب اثناء مباراة لايرضى عنها لسوء حالة فريقه:

(أ) يحافظ على خطة الفريق الأصلية .

(ب) يكيف خطة جديدة طبقا للحالة .

(ج) يحافظ على نفس خطة الفريق الأصلية مع تبديل لاعبين .

(د) يشجع لاعبى الفريق .

(هـ) يتفقد أخطاء اللاعبين .

٢٧- تعتبر الثلاثة مكونات للسرعة هي:

(أ) سرعة رد الفعل .

سرعة حركة واحدة تتحقق بمقاومة خارجية بسيطة .

تردد الحركة «سرعة الانتقال» .

(ب) تردد الحركة «سرعة الانتقال» .

زمن حركة الجسم كقدرة حركية .

سرعة رد الفعل .

(ج) سرعة رد الفعل .

سرعة الاداء المهارى .

زمن حركة الجسم كقدرة حركية .

(د) سرعة حركة واحدة تتحقق بمقاومة خارجية بسيطة .

تردد الحركة «سرعة الانتقال» .

زمن حركة الجسم .

(هـ) سرعة رد الفعل .

سرعة حركة واحدة تتحقق بمقاومة خارجية بسيطة .

سرعة الأداء المهارى .

٢٨- يستطيع المدرب مخاطبة الحكم أثناء توقف اللعب لطلب وقت راحة او عملية تبديل او:

(أ) سؤال الحكم لعلاج لاعب مصاب .

(ب) لاشئ آخر .

(ج) ليسأل فى الحال وبعد قرار لايوافق عليه المدرب لكى يقوم المسجل بتدوين الاعتراض على ورقة التسجيل بعد المباراة .

(د) ليتوقف اللعب لترجمة قرار اتخذه الحكم .

(هـ) ليعترض على قرار الحكم ويطلب تبديل الحكم طبقا لحالة المباراة .

٢٩- تحليل المباراة يستخدم:

(أ) لإعداد وتقويم المباراة لاجتماع الفريق .

(ب) لتقويم فاعلية اللاعبين ومستوى الفريق .

(ج) لتخطيط وتحليل محتويات التدريب .

(د) لشدة المباراة .

(هـ) لتقويم فاعلية التدريب وخطة اللعب .

٣٠- عند استخدام طريقة التدريب الفترى لتنمية التحمل يجب على المدرب ان يضع فى اعتباره المقاييس الآتية:

(أ) طول مدة العمل فى الفترات .

- شدة نشاط العمل فى الفترات .
- طول مدة فترات الراحة .
- خواص النشاط فى فترات الراحة .
- عدد تكرار الدورات فى الخطة (عمل - راحة) .
- (ب) شدة نشاط العمل فى الفترات
- خواص النشاط فى فترات الراحة .
- مكان أداء التمرينات .
- عدد تكرار الدورات (عمل - راحة) .
- جرعات التمرينات الموضوعه خلال العمل ومكانها .
- (ج) طول مدة العمل فى الفترات .
- تنظيم ونجاح التمرينات الموضوعه خلال العمل ومكانها .
- خواص نشاط اللاعبين خلال العمل فى الفترات .
- طول مدة فترات الراحة .
- خواص النشاط فى فترات الراحة .
- (د) طول مدة العمل فى الفترات .
- خواص النشاط خلال فترات العمل .
- طول مدة فترات الراحة .
- تنظيم ونجاح التمرينات الموضوعه خلال العمل ومكانها .
- جرعات التمرينات خلال فترات العمل .
- (هـ) خواص النشاط خلال فترات العمل .
- خواص النشاط خلال فترات الراحة .

طول مدة فترات الراحة .

مكان أداء التمرينات .

عدد تكرار الدورات فى الخطة «عمل - راحة» .

٣١- فى الاجتماع بعد المباراة لابد من مناقشة النقاط الآتية:

(أ) سلوك الفريق وكل لاعب .

(ب) سلوك المتفرجين .

(ج) مستوى الفريق ومستوى كل لاعب .

(د) كيف قاد المدرب الفريق .

(هـ) العناصر الرئيسية للفوز أو الهزيمة .

٣٢- تحت القوة كقدرة حركية للانسان نفهم :

(أ) مقدرة اللاعب فى التغلب على مقاومة خارجية أو ضد مقاومة خارجية عن طريق فاعلية العضلة .

(ب) أقصى اداء للعضلة يؤديه اللاعب حتى يتغلب على مقاومة خارجية .

(ج) أقصى جهد عضلى يؤديه اللاعب فى تدريب مجموعة عضلية .

(د) الأداء المناسب المثالى للعضلة يؤديه اللاعب ضد مقاومة خارجية .

(هـ) نوعية الأداء الذى يكون السبب الحقيقى لحركة الجسم كله أو جزء من الجسم .

٣٣- الإعداد يمكن تصنيفه بواحد من الآتى:

(أ) نوعية لمس الكرة .

(ب) دوران الكرة .

(ج) قوس طيران الكرة .

(د) تخصصات اللاعبين .

(هـ) ارتفاع الشبكة .

٣٤- ترتيب دوران الفريق لأبد من اعطائه للحكم بواسطة:

(أ) المدرب للحكم الثانى قبل بدء الشوط الأول موقعا من رئيس الفريق .

(ب) المدرب للمجل قبل بدء الشوط الأول موقعا من رئيس الفريق .

(جـ) رئيس الفريق للمجل قبل كل شوط موقعا من المدرب .

(د) المدرب أو رئيس الفريق وموقعا عليه من أى منهما للمجل .

أو عن طريق الحكم الثانى قبل كل شوط .

(هـ) المدرب للحكم الأول موقعا من رئيس الفريق .

٣٥- فى أى الحالات التالية يجب على المدرب أن يخفض من سرعة اللعب للتأثير على ايقاع لعب المنافس:

(أ) اذ كان الفريق فقد دافعيته فى اللعب ولا يوجد له ايقاع للعب .

(ب) اذا كان الخصم فقد دافعيته فى اللعب ولا يوجد له ايقاع للعب .

(جـ) عندما يريد الخصم تهدئة اللعب فى الشوط .

(د) اذا فقد فريقه الدافعية للعب .

(هـ) عندما يحرز الخصم عدة نقاط .

٣٦- أغلب التمريرات توجه الى المناطق المراكز:

(أ) ٣١ .

(ب) ٤٢ .

(جـ) ٤٣ .

(د) ٣٢ .

(هـ) ٢١ .

٣٧- يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى أربعة أجزاء اذا كانت الوحدة التدريبية لمدة ساعتين وتكون تقسيماتها كالآتى:

احماء عام	احماء خاص	الجزء الرئيسى «الهدف»	الختام
(أ) ٢٠ ق	١٥ - ٣٠ ق	٦٠ - ٨٠ ق	٥ - ١٥ ق
(ب) ١٠ ق	١٥ - ٣٠ ق	٩٠ - ١٠٠ ق	٥ - ١٥ ق
(ج) ١٠ ق	٥ - ١٠ ق	٤٠ - ١٠٠ ق	٢٠ - ٣٠ ق
(د) ٥ ق	٥ - ١٠ ق	٧٠ - ٩٠ ق	٥ - ١٥ ق
(هـ) ٥ ق	١٥ - ٣٠ ق	٤٠ - ٦٠ ق	٤٠ - ٥٠ ق

٣٨- أى الحالات التالية فى الشوط لاتستحق طلب وقت للراحة؟:

- (أ) الخصم يكسب عدة نقاط بنجاح .
- (ب) عند تطور اللعب وتأثيره على اللاعبين .
- (ج) عندما يريد المدرب إعطاء تعليمات جديدة للاعبين عن أخطائهم .
- (د) عندما يريد المدرب تغيير طريقة اللعب سواء فى الهجوم أو الدفاع .
- (هـ) عندما يريد المدرب تقوية لعب فريقه سواء فى الخط الأمامى أو فى الخط الخلفى .

٣٩- عند تنمية القوة المتحركة لعضلات البطن على اللاعب القيام بتحريك:

- (أ) منطقة العجز .
- (ب) جذعه .
- (ج) الرجلين معا .

(د) كل رجل على حدة وبالتوالى .

(هـ) الذراعين معا .

٤٠- كيف تحول اللعب الى الطابع السريع من وجهة نظر الخطط:

(أ) باستخدام ٣ كرات خلال المباراة .

(ب) باستخدام وقت توقف اللعب بالكامل وبين الأشواط .

(جـ) باستخدام ٣ لمسات دائمة فى اللعب .

(د) باستخدام عمليات التبديل .

(هـ) باستخدام تشكيلات الفريق للإعداد الحاد والمنخفض والقصير والهجوم باللمسة الثانية .

٤١- أى المهارات التالية لها طابع هجومى اقل؟

(أ) الضرب .

(ب) الإعداد .

(جـ) التغطية .

(د) الارسال .

(هـ) التمير .

٤٢- تنقسم عملية التدريب فى الكرة الطائرة الى مكونات . والمجموعة الصحيحة لهذه المكونات هى :

(أ) الإعداد البدنى .

الإعداد المهارى والخططى .

الإعداد النفسى .

(ب) الإعداد البدنى .

الإعداد المهارى .

الإعداد الخططى .

(ج) الإعداد البدنى .

الإعداد المهارى والخططى .

الإعداد النظرى .

(د) الإعداد المهارى .

الإعداد الخططى .

الإعداد النفسى .

(هـ) الإعداد المهارى والخططى .

الإعداد النفسى .

الإعداد النظرى .

٤٣- طريقة أو خطة لعب الفريق تبنى على:

(أ) تنظيم اللاعبين فى ترتيب الدوران وتشكيل الفريق طبقا لخصائصهم وارتباط الدفاع مع الهجوم .

(ب) تنظيم وقفة الفريق فى الملعب طبقا للمستوى وطبقا لحجم التدريب .

(ج) طريقة لعب الخصم المنافس .

(د) ترتيب الفريق فى البطولة .

(هـ) خواص اللاعبين الاساسية المختلفة واحتياطى كل منهم خلال المباراة .

٤٤- ما هى مكونات الإعداد البدنى :

(أ) تنمية قدرات اللاعبين الضرورية باشتراكهم فى المباريات .

(ب) تنمية القدرات الحركية للاعبين بوجه عام ووجه خاص .

(ج) تنمية عضلات اللاعبين والتى تساعد على اشتراكهم بنجاح فى المباريات وتساعد فى رفع مستوى صحتهم .

(د) تنمية أجسام اللاعبين وأساسا عضلاتهم حتى نضمن تناسق بناء الجسم .

(هـ) تناسق تنمية المقدرات الحركية المعروفة .

٤٥- نجاح تشكيل الفريق يتأثر أساسا بواسطة:

(أ) طريقة أداء اللاعبين وقدراتهم ونوعياتهم .

(ب) تحكم اللاعبين التام فى مهاراتهم الفنية والتكتيكية .

(جـ) سلوك المتفرجين .

(د) نتيجة المباراة نفسها .

(هـ) عنصر التحكيم وتأثيره .

٤- مفتاح الاجابات الصحيحة

رقم السؤال	الاجابات الصحيحة	رقم السؤال	الاجابات الصحيحة
١	جـ	١٦	بـ
٢	أ	١٧	بـ
٣	جـ	١٨	د
٤	جـ	١٩	دـ
٥	جـ	٢٠	جـ
٦	د	٢١	(أ) -
٧	أ		(بـ) -
٨	د		(جـ)
٩	بـ		(د) -
١٠	جـ	٢٢	د
١١	د	٢٣	هـ
١٢	د	٢٤	بـ
١٣	د	٢٥	هـ
١٤	جـ	٢٦	بـ
١٥	بـ	٢٧	أ

تابع مفتاح الاجابات الصحيحة

رقم السؤال	الاجابات الصحيحة	رقم السؤال	الاجابات الصحيحة
٢٨	ب	٣٩	ب
٢٩	هـ	٤٠	هـ
٣٠	أ	٤١	ج
٣١	ج	٤٢	أ
٣٢	أ	٤٣	أ
٣٣	ج	٤٤	ب
٣٤	د	٤٥	ب
٣٥	هـ		
٣٦	د		
٣٧	د		
٣٨	هـ		

الاختبار الخامس

اختبار دراسة المدربين الدولية (١٩٨٣م)

١- مدخل

طبق هذا الاختبار فى دراسة المدربين الدولية تحت اشراف الاتحاد الدولى للكرة الطائرة (اللجنة الدولية للمدربين) وهى تمثل المستوى الأول والمستوى الثانى وذلك فى الفترة من ١٥ - ٣٠ أغسطس ١٩٨٣م بكلية سان مارك بالاسكندرية.

٢- التعليمات

خصصت الصفحة الاولى لكتابة الأسم والمحافظة، وفيما يلى تعليمات الاختبار:

١- اقرأ بعناية كل سؤال.

٢- اقرأ بعناية كل الاجابات .

٣- لكل سؤال اجابة واحدة فقط هي الصحيحة ، ضع علامة حول رقم هذه الاجابة .

٤- أكثر من علامة على سؤال واحد يعرض السؤال للشطب .

٣- مضمون الاختبار

١- تعتبر تصنيفات المناطق فى بطولة القارات تأهيلات الى:

(أ) كأس العالم - الالعاب الاولمبية - بطولة العالم .

(ب) بطولة العالم .

(ج) الالعاب الأولمبية .

(د) البطولة الإقليمية - كأس العالم .

(هـ) الالعاب الأولمبية - بطولة العالم - بطولات القارات التالية .

٢- تعتبر أهم منافسات الكرة الطائرة فى العالم هي :

(أ) البطولات الاقليمية - الالعاب الآسيوية .

(ب) بطولة المناطق - البطولات العربية .

(ج) البطولات الأوروبية - البطولات الافريقية .

(د) بطولة القارات - كأس القارات .

(هـ) الالعاب الأولمبية - بطولة العالم .

٣- (IVBF) ماذا تعنى هذه الحروف (مع ذكر تاريخ التأسيس).

(أ) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة (بروكسل ١٩٣٥).

(ب) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة للهواة (امريكا ١٨٩٥).

(ج) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة وكرة السلة (برلين ١٩٣٦)

(د) الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وكرة السلة (فيلا دلفيا ١٩٢١).

(هـ) الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (باريس ١٩٤٧).

٤- يعتبر السن الذي أوصت به اللجنة الدولية للمدربين للميني فولى هو:

(أ) ٩ - ١٠ سنوات .

(ب) ٩ - ١١ سنة .

(ج) ١١ - ١٤ سنة .

(د) ١١ - ١٢ سنة .

(هـ) ٩ - ١٢ سنة .

٥- أقيمت أول بطولة أوليمبية للكرة الطائرة ضمن الالعاب الاولمبية فى :

(أ) المكك ١٩٦٨ .

(ب) ملبورن ١٩٥٦ .

(ج) طوكيو ١٩٦٤ .

(د) هلنكى ١٩٥٢ .

(هـ) روما ١٩٦٠ .

٦- ما هى البيانات الانسانية لاصل الكرة الطائرة:

(أ) ايطاليا - القرن الثامن عشر - بولونيا - جوته .

(ب) انجلترا - ١٨٧٢ - ليفربول - هاواى .

(ج) أمريكا - ١٨٩٥ - هوليوك - مورجان .

(د) تشيكوسلوفاكيا - ١٨٣٠ - براج - نوافك .

(هـ) امريكا - ١٩٢٠ - سبرنجفيلد - ناسايت .

٧- عدد الاتحادات المشتركة فى الاتحاد الدولى الآن:

(أ) أكثر من ١٦٠ اتحادا أهليا .

(ب) أكثر من ١٣٠ اتحاداً أهلياً.

(ج) أكثر من ١٧٠ اتحاداً أهلياً.

(د) أكثر من ٩٠ اتحاداً أهلياً.

(هـ) أكثر من ١٥٠ اتحاداً أهلياً.

٨- تعتبر سرعة طيران الكرة نتيجة لانسراع ضربة هجومية هي :

(أ) أقل من ٦٠ كم / ساعة.

(ب) من ٦٠ - ١٠٠ كم / ساعة.

(ج) من ١٠٠ - ١٦٠ كم / ساعة.

(د) من ١٤٠ - ١٨٠ كم / ساعة.

(هـ) أكثر من ٢٠٠ كم / ساعة.

٩- يمكن الحكم على التمرير عن طريق التالي :

(أ) درجة اللاعبين (مرحلة سنّية).

(ب) حالات الطقس.

(ج) قوس طيران الكرة.

(د) ارتفاع الشبكة.

(هـ) دوران الكرة.

١٠- أي المهارات الانسائية التالية تحتوى على أقل خاصية هجومية:

(أ) الضربة الساحقة.

(ب) الإعداد.

(ج) التغطية.

(د) الارسال.

(هـ) التمرير .

١١- ما هي المهارة التي تقوم بالواجب الهجومى والدفاعى معا؟ :

(أ) الارسال .

(ب) الإعداد .

(ج) الضربة الساحقة .

(د) الصد .

(هـ) التمرير .

١٢- أهم غرض فى أداء الارسال:

(أ) الحصول على نقطة مباشرة .

(ب) تضمن ارسال الكرة داخل ملعب الخصم .

(ج) ضرب الكرة بقوة .

(د) أداء ارسال فلوتر .

(هـ) ضرب الكرة صحيحا .

١٣- ما هو مركز اللاعب الذى يقوم بالصد باستمرار:

(أ) مركز ٣ .

(ب) مركز ٤ .

(ج) مركز ٢ .

(د) مركز ١ .

(هـ) مركز ٦ .

١٤- أغلب استقبال الإرسال يوجه فيه الكرة الى المراكز التالية:

(أ) مركز ٣ و ١ .

(ل) مركز ٤٠٢ .

(ج) مركز ٤٠٣ .

(د) مركز ٣٠٢ .

(هـ) مركز ٢٠١ .

١٥- عملية مرجحة الذراع فى التكنيك الخطافى نستطيع استخدامها فى:

(أ) التمرير .

(ب) الإعداد .

(ج) الدحرجة بعد التمرير (الاستقبال) .

(د) الارسال .

(هـ) الصد .

١٦- فى عملية الارتفاع لاعلى للضرب نجد ان الزاوية الصحية فى الركبتين هى :

(أ) ٦٥ - ٩٠ درجة .

(ب) ١٢٠ - ١٤٠ درجة .

(ج) ٤٥ - ٨٠ درجة .

(د) ١٣٠ - ١٦٠ درجة .

(هـ) ٩٠ - ١١٠ درجات .

١٧- سرعة رد الفعل الجيد غير مطلوبة فى تنفيذ :

(أ) الضربة الساحقة .

(ب) الصد .

(ج) الارسال .

(د) التمرير (استقبال الارسال) .

(هـ) الإعداد .

١٨- أول لعبة ممهدة الى المبنى فولى :

(أ) كرة القدم .

(ب) كرة من فوق الشبكة .

(ج) ١ × ١ كرة طائرة (فردى) .

(د) كرة السلة .

(هـ) كرة اليد .

١٩- لكى نتجز جميع الواجبات التدريبية فى الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية .

فعلى المدرب أن يتبع عدة قواعد هامة . اختر هذه المجموعة من القواعد :

(أ) تدريبات تنمية السرعة والقوة لابد وأن تنفذ بعد وقت راحة كاف .

- تدريبات التحمل لابد وأن تنفذ بعد التمرينات التى تخدم كل الأهداف الأخرى فى التدريب .

- تدريبات الإعداد المهارى والخططى يمكن استخدامها فى أي مكان خلال تنفيذ الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية .

(ب) تمرينات الإعداد المهارى والخططى وتمرينات تنمية السرعة والرشاقة لابد وأن تنفذ بعد راحة كافية .

- تمرينات تنمية القوة لابد وأن تنفذ بعد تمرينات تنمية السرعة .

- تمرينات التحمل لابد من استخدامها قبل أداء جميع الواجبات التدريبية الأخرى .

(ج) تمرينات الإعداد المهارى والخططى وتمرينات تنمية السرعة والرشاقة لابد وأن تنفذ بعد راحة كافية .

- التمرينات التى هدفها تنمية عنصر القوة لابد وأن تنفذ بعد تمرينات السرعة وقبل الإعداد المهارى والخططى .

- تـمـرـيـنـات التـحـمـل لـابـد وأن تـنـفـذ اثـمـا بـعـد تـمـرـيـنـات تـخـدـم كـل الأـهـداف الأـخـرى فـى التـدـرـيـب .

(د) التـمـرـيـنـات الـتى هـدـفـها تـنـمـية عـنـصـر القـوة لـابـد وأن تـنـفـذ بـعـد تـمـرـيـنـات تـنـمـية السـرعة وقـبـل الإـعـداد المـهـارى والـخـطـطـى .

- تـمـرـيـنـات التـحـمـل لـابـد أن تـتـعـمـل مـع وـاجـبـات التـدـرـيـب الأـخـرى عـدا تـمـرـيـنـات تـدـرـيـب القـوة .

- تـمـرـيـنـات الإـعـداد المـهـارى والـخـطـطـى يـمـكـن أن تـنـفـذ فـى أى جـزء خـلـال الجـزء الرئـيـسى مـن الـوـحـدة التـدـرـيـبـية .

(هـ) التـمـرـيـنـات الـتى هـدـفـها تـنـمـية القـوة لـابـد وـان تـنـفـذ بـعـد تـمـرـيـنـات تـنـمـية السـرعة وقـبـل تـمـرـيـنـات الإـعـداد المـهـارى والـخـطـطـى .

- تـمـرـيـنـات التـحـمـل لـابـد وأن تـنـفـذ بـعـد تـمـرـيـنـات تـخـدـم كـل الأـهـداف الأـخـرى فـى التـدـرـيـب .

- تـمـرـيـنـات الإـعـداد المـهـارى والـخـطـطـى يـمـكـن أن تـنـفـذ فـى أى جـزء خـلـال الجـزء الرئـيـسى مـن الـوـحـدة التـدـرـيـبـية .

٢٠- لكى نشجع المبتدئين على لعب الكرة الطائرة وتكون لديهم الرغبة والدافع للممارسة لابد ان نعلمهم :

(أ) كل المهارات الأساسية حتى يستطيعوا اللعب بحماس .

(ب) الضربات الهجومية لان كل لاعب يرغب فى أداء ضربات الهجوم .

(جـ) تحركات القدمين لانها أهم جزء فى تعلم لعب الكرة الطائرة .

(د) الارسال الموجه من أسفل والتمرير من أسفل باليدين معا حتى يستطيعوا البدء فى اللعب (اشواط مبسطة) .

(هـ) تعليمهم بعض التركيبات الهجومية .

٢١- ينتهى الشوط فى المينى فولى اذا كان أحد الفريقين متقدما عن الفريق الآخر بفارق نقطتين وانتهى الشوط بالنتيجة:

(أ) ١٢ نقطة .

(ب) ١٠ نقاط .

(ج) ٨ نقاط .

(د) ٥١ نقطة .

(هـ) ١١ نقطة .

٢٢- الارسال الذى يتكرر ويستخدم دائما فى المستوى العالى اليوم:

(أ) فلوتر .

(ب) السريع .

(ج) البطئ .

(د) القوى .

(هـ) العالى .

٢٣- التركيبة الهجومية والتي تدعى (كروس) تعني :

(أ) ارتقاء المهاجمين قريبا من بعضهم البعض واقتربهم يكون بتقاطع مهاجمين اثنين فقط .

(ب) اثنان مهاجمان فقط .

(ج) الحالات التى يتقاطع فيها المهاجم مع حركة المعد .

(د) هجوم سريع حول المعد .

(هـ) هجوم سريع مع تعاون اثنين مهاجمين باستخدام توقيت مختلف فى الهجوم .

٢٤- فى تنفيذ المبتدئين لطريقة اللعب نجد ان من خصائصها:

(أ) اللاعب الذى فى مركز ٣ يعد الكرة .

(ب) أى لاعب فى الخط الأمامى يعد الكرة .

(ج) اللاعب الذى فى مركز ٢ يعد الكرة .

(د) اللاعب الذى فى مركز ١ يعد الكرة.

(هـ) اللاعب الذى فى مركز ٤ يعد الكرة.

٢٥- تخصصات اللاعبين فى الفريق هى :

(أ) معدين - ضارين - قائمين بالصد.

(ب) لاعب خط أمانى - لاعب خط خلفى.

(ج) لاعب صغير - لاعب كبير.

(د) رياضى طويل - رياضى قصير.

(هـ) لاعبين أساسيين - لاعبين احتياطيين.

٢٦- الضارب الاعسر (باليد اليسرى) من بعد اللمسة الاولى فى اللعب يعد افضل مركز له:

(أ) مركز ٣.

(ب) مركز ٤.

(ج) مركز ٢.

(د) مركز ٦.

(هـ) مركز ٥.

٢٧- يمكن تقسيم حمل التدريب الى اربعة مكونات . اختر التقسيم المناسب:

(أ) الكمية (الحجم):

- الشدة.

- التنوع.

- التأثير.

(ب) الشدة:

- التركيبات.

- التأثير

- التنوع .

(ج) الكمية (الحجم):

- التأثير:

- الشدة .

- البساطة .

(د) التأثير .

- الكمية (الحجم) .

- التركيبات .

- التنوع .

(هـ) الكمية (الحجم):

- الشدة .

- التركيبات .

- التأثير .

٢٨- مع الأخذ في الاعتبار سرعة الكرة في الهجوم وزمن رد الفعل الكلى للاعب نجد أنه من الصعب على اللاعب الدفاع باستقبال كرة قوية متحركة من هجوم الخصم. وعلى هذا ما أهم عوامل الدفاع الناجح؟

(أ) سرعة رد الفعل والدفاع بالطيران .

(ب) التوقع واستقبال الكرة بحركة رد فعل .

(ج) الاستقبال ورد فعل حركى مع راحة الجسم قبل ضرب الكرة من الخصم .

(د) الدحرجة السريعة فى الاستقبال مع وقفة سريعة .

(هـ) أخذ المكان الصحيح فى وضع الإستعداد .

٢٩- عند استقبال (رسال المنافس نجد أن المهارة المستخدمة دائما:

(أ) التمرير من أعلى .

(ب) التمرير بيد واحدة .

(جـ) الدحرجة مع التمرير .

(د) التمريرة الصدرية .

(هـ) التمرير من سفلى باليدين .

٣٠- لا يمكن أسراع اللعب:

(أ) يجعل جميع التوقفات بين الاشواط والكرة ميتة قصيرة كلما أمكن .

(ب) باستخدام هجوم سريع عن طريق التركيبات الهجومية .

(جـ) باستخدام لمستين للكرة .

(د) باستخدام ثلاث لمسات للكرة خلال المباراة .

(هـ) باستخدام لمسة واحدة للكرة .

٣١- أكبر حجم لتدريبات المباريات وتدريبات الإعداد العام فى :

(أ) أول جزء من فترة الإعداد والمرحلة الانتقالية .

(ب) فى فترات المنافسات والإعداد .

(جـ) فى الجزء الثانى من فترة الإعداد وفترات المنافسات .

(د) فى الفترة الرئيسية للمنافسات والجزء الثانى لفترات الإعداد .

(هـ) فى الجزء الثانى من فترة الإعداد والجزء الاول من فترة الإعداد .

٣٢- القوة المتفجرة هى أهم مكون فى :

(أ) القوة العضلية .

- (ب) قوة الرجلين .
- (ج) القوة الساكنة .
- (د) القوة المستهلكة .
- (هـ) القوة المتحركة .

٣٣- اختر المجموعة الصحيحة من أهم ٤ قدرات حركية:

- (أ) السرعة - التوازن - القوة - التحمل .
- (ب) القوة - السرعة - الرشاقة - التحمل .
- (ج) السرعة - التوازن - سهولة الحركة - التوافق .
- (د) القوة - السرعة - المرونة - المطاطية .
- (هـ) القوة - التحمل - التوافق - الرشاقة .

٣٤- يستخدم الهجوم السريع بالتركيبات:

- (أ) لكسر خط دفاع المنافس في آخر ملعبه .
- (ب) لكسر خط دفاع المنافس عن الشبكة .
- (ج) لتحسين حالة اللاعبين البدنية .
- (د) اذا كان افريق المهاجم متقدما .
- (هـ) لمرح اللاعبين المهاجمين .

٣٥- افضل وقت لاستخدام الهجوم السريع بالتركيبات هو:

- (أ) بعد لعب الكرة بعيدا عن الصد .
- (ب) بعد مرور الكرة من الخصم للفريق .
- (ج) بعد ارسال المنافس القوى .
- (د) بعد ارسال الفريق المهاجم نفسه .

(هـ) بعد هجوم قوى من المنافس .

٣٦- ان ميزة اللعب بالتركيبات الهجومية بعداء من معدين الخط الخلفى:

(أ) تبيط اللعب .

(ب) امكانية الهجوم بكل لاعبي الخط الامامى .

(جـ) سهولة تغطية المهاجمين .

(د) لنقل اللاعب الضعيف المستقبل من آخر الملعب .

(هـ) اخفاء اللاعب الضعيف بالقرب من الشبكة .

٣٧- تعنى الفورمة الرياضية للاعبين:

(أ) حالة أحسن واستعداد للاعب للموسم التالى والتى تظهر عن طريق أحسن نتائج للاختبارات .

(ب) حالة اللاعب والتى تمكنه من اظهار أقصى مستوى للياقة البدنية .

(جـ) حالة اللاعب التى تعطيه ثقة بالنفس وثقة فى القيادة وتأكيد وصدق فى قوته وتعيطه النجاح فى الاشتراك فى المباريات .

(د) حالة أحسن واستعداد للاعب والتى تساعده على تحمل اجزاء التدريبات الصعبة .

(هـ) حالة أحسن واستعداد للاعب للموسم التالى والتى تسمح له باظهار أقصى وأحسن مستوى له فى الكرة الطائرة .

٣٨- تفرينات الإعداد الخاص والتمرينات التى تحتوى على أداء مهارى لمهارة واحدة يوافقها احد المتغيرات التالية :

(أ) مستوى ضعيف فى التدريب .

(ب) مستوى عال فى التدريب .

(جـ) حالة اللاعبين فى آخر تدريب قبل المباراة .

(د) تدريب خاص .

(هـ) تدريب عام .

٣٩- يعد رد الفعل البسيط والمركب مكونات رئيسية فى :

(أ) تكرار الحركات .

(ب) سرعة الحركات المركبة .

(ج) القوة المتحركة

(د) دقة الاداء للحركة .

(هـ) السرعة .

٤٠- فى مستوى المنافسات الضعيفة نجد ان اغلب النقاط التى تسجل للفريق تكون بواسطة:

(أ) المهاجمين على الشبكة .

(ب) القائمين بالصد .

(ج) الاخطاء من المنافس .

(د) الإعداد .

(هـ) الارسال .

٤١- الاتحاد الدولى للكرة الطائرة كون ٣ لجان ثابتة. اختر اللجنة غير الصحيحة.

(أ) اللجنة الرياضية المنظمة .

(ب) لجنة الحكام .

(ج) لجنة القواعد .

(د) لجنة المدربين .

٤٢- اذا قام اللاعب بعمل صد ضد هجوم سريع قريب من الشبكة فعلى اللاعب القائم بالصد الارتقاء :

(أ) بوقت أطول قبل ارتقاء المهاجم .

(ب) مباشرة قبل المهاجم .

(ج) فى نفس وقت ارتقاء المهاجم .

(د) بعد ارتقاء المهاجم مباشرة .

(هـ) بعد ارتقاء المهاجم بوقت طويل .

٤٣- عند زيادة تدريب الحمل نجد أن أول مكون للحمل لابد من زيادته هو :

(أ) حجم التدريب .

(ب) شدة التدريب .

(ج) شدة وحجم التدريب .

(د) نوعية التدريب .

(هـ) التدريب بتمرينات مركبة .

٤٤- ما هى الإصابة التى يتكرر حدوثها بين اللاعبين ؟:

(أ) تمزق عضلى .

(ب) كسر فى العظام .

(ج) إصابة فى مفصل الكتف .

(د) الالتواء فى مفصل القدم .

(هـ) آلام الظهر .

٤٥- اختر أصح أهداف تدريبية حتى تستطيع تحسين مقدرة الفريق لاحتراز نقاط:

(أ) تركيبات هجومية لكسر حائط صد الخصم .

(ب) ارسال - صد - تغطية - هجوم مضاد .

(ج) ضرب قوى من إعداد عال .

(د) استقبال ارسال وهجوم سريع بالتركيبات .

(هـ) تشكيل تغطية الضارب لنفس الفريق .

٤٦- صفة الطول لدى الناشئ عامل مؤثر ويعتبر الناشئ غير صالح للمستويات العليا اذا قل عن :

(أ) ١٧٠ سم .

(ب) ١٧٥ سم .

(ج) ١٧٤ سم .

(د) ١٨٠ سم .

(هـ) ١٦٥ سم .

٤٧- ان أغلب علماء الكرة الطائرة متفقون على شروط اختيار اللاعبين التالية :

(أ) مستوى الإنجاز المدرسى - حبه للرياضة - رضى الوالدين - المستوى الصحى - الصفات البدنية .

(ب) مستوى الإنجاز المدرسى - حبه للرياضة - الأداء العالى للتكيك - الصفات البدنية الجيدة .

(ج) مستوى الإنجاز المدرسى - حبه للرياضة - يكون ذا صفات تكتيكية عالية مميزة- له صفات بدنية عالية .

(د) أن يكون ذا خلق عال - مستوى الانجاز المدرسى - حبه للرياضة ، ذا مواصفات تكتيكية عالية - موافقة الوالدين .

(هـ) أن يكون مطيعا للمدرب- يحب الرياضة - له انجاز عال فى المهارات التكنيكية والتكتيكية - موافقة الوالدين .

٤٨- تحتاج فترة التدريب البنائى الى مباريات يبلغ عددها:

(أ) ٧٠ - ١٠٠ مباراة .

(ب) ٤٥ - ٦٥ مباراة .

(ج) ٤٠ - ٦٠ مباراة .

(د) ٦٠ - ٨٠ مباراة .

(هـ) أكثر من ١٠٠ مباراة .

٤٩- شكل الإعداد بعد استقبال الارسال:

(أ) إعداد قطرى .

(ب) إعداد مواز للشبكة .

٥٠- شكل الاعداد بعد القيام بالدفاع عن الضربة الساحقة:

(أ) إعداد مواز للشبكة .

(ب) إعداد قطرى .

٥١- أصعب مهارة خطئية وأسهل مهارة من الناحية الفنية:

(أ) الارسال .

(ب) الإعداد .

(ج) الضرب الساحق .

(د) استقبال الارسال .

(هـ) حائط الصد .

(و) الدفاع عن الملعب .

٥٢- حائط الصد الفردى يكون حاجزا فوق الشبكة عرضة :

(أ) من ٣٠ - ٤٠ سم .

(ب) من ٢٠ - ٣٠ سم .

(ج) من ١٠ - ١٥ سم .

(د) من ١٥ - ٢٥ سم .

(هـ) من ٤٠ - ٥٠ سم .

٥٣- حائط الصد المزدوج يكون حاجزا فوق الشبكة عرضة :

(أ) من ٧٠ - ٨٠ سم .

- (ب) من ٨٠ - ٩٠ سم .
- (ج) من ٦٠ - ٧٥ سم .
- (د) من ٩٠ - ١٠٠ سم .

٥٤- نقص ٥ سم فى القفز للقائم بحائط الصد يزيد من مساحة الملعب:

- (أ) ٤ أمتار .
- (ب) ٣ أمتار .
- (ج) ٥ أمتار .
- (د) متران .
- (هـ) متر واحد .

٥٥- سرعة رد فعل جيد غير مطلوب عند أداء:

- (أ) ضرب ساحق .
- (ب) حائط صد .
- (ج) الإعداد .
- (د) الارسال .
- (هـ) التغطية .

٥٦- أى المهارات التالية لها طابع هجومى أقل ؟

- (أ) الضرب .
- (ب) الإعداد .
- (ج) التغطية .
- (د) الارسال .
- (هـ) التمير .

٥٧- نجاح تشكيل الفريق يتأثر أساسا بواسطة :

- (أ) سلوك المتفرجين .

(ب) نتيجة المباراة السابقة .

(ج) تأثير الحكم .

(د) امكانات لاعبي الفريق الفنية والتكتيكية .

٥٨- اذكر اهم تشيكل هجوم فى المستويات العليا.

معد	مهاجم
(أ) ٢	٤
(ب) ١	٥
(ج) ٣	٣
(د) ٤	٢

٥٩- اللعب السريع يستخدم فى :

(أ) خلخلة الدفاع فى المنطقة الخلفية .

(ب) خلخلة حائط الصد للفريق المنافس .

٦٠- يعتبر الآن أعلى ارتفاع وصل اليه اللاعبين فى الوثب العمودى (الارتقاء) هو:

(أ) ١٢٠ سم .

(ب) ٧٠ سم .

(ج) ١١٠ سم .

(د) ٩٠ سم .

(هـ) ١٥٠ سم .

٦١- لابد من مناقشة طريقة اللعب (خطه) مع اللاعبين:

(أ) قبل المباراة مباشرة .

(ب) قبل المباراة بعدة ساعات .

(ج) قبل المباراة بعدة اسابيع .

(د) قبل المباراة بشهر على الأقل .

(هـ) قبل المباراة بعدة ايام .

٦٢- الوحدة التدريبية التقليدية فى التدريب الجماعى تقسم الى اربعة اقسام اذا كانت الوحدة تستمر لمدة ساعتين، فعلى هذا يتم تقسيمها الى الاجزاء (بالدقيقة) :

مقدمة	الاحماء	الجزء الرئيسى	الختام
(أ) ٢٠ ق	١٥ - ٣٠ ق	٦٠ - ٨٠ ق	٥ - ١٥ ق
(ب) ٥ ق	١٠ - ٥ ق	٩٠ - ١٠٠ ق	١٠ - ٢٠ ق
(جـ) ١٠ ق	١٥ - ٣٠ ق	٧٠ - ٩٠ ق	٥ - ١٥ ق
(د) ٥ ق	١٥ - ٣٠ ق	٤٠ - ٦٠ ق	٤٠ - ٥٠ ق
(هـ) ١٠ ق	١٠ - ٥ ق	٤٠ - ١٠٠ ق	٢٠ - ٣٠ ق

٦٣- اختر المجموعة الصحيحة المكونة من ٥ أساسيات فى عملية التدريب للكرة الطائرة:

(أ) وحدة الإعداد العام والخاص .

- الزيادة التدريجية لمتطلبات التدريب للوصول للحد الأقصى .

- تنظيم الدورات التدريبية داخل العملية التدريبية .

- الرغبة .

- التدريب الفردى فى عملية التدريب .

(ب) وحدة الإعداد العام والخاص .

- التغير المنظم فى التدريب لفترات العمل والراحة .

- الزيادة التدريجية لمتطلبات التدريب للوصول للحد الأقصى .

- التموج فى تدريب الحمل .
- تنظيم الدورات التدريبية (ساىكل) داخل العملية التدريبية .
- (ج) التغيير المنظم فى التدريب لفترات الحمل والراحة .
- الزيادة التدريجية لمتطلبات التدريب للوصول للحد الاقصى .
- تنظيم الدوات التدريبية (ساىكل) فى داخل العملية التدريبية .
- الرغبة .
- تنوع المكونات .
- (د) وحدة الإعداد العام والخاص .
- التموج فى تدريب الحمل .
- التدريب الفردى فى العملية التدريبية .
- بساطة تمرينات التدريب .
- تنوع المكونات .

٦٤- يتم تقسيم عملية التدريب دائما الى مكونات فردية . اختر المجموعة الصحيحة للمكونات:

- (أ) الإعداد البدنى .
- الإعداد المهارى
- الإعداد الخططى .
- (ب) الإعداد البدنى .
- الإعداد المهارى والخططى .
- الإعداد النفسى .
- (ج) الإعداد المهارى .
- الإعداد الخططى .

- الإعداد النفسى .

(د) الإعداد البدنى .

- الإعداد المهارى والخططى .

- الإعداد النظرى (بالشرح)

(هـ) الإعداد المهارى والخططى .

- الإعداد النفسى .

- الإعداد النظرى .

٦٥- الدورة التدريبية السنوية لابد وان تنقسم الى اجزاء متعددة:

ما هى الاجزاء المتعددة لهذه الدورة؟

(أ) فترة الإعداد .

- الفترة الاساسية .

- فترة المنافسات .

(ب) فترة المنافسات .

- الموسم .

- الفترة الانتقالية (الراحة) .

(ج) فترة المنافسات .

- الفترة الانتقالية (الراحة) .

- فترة الخمول .

(ء) الفترة الأساسية .

- فترة المنافسات .

- فترة الخمول

(هـ) فترة الإعداد .

- فترة المنافسات .

- الفترة الانتقالية (الراحة) .

٦٦- فى المقابلة التى تلى المباراة لايجب المناقشة مع الفريق فى التالى:

(أ) سلوك المتفرجين .

(ب) سلوك الفريق وكل لاعب فيه .

(ج) العناصر الرئيسية للفوز أو الهزيمة .

(د) كيف قاد المدرب الفريق للنصر .

(هـ) مستوى اداء الفريق وكل لاعب فيه .

٦٧- تعتبر التركيبات الهجومية الناجحة نتيجة لـ :

(أ) مستوى أداء جيد من الحكم الأول - الثانى - مراقبى الخطوط والمجمل .

(ب) حالة المباراة فى هذه اللحظة وسلوك مشجعى الفريق .

(د) ارتفاع الشبكة .

(هـ) تحكم اللاعبين الجيدين لحالة اللعب من الناحيتين المهارية والخططية .

٦٨- ما هو هدف الإعداد البدنى؟

(أ) تنمية جسم اللاعب أساسا (العضلات) حتى تحقق التناسق فى بناء الجسم .

(ب) تنمية قدرات اللاعبين الضرورية لاشتراكهم فى المباريات بنجاح .

(ج) تنمية القدرات الحركية للاعبين من النواحي العامة والخاصة .

(د) تنمية عضلات اللاعبين الضرورية لنجاح اشتراكهم فى المباريات وحياتهم الصحية .

(هـ) تناسق وارتباط تنمية كل القدرات الحركية للاعبين واظهارها .

٦٩- تنمية مستوى اللاعبين يكون عن طريق:

(أ) اشراك اللاعبين فى عدد كبير من المباريات خلال الدورة التدريبية .

- (ب) تكيف اللاعبين للجهد الكبير المتكرر فى التدريب .
(ج) تكيف اللاعبين لشدة الجهد المتكرر للمباريات أو أى جزء منها .
(د) الحجم الأقصى فى التدريب والذي يحتاج الى جهد كبير .
(هـ) تكيف اللاعبين لأى جهد فى المباريات أو أى جزء منها .
- ٧٠- ارتفاع الشبكة فى المينى فولى:**

- (أ) ٢٢٠ سم .
(ب) ٢١٥ سم .
(ج) ٢١٠ سم .
(د) ٢٩٠ سم .
(هـ) ٢٠٥ سم .

٧١- للسرعة ثلاثة مكونات هى :

- (أ) سرعة رد الفعل - سرعة الحركة - سرعة الأداء .
(ب) سرعة الانتقال - زمن حركة الجسم - سرعة رد الفعل .
(ج) سرعة رد الفعل - سرعة الأداء - زمن حركة الجسم .
(د) سرعة الحركة - تردد الحركة - زمن حركة الجسم .
(هـ) سرعة رد الفعل - سرعة الحركة - تردد الحركة .

٧٢- هدف التدريب النموذجى:

- (أ) تحسين العلاقة بين المدرب واللاعب .
(ب) تحسين أداء اللاعب المهارى .
(ج) تنفيذ جميع المهام المطلوبة من اللاعب فى المسابقات القادمة .
(د) مستوى أداء الفريق وكل لاعب .
(هـ) اعداد حجم كبير لتدريب الحمل .

(و) رفع شدة الحمل .

٧٣- ما أهم أربعة مكونات للياقة البدنية فى الكرة الطائرة؟

(أ) السرعة - القوة - التوافق - التحمل .

(ب) التحمل - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة .

(ج) القوة - المرونة - السرعة - المطاطية .

(د) القوة - التحمل - الرشاقة - القدرة .

(هـ) السرعة - التوازن - القوة - التحمل .

٤- مفتاح الاجابات الصحيحة

رقم السؤال	الاجابة الصحيحة	رقم السؤال	الاجابة الصحيحة
١	هـ	١٧	جـ
٢	هـ	١٨	جـ
٣	هـ	١٩	د
٤	هـ	٢٠	د
٥	جـ	٢١	د
٦	جـ	٢٢	أ
٧	أ	٢٣	أ
٨	ب	٢٤	أ
٩	جـ	٢٥	أ
١٠	جـ	٢٦	جـ
١١	د	٢٧	أ
١٢	أ	٢٨	ب
١٣	أ	٢٩	هـ
١٤	د	٣٠	د
١٥	د	٣١	هـ
١٦	هـ	٣٢	أ

تابع مفتاح الاجابات الصحيحة

رقم السؤال	الاجابة الصحيحة	رقم السؤال	الاجابة الصحيحة
٣٣	هـ	٦٤	أ
٣٤	د	٦٥	أ
٣٥	ب	٦٦	أ
٣٦	ب	٦٧	هـ
٣٧	هـ	٦٨	ج
٣٨	د	٦٩	أ
٣٩	هـ	٧٠	أ
٤٠	هـ	٧١	أ
٤١	ب	٧٢	ج
٤٢	ب	٧٣	ب
٤٣	ب		
٤٤	ب		
٤٥	د		
٤٦	د		
٤٧	ب		
٤٨	ب		
٤٩	ب		
٥٠	ب		
٥١	ب		
٥٢	ب		
٥٣	ب		
٥٤	هـ		
٥٥	د		
٥٦	ب		
٥٧	د		
٥٨	ب		
٥٩	ب		
٦٠	هـ		
٦١	هـ		
٦٢	ب		
٦٣	د		

الاختبار السادس

اختبار الدراسة الدولية لمدربي الكرة الطائرة رقم ١٣ (١٩٨٦م)

١- مدخل

طبق هذا الاختبار في دراسة المدربين الدولية تحت اشراف الاتحاد المصرى للكرة الطائرة (اللجنة العليا للمدربين) وهى تمثل المستوى الثانى وذلك في الفترة من ١٩/٨/١٩٨٦ الى ٣١/٨/١٩٨٦م بمدينة بورسعيد.

٢- التعليمات

- ١- أقرأ بعناية كل سؤال .
- ٢- أقرأ بعناية كل الاجابات .
- ٣- لكل سؤال اجابة واحدة فقط صحيحة، ضع علامة حول رقم هذه الاجابة .
- ٤- أكثر من علامة على سؤال واحد يعرض السؤال للشطب .

٣- مضمون الاختبار

١- ظهرت الكرة الطائرة:

- (أ) فى أمريكا ١٨٨٦ ، سبرنج فيلد بواسطة هالستيد .
- (ب) فرنسا ١٩٤٧ ، باريس بواسطة بول ليو .
- (ج) كندا ١٩٠٠ ، فانكوفر عن طريق جمعيات الشبان المسيحية .
- (د) أمريكا عام ١٨٩٥ ، طوليوك بواسطة وليم مورجان .

٢- تكون الاتحاد الاول للكرة الطائرة فى:

- (أ) ١٩٣٦ فى برلين .
- (ب) ١٩٤٧ فى باريس .

(ج) ١٨٩٦ فى سبرنجفيلد.

(د) ١٩٠٥ فى طوكيو.

٣- عدد الاتحادات الالهية بالاتحاد الدولى:

(أ) أكثر من ١٦٠ اتحادا اقليميا.

(ب) أكثر من ٩٠ اتحادا اقليميا.

(ج) أكثر من ١٢٥ اتحادا اقليميا.

(د) أكثر من ١٥٠ اتحادا اقليميا.

٤- أى البلاد التالية سوف تقوم بتنظيم بطولة العالم عام ١٩٨٦ للرجال:

(أ) تشيكوسلوفاكيا.

(ب) فرنسا.

(ج) بلجيكا.

(د) الصين.

٥- المدرب يستطيع مخاطبة لاعبيه:

(أ) قبل وأثناء وبعد المباراة.

(ب) خلال الوقت المتقطع - خلال اللعب - وبعد المباراة.

(ج) خلال الوقت المستقطع - خلال التبديل - خلال الفترة بين الأشواط.

(د) خلال التبديل - أثناء الوقت المتقطع - بعد المباراة.

٦- ما هو الوقت المناسب لتحليل المباراة:

(أ) من خلال رأي اللاعبين وبعض المدربين بعد المباراة مباشرة.

(ب) من خلال رأى المدرب ورئيس الفريق فى اليوم التالى

(ج) مناقشة اللاعبين وبعض الاداريين قبل المباراة بأسبوع.

(د) من خلال الملاحظة الموضوعية وغير الموضوعية بواسطة المدرب واللاعبين

فى اليوم التالى للمباراة.

٧- ما الفرص التى من الممكن اعطاؤها للاعبين الاتكفاء ولكن خبراتهم قليلة:

- (أ) فى بداية المباراة.
- (ب) اذا كان فريقه حاصل على نقاط أكثر من الفريق الآخر بفارق نقطتين.
- (ج) اذا كان هناك لاعب آخر مستواه ضعيف ويرتكب أخطاء كثيرة.
- (د) فى نهاية الجزء الأخير من الشوط الحاسم والذى يتقرر عليه نتيجة المباراة.

٨- اذا شعر المدرب أن الحكم كان ضعيفا أو متحيزا يفعل الآتى:

- (أ) يبدى استياءه ويظهر عدم الموافقة على ذلك (يعبر بيديه).
- (ب) يشجع لاعبيه على اللعب المتميز بالخطورة.
- (ج) يشجع لاعبيه على عدم الاعتراض واللعب ببرود.
- (د) يسأل الحكم بطريقة غير عنيفة أثناء الوقت المتقطع.

٩- لا يجب على المدرب عمل الآتى:

- (أ) تجهيز الفريق قبل المباراة.
- (ب) أعمال العلاقات العامة والأعمال الادارية.
- (ج) ادارة الفريق أثناء المباراة.
- (د) تحليل المباراة وتقويمها.

١٠- عند استخدام طريقة التدريب الفترى لتنمية التحمل فى الكرة الطائرة لابد

للمدرب أن يأخذ فى اعتباره:

- (أ) طول فترة العمل :
- تنظيم ونجاح مجموعة التمرينات الموضوعة خلال الزمن والمكان.
- صفة نشاط اللاعبين اثناء التدريب الفترى.
- طول فترة الراحة.

- صفة النشاط فى خلال وقت الراحة.

(ب) صفة النشاط خلال التدريب الفترى:

صفة النشاط خلال وقت الراحة

طول فترة الراحة

مكان اداء التمرينات

عدد المجموعات (الأداء وفترات الراحة بينهما).

(ج) طول فترة العمل:

صفة النشاط خلال فترات الراحة.

طول فترات الراحة.

تنظيم ونجاح مجموعة التمرينات خلال الزمن والمكان.

(د) شدة النشاط فى فترة العمل:

صفة النشاط فى فترات الراحة.

مكان أداء التمرينات.

جرعات التمرينات خلال فترة العمل.

عدد المجموعات (الأداء وفترات الراحة بينهما).

(هـ) طول فترة العمل:

شدة النشاط فى فترة العمل.

طول فترا الراحة.

صفة النشاط فى فترات الراحة.

عدد المجموعات (الأداء وفترات الراحة بينهما).

١١- ماذا يطلق على التدريب الذى هدفه تطوير القدرة اللاهوائية من خلال الاداء لفترة من ١٠ - ١٥ ثانية ثم راحة كاملة:

(أ) التدريب المستمر

(ب) التدريب التكرارى .

(ج) التدريب الفترى منخفض الشدة .

(د) التدريب الفترى مرتفع الشدة .

١٢- تقاس سرعة الكرة فى الضرب الساحق السريع للرجال كالتى:

(أ) ١٥ - ٢٠ مترا / ثانية .

(ب) ٢٠ - ٢٥ مترا / ثانية .

(ج) ٢٥ - ٣٠ مترا / ثانية .

(د) ٣٠ - ٣٥ مترا / ثانية .

١٣- واحدة من المهارات التالية تصنف كمهارة هجومية ودفاعية:

(أ) الارسال .

(ب) حائط الصد .

(ج) الإعداد .

(د) الضرب الساحق .

١٤- سرعة رد الفعل غير مطلوبة عند تنفيذ احدى المهارات التالية :

(أ) الإرسال .

(ب) الضرب الساحق .

(ج) استقبال الأرسال .

(د) الإعداد .

١٥- لاعبى الكرة الطائرة ذوو المستوى العالى فى العالم لابد أن يكونوا قد لعبوا مع

فرقهم:

(أ) ٨٠ مباراة .

(ب) ١٠٠ مباراة .

(جـ) ١٥٠ مباراة.

(د) ٢٥٠ مباراة.

١٦- مع الأخذ في الاعتبار سرعة الضرب الساحق وزمن رد الفعل للاعبى الكرة الطائرة فانه من المهم للاعبين أن يقوموا بالدفاع ضد الضربات الساحقة بواسطة تغيير مراكزهم، حينئذ ما أكثر النقاط أهمية لأداء دفاع ناجح:

(أ) سرعة رد فعل عالية والدفاع بالطيران.

(ب) توقع حركة الكرة ثم أداء الدفاع مع استجابة سريعة.

(جـ) الدفاع بدون استجابة سريعة وبدون توتر قبل ضرب الكرة.

(د) الدحرجة بسرعة للدفاع عن الكرة مع مراعاة الوضع الصحيح للجسم.

١٧- النجاح السريع بالتركيبات يعتمد على:

(أ) أداء جيد من الحكم.

(ب) عدد اللاعبين المكونين لحائط الصد.

(جـ) ارتفاع الشبكة.

(د) علاقة جيدة وتعاون بين المعد وبقية الضاربين.

١٨- تتميز طريقة الفرق ذات المستوى العالى بعدد اللاعبين الضاربين والمعديين.
أذكر الطريقة المناسبة للمستويات العالية:

(أ) ٢ لاعبين ضاربين - ٤ لاعبين معديين.

(ب) ٤ ضاربين - ٢ معديين

(جـ) ٣ ضاربين - ٣ معديين

(د) ٥ ضاربين - ١ معد

١٩- حدد أكثر الأخطاء عند أداء مهارة التمير من أسفل باليدين:

(أ) عدم فرد الذراعين.

(ب) تمرير الكرة بالرسغين.

(ج) تمرير الكرة بالجانب .

(د) تمرير الكرة من أسفل بدلا من لعبها بالأصابع .

٢٠- الارسال الاكثر شيوعا فى هذه الفترة:

(أ) الارسال المتموج .

(ب) الارسال الساحق .

(ج) الارسال التنس .

(د) الارسال المواجه الأمامى من أسفل .

٢١- الوضع الأمثل للمعد يكون في :

(أ) بين مركزى ٣ ، ٤ .

(ب) فى مركز ٤ .

(ج) فى مركز ٢ .

(د) بين مركزى ٢، ٣ .

٢٢- تشكيلات الهجوم بالنسبة للرجال تعتمد على :

(أ) ٢ مهاجمين فقط .

(ب) هجوم سريع بالتركيبات بتعاون (٢) ضارين ومعد باستخدام طرق الهجوم المختلفة .

(ج) هجوم سريع قريب من الشبكة .

(د) حركة تقاطع المعد مع الضارب .

٢٣- خطة المباراة يجب أن تناقش مع اللاعبين .

(أ) قبل المباراة مباشرة .

(ب) قبل المباراة بعدة اسابيع .

(ج) قبل المباراة بشهر على الأقل .

(د) قبل المباراة بعدة ساعات .

٢٤- الهجوم السريع بالتركيبات يستخدم:

(أ) لادخال السرور على اللاعبين الضارين .

(ب) لتحسين اللياقة البدنية للاعبين .

(ج) لخلخلة حائط الصد للاعبى الفريق الآخر .

(د) لخلخلة الدفاع للاعبى دفاع المنطقة الخلفية فى الفريق الآخر .

٢٥- ما السمات العامة التى يتصف بها سلوك اللاعب المعد فى الفرق ذات المستوى العالى:

(أ) القدرة على تحديد وتوقع مكان حائط الصد للمنافس من خلال استقراء حركة الاقدام ووضعها .

(ب) مستخدما المعلومات المتيسرة من المباريات السابقة والمتعلقة بدوران المهاجم وحائط الصد للفريق المنافس .

(ج) ضبط سرعة وزاوية اقتراب المهاجم .

(د) ادراك اللاعب المهاجم الذى يكون ذا فاعلية .

(هـ) جميع العناصر المشار اليها عالية .

٢٦- اذكر الخطوتين الصحيحتين عند أداء حائط الصد وعند التحرك لليسر:

(أ) خطوة جانبية بالرجل اليسرى .

(ب) خطوة جانبية بالرجل اليمنى .

(ج) خطوة تقاطع بالرجل اليسرى .

(د) خطوة تقاطع بالرجل اليمنى .

٢٧- ورقة الدوران تسلم كالتالى:

(أ) من قبل المدرب الى الحكم الأول عند بداية كل شوط .

(ب) من قبل المدرب الى مراقب الخط عند بداية كل شوط .

(ج) من قبل مساعد المدرب الى الحكم الثانى عند بداية كل شوط .

(د) من قبل المدرب موقعه الى الحكم الثانى والمجل عند بداية كل شوط .

**٢٨- يقسم المفهوم الشامل للعملية التدريبية فى الكرة الطائرة الى عوامل
ضرورية - اختر العوامل التى ترى انها صحيحة؟**

(أ) الإعداد البدنى .

الإعداد المهارى .

الإعداد الخططى .

(ب) الإعداد البدنى :

الإعداد النفسى والمعرفى .

الإعداد الخططى والمهارى .

(ج) الإعداد المهارى :

الإعداد الخططى .

الإعداد النفسى .

(د) الإعداد البدنى :

الإعداد الخططى والمهارى .

الإعداد المعرفى .

(هـ) الإعداد الخططى والمهارى :

الإعداد النفسى .

الإعداد المعرفى .

٢٩- الطرق المستخدمة فى ملاحظة مباريات الكرة الطائرة هى :

(أ) تقويم المهارات الأساسية :

التحليل القصير «المختصر» .

نظرية التعاون .

التحليل المطور .

نظرية الاستكشاف .

(ب) تقويم المهارات الأساسية :

التحليل القصير «المختصر» .

التحليل المطور .

نظرية التدفق .

نظرية الاستكشاف .

(ج) تقويم المهارات الأساسية :

التحليل المختصر .

نظرية التدفق .

التحليل السريع .

نظرية التعاون .

٣٠- تقسم الدورة التدريبية السنوية الى اجزاء متعددة. ما التقسيم الصحيح لهذه الدورة؟

(أ) فترة تحضيرية :

فترة أساسية .

فترة منافسات .

(ب) فترة منافسات :

موسم .

فترة انتقالية .

(ج) فترة انتقالية :

فترة توقف .

(د) فترة أساسية :

فترة منافسات .

فترة توقف .

(هـ) فترة إعداد :

فترة منافسات .

فترة انتقالية .

٣١- فى اللقاء الذى يعقب المباراة هناك بعض الموضوعات التى لايجب مناقشتها:

(أ) سلوك الجماهير .

(ب) سلوك افريق وسلوك كل لاعب .

(ج) الأسباب الرئيسية للنصر والهزيمة .

(د) كيف قاد المدرب الفريق .

(هـ) المستوى العام للفريق ومستوى كل لاعب على حدة .

٣٢- للمدرب الحق فى التالي:

(أ) اعطاء التعليمات خلال تبديل اللاعبين .

(ب) اعطاء التعليمات أثناء توقف الكرة .

(ج) اعطاء التعليمات خلال عملية تبديل اللاعبين من قبل الفريق المنافس .

(د) اعطاء التعليمات أثناء الأوقات المستقطعة أو التوقف بين الأشواط دون

الدخول الى الملعب .

٣٣- ما التوقيت الصحيح للاعب الصد ضد الهجوم السريع؟

(أ) قبل عملية الضرب مباشرة .

(ب) فى نفس لحظة الضرب .

(ج) بعد الضرب مباشرة.

(د) قبل الضرب بمدة طويلة.

٣٤- الاساليب المستخدمة فى طريقة تقويم المهارات الاساسية كاحدى طرق ملاحظة المباريات هى :

(أ) قيام مراقب واحد بعملية التحليل لكل فريق ويستخدم فى ذلك جهاز تسجيل ، يقوم ثلاثة أفراد بعملية التحليل لكل فريق ويستخدم فى ذلك استمارات تسجيل ذات مواصفات معينة .

(ب) قيام ثلاثة أفراد بعملية التحليل لكل فريق ويستخدم فى ذلك استمارات تسجيل ذات مواصفات معينة .

يقوم اثنان من الادارين بعملية التحليل لكل فريق بواسطة جهاز تسجيل .

(ج) يقوم مراقب بعملية التحليل لكل فريق مستخدما فى ذلك جهاز التجليل ، يقوم اثنان من اللاعبين البدلاء بعملية التحليل لكل فريق بواسطة جهاز التجليل .

٣٥- ما الهدف من الاعداد البدنى؟

(أ) تنمية عضلات اللاعب بصورة أساسية لكى يتحقق له التكوين البدنى المتناسق .

(ب) تنمية عنصر الرشاقة لدى اللاعب ليحقق المتطلبات الضرورية للمباريات .

(ج) تنمية القدرات الحركية لدى اللاعبين من ناحية العناصر الخاصة والعامة .

(د) تنمية القدرة العضلية للاعب بما يضمن نجاحه في الاداء ويحقق له حياة صحية .

(هـ) تحقيق التطور المتناسق واللحظى بالنسبة لقدراته الحركية فيما يخص النواحي العامة والخاصة للاعب .

٣٦- يمكن تقسيم الوحدة التدريبية والتي مدتها ساعتان الى ٥ اجزاء ويكون تقسيمها كالتالى:

مقدمة	احماء	جزء أساسى	ختام
(أ) ٢٠ ق	١٥ - ٣٠ ق	٦٠ - ٨٠ ق	٥ - ١٥ ق
(ب) ٥ ق	٥ - ١٥ ق	٩٠ - ١٠٠ ق	١٠ - ٢٠ ق
(ج) ١٠ ق	١٠ - ٣٠ ق	٧٠ - ٩٠ ق	٥ - ١٠ ق
(د) ٥ ق	١٥ - ٣٠ ق	٤٠ - ٦٠ ق	٤٠ - ٥٠ ق
(هـ) ١٠ ق	٥ - ١٠ ق	٤٠ - ١٠٠ ق	٢٠ - ٣٠ ق

٣٧- القوة المميزة بالسرعة هي اهم مكون فى :

(أ) القوة العضلية .

(ب) قوة الرجلين .

(ج) القوة الثابتة .

(د) القوة المتحركة .

(هـ) القوة المستهلكة .

٣٨- اذا طلب المدرب تبديل لاعب ولم يكن مستعدا فى منطقة التبديل يترتب عليه:

(أ) الحكم لايسمح بالتبديل .

(ب) يحتسب وقتا مستقطعا ولايسمح بالتبديل .

(ج) لايجب وقتا مستقطعا ويعطى تنبيهها للمدرب .

(د) يعطى وقتا مستقطعا ولايسمح بتبديل اللاعب .

٣٩- افضل وقت لاستخدام الهجوم السريع بالتركيبات هو:

- (أ) بعد لعب الكرة بعيدا عن الصد.
- (ب) بعد مرور الكرة من المنافس للفريق.
- (ج) بعد ارسال قوى من المنافس.
- (د) بعد ارسال الفريق المهاجم نفسه.
- (هـ) بعد هجوم قوى من المنافس.

٤٠- عند الارتقاء بالحمل نجد أن أهم مكون لآبد من زيادته هو:

- (أ) حجم التدريب.
- (ب) شدة التدريب.
- (ج) شدة وحجم التدريب.
- (د) نوعية التدريب.
- (هـ) التدريب بتمرينات مركبة.

٤١- أى المهارات التالية لها طابع هجومى أقل:

- (أ) الضرب الساحق.
- (ب) حائط الصد.
- (ج) الإعداد.
- (د) الارسال.
- (هـ) التغطية.

٤٢- تستخدم طريقة التحليل المختصر لملاحظة وتحليل المهارات التالية:

- (أ) الارسال - الهجوم - الصد.
- (ب) الاستقبال - الهجوم - الصد.
- (ج) الارسال - الاستقبال - الهجوم.

(د) الهجوم - الصد - الدفاع عن الملعب .

(هـ) الارسال - الاستقبال - الإعداد .

٤٣- للسرعة ثلاثة مكونات هي :

(أ) سرعة رد الفعل - سرعة الانتقال - سرعة الحركة .

(ب) سرعة الانتقال - زمن حركة الجسم - سرعة الحركة .

(ج) سرعة رد الفعل - سرعة الحركة - زمن حركة الجسم .

(د) سرعة رد الفعل - سرعة الانتقال - زمن حركة الجسم .

٤٤- الانذار يكون:

(أ) للاعب لايسجل فى وِزقة التسجيل ولايخسر فريقه نقطة أو يفقد الارسال .

(ب) للاعب يسجل ويفقد الفريق الارسال أو يخسر نقطة .

(ج) للاعب فى الشوط الاول يتبعه طرد اذا تكرر فى الشوط الثانى .

(د) للاعب يتعمل الحكم الكارت الأصفر والأحمر مع خسارة نقطة أو الارسال .

٤٥- يقوم بتحليل المباراة:

(أ) اللاعبين البدلاء - الاداريون- مساعد المدرب .

(ب) اللاعبين البدلاء - الاداريون - مدير النادى .

(ج) اللاعبين البدلاء - الاداريون - المشجعون .

٤٦- سلطة المدرب تنحصر فى التالى:

(أ) النجاح الحالى للفريق واستمرار هذا النجاح .

(ب) معلوماته - خبرته ونجاحه فى عمله .

(ج) قدرته على تنمية الدوافع الفردية للاعبين .

(د) قدرته على التنظيم والاداء والعلاقات العامة .

٤٧- تستخدم اوراق الرسم البيانى فى ملاحظة مباريات الكرة الطائرة:

- (أ) لتقويم المهارات الأساسية.
- (ب) للتعرف على الحالة النفسية للفريق.
- (ج) لتشجيع اللاعبين على الاستمرار فى اللعب.
- (د) التوضيح الدقيق للايقاع العام والخاص بالفريق خلال المباراة.
- (هـ) لقياس اللياقة البدنية للاعبين.

٤٨- تستخدم اوراق الرسم البيانى كالتالى:

- (أ) مسافة واحدة لاسفل = فقد ارسال.
- مسافتان لاسفل = فقد نقطة.
- مسافة واحدة لاعلى = استحواذ على ارسال.
- مسافتان لاعلى = كسب نقطة.
- (ب) مسافة واحدة لاسفل = استحواذ على ارسال.
- مسافة واحدة لاعلى = كسب نقطة.
- مسافة واحدة لاعلى = فقد نقطة.

٤٩- ما انواع التكتيك المستخدم فى المباريات:

- (أ) التكتيك المتوائم مع اللياقة البدنية والفنية والقدرات النفسية للاعبين.
- (ب) التكتيك الذى يؤدى الى التكامل الفنى.
- (ج) التكتيك الذى يؤدى الى تحسين القدرات البدنية.
- (د) التكتيك الذى يؤديه أحسن فرق فى العالم.

٥٠- بطولات القارات تعد تاهيلا الى:

- (أ) كأس العالم - الالعاب الاولمبية - بطولة العالم.
- (ب) بطولة العالم.

(هـ) الألعاب الأولمبية .

(د) بطولات أقليمية - كأس العالم .

(هـ) الألعاب الاولمبية - بطولة العالم - بطولة القارات التى تليها .

٤- مفتاح الاجابات الصحيحة

رقم السؤال	الاجابة	رقم السؤال	الاجابة
١	د	٢٦	أ ، د
٢	ب . ب	٢٧	د
٣	أ	٢٨	ب . ب
٤	ب . ب	٢٩	ب . ب
٥	ج	٣٠	هـ
٦	د	٣١	أ
٧	ب . ب	٣٢	د
٨	ب . ب	٣٣	ب . ب
٩	ب . ب	٣٤	أ
١٠	هـ	٣٥	ج
١١	د	٣٦	ج
١٢	ج	٣٧	أ
١٣	ب . ب	٣٨	د
١٤	أ	٣٩	ب . ب
١٥	ج	٤٠	ج
١٦	ب . ب	٤١	هـ
١٧	د	٤٢	أ
١٨	د	٤٣	أ
١٩	أ	٤٤	ب . ب
٢٠	أ	٤٥	أ
٢١	د	٤٦	أ
٢٢	ب . ب	٤٧	د
٢٣	ب ، ج	٤٨	أ
٢٤	د	٤٩	أ
٢٥	هـ	٥٠	أ