



جامعة الانبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محتوى المنهج التعليمي للعبة

كرة اليد

”الاعداد الخططي الدفاعي والهجومى ”

”القياس البدني والمهارى للاعبى كرة اليد”

الصف الرابع

نظام الكورس

للدراسة الصباحية والمسائية

اعداد
أ.م.د مناف ماجد حسن
2020

فهرست الموضوعات

| الصفحة | الموضوع |
|--------|---|
| | اولاً: الاعداد الخططي الدفاعي والهجومى فى لعبة كرة اليد |
| 1 | 1- تطبيقات طرائق الدفاع الشائعة |
| 3 | 2- تطبيقات هجومية جماعية ضد طرائق الدفاع الشائعة |
| | ثانياً: الاختبارات البدنية والحركية والمهارية للاعبى كرة اليد |
| 6 | أ- القياسات الخاصة بالقدرات البدنية |
| 11 | ب- القياسات الخاصة باللياقة الحركية |
| 14 | ج- القياسات الخاصة بالمهارات الاساسية |

مصدر المنهج المقرر:

- ضياء الخياط ؛ نوفل محمد الحيايى : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، كتاب منهجى لكليات واقسام التربية الرياضية ، 2001م



لاحظ : يمكن رؤية الحالات التعليمية بصورة مرئية الى جانب الشروحات النصية عبر (QR Code) وكالاتي:-

1- باستخدامك جهاز الموبايل : يمكن فقط توجيه كامرة الموبايل على (QR Code) لتحصل على صفحة انترنت توجهك الى فيديو الحالة التعليمية.

أولاً : الإعداد الخططي الدفاعي والهجومى في لعبة كرة اليد

1- تطبيقات طرائق الدفاع الشائعة

أ- التشكيل الدفاعي (0 - 6)

يدافع جميع اللاعبين على خط واحد وموزعين بمسافات متساوية أمام خط الـ 6 م فيساعد على تغطية أكبر مساحة على امتداد خط منطقة المرمى وهدفه إعاقة وتعطيل حركة المهاجمين في الخط الأمامي ونجاح العمل الدفاعي للفريق باستخدام هذا التشكيل يعتمد قدرة المدافعين في التحرك السريع وبشكل متناسق.

واجبات المدافعين في الأجنحة:

- إعاقة مهاجمي الجناحين عند تطبيقهم لأي تشكيلات هجومية تنفذ من مراكز الأجنحة بحجز طريق أو مسار تقدمهم ومنع التصويب منها.
- التحرك الجانبي السريع للداخل في اتجاه الوسط عند انتقال ثقل الهجوم إلى الجناح الآخر.

واجبات المدافعين في منطقة الوسط:

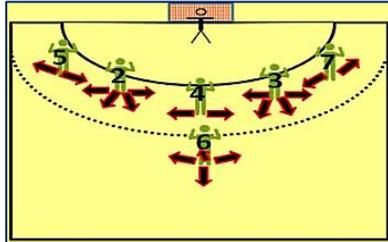
- كل لاعب وأمام خط منطقة المرمى ومستعد للانقضاض السريع ومهاجمة منافسه ناحية الذراع الرامية لحظة استحوازه على الكرة.
- منع أي مهاجم من التصويب وإرباكه خلال التمرير أو محاولة قطع الكرة عند تمريرها له.
- رجوع المدافع مباشرة إلى الموقع الأصلي في التشكيل بعد تمرير مهاجمه للكرة ثم التحرك مع المدافعين نحو الاتجاه الذي تحركت إليه الكرة حتى يزيد من الكثافة الدفاعية.

ب- التشكيل الدفاعي (1 - 5)

يدافع اللاعبون في خطين دفاعيين ، اذ يقف في الخط الأمامي لاعب مدافع، أما بقية اللاعبين الخمسة فينظمون في الخط الدفاعي الخلفي ويتوزعون على خط منطقة المرمى والرغم من تكوين خطي دفاع إلا أن التغطية في منطقة الجناحين تكون قليلة وضعيفة الى حد ما . لذا فالنجاح باستخدام هذا التشكيل يتوقف على التناسق الجيد في عمل المدافع الأمامي وعمل المدافعين الخلفيين ومدى تعاونهم في تعزيز القوة الدفاعية في منطقة الجناحين.

واجبات المدافع الأمامي:

- حماية المنطقة الدفاعية الأمامية وإعاقة التصويب من منطقتة الدفاعية المتقدمة.
- التحرك للأمام بحدود 4 أمتار لمهاجمة المستحوذ على كرة وإرباكه والعودة إلى مكانه أمام خط الـ 7م
- منع المهاجمين الخلفيين من الاختراق و قطع تمريراتهم للاعبى الدائرة.
- الاستعداد للقيام بالهجوم الخاطف أو مساعدة الجناحين لتنظيم الهجوم الخاطف الموسع.



واجبات المدافعين في منطقة الوسط:

- تأمين منطقة الوسط من خطر لاعبي الدائرة ومحاولة صد وإعاقة التصويب على المرمى بالتعاون مع المدافع الأمامي رقم (6) والمدافع الأوساط الأيسر والمدافع الأوساط الأيمن.
- المدافعان الأوساط الأيسر والأوساط الأيمن يعملان على صد التصويب وقطع الكرات والتعاون مع لاعبين الأجنحة.

واجبات المدافعين في الأجنحة:

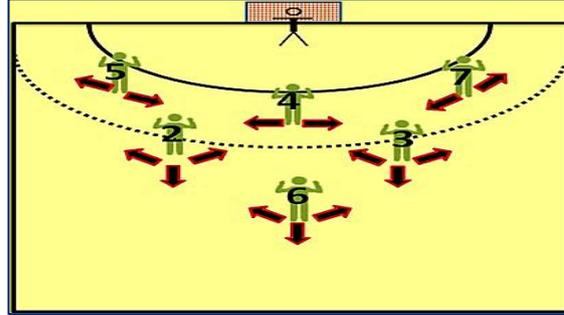
التنسيق مع المدافع القريب لتغطية وتأمين منطقتهم الدفاعية الواسعة.

ج- التشكيل الدفاعي (3 - 2 - 1)

يتطلب هذا التشكيل ارتفاع مستوى الدفاع الفردي ضمن التشكيل الدفاعي الفرقي، إذ يكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن المنطقة المحددة له، وعن المهاجم المواجه له في مركزه، إذ يقوم بمراقبته، والحد من خطورته، وعدم السماح له بالتقدم نحو منطقة المرمى، وبصورة خاصة إذا كان مستحوذاً على الكرة، و لهذا الغرض وضع المدافع الأمامي في الخط الدفاعي الأول أمام منطقة الـ 9 أمتار، ويمتاز هذا اللاعب عادة بسرعة الحركة، إذ تمكنه من قطع الكرات الممررة إلى صانع العاب الفريق المهاجم، وبالتالي استغلال تلك الكرات في شن هجوم مضاد خاطف.

وفي الخط الدفاعي الثاني يقف لاعبان مدافعان يفضلان ان يكونا طوال القامة ، لصد التصويب العالي والحد من قوة المهاجمين على خط الـ 9 أمتار، وذلك بقطع الكرات الممررة إليهم أو منع تقدمهم داخل منطقة الـ 9 أمتار.

أما في الخط الدفاعي الثالث لهذا التشكيل فيقف ثلاثة مدافعين مسؤولين عن تغطية المنطقة القريبة لخط منطقة المرمى وعن اللاعب المهاجم الذي يلعب على الدائرة.



هـ طريقة الدفاع رجل لرجل : يتعين على كل لاعب مدافع في هذه الطريقة القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من أعضاء الفريق المهاجم، محاولاً وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام أو التمرير أو الطبطبة أو التصويب، لذلك يتعين عليهم التمتع بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني عالٍ لمتابعة المهاجم المسئول عنه وتوقع حركته وتغيير اتجاهاته والتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانباً مع ملاحظة رفعهما أو خفضهما لعرقلة أي محاوله أو خطة قد يقوم بها اللاعب المهاجم ويستمر في مراقبتهما في حذر وانتباه والحرص على تقليل المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم كلما اقترب الأخير من الهدف وكلما حاول التصويب.

الطرق الرئيسية الثلاث التي يستطيع أعضاء الفريق المدافع من خلالها تنفيذ واجباتهم الدفاعية عند تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:



أ- طريقة الدفاع عن بعد : وفي هذه الطريقة يقوم اللاعبون المدافعون بتنفيذ واجباتهم الدفاعية تجاه الفريق المهاجم، عندما يتقدم المهاجمون قرب منطقة المرمى، وهذه الطريقة مشابهة إلى حد كبير لطريقة الدفاع عن المنطقة، إلا أن المدافعين لا يتفقدوا بوقفة معينة أو مركز معين، وذلك لأن كل لاعب مدافع سوف يتابع المهاجم المسئول عنه في أي مكان يتحرك إليه ضمن المنطقة القريبة من الهدف .

ويلجأ الفريق المدافع إلى استعمال هذه الطريقة عندما يكون أعضاء الفريق المهاجم متفوقين عليهم في سرعة الحركة وسرعة تمرير الكرة ولديهم قدرة عالية على المراوغة والخداع .



ب- طريقة الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص: وفي هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه مباشرة حال دخول المهاجم إلى منتصف الملعب الخاص بالمدافع، إذ يقوم كل مدافع بملازمة لاعبا مهاجما ويراقبه عن كثب ويعيق تحركاته.

ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما تكون قدراته البدنية و المهارية مكافئة مع قدرات الفريق المهاجم.



ج- طريقة الدفاع الضاغط : في هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم مباشرة حال فقدان السيطرة على الكرة ويستمر على ذلك الى ان يتراجع لمنطقة مرماه ، إذ يلزم المدافع بمتابعة ومراقبة المهاجم في كل إرجاء الملعب , ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما يكون أعضاؤه متفوقين على أعضاء الفريق المهاجم من ناحية القدرات المهارية والبدنية، و بصورة خاصة فيما يتعلق بالقدرات البدنية.

كما وان هناك أيضا ثلاثة أساليب رئيسية يستطيع المدرب من خلالها تحديد المسؤولية الدفاعية لكل لاعب مدافع أثناء تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:

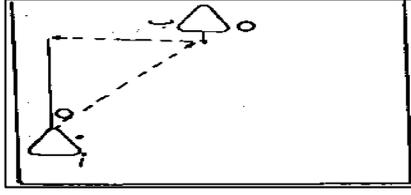
1 - **أسلوب الدفاع بالتعيين:** وطبقا لهذا الأسلوب فإن المدرب يقوم مسبقا بتحديد لاعب مهاجم لكل لاعب مدافع، إذ يتولى كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة المهاجم المسئول عنه والذي حدد له من قبل المدرب بغض النظر عن طريقة التنفيذ لطريقة الدفاع رجل لرجل وسواء كان ذلك بطريقة الدفاع عن بعد أو عن قرب أو بالدفاع الضاغط.

2 - **أسلوب الدفاع بالانتقاط:** وطبقا لهذا الأسلوب يتعين على كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة إي لاعب مهاجم قريب منه مباشرة عندما يفقد أعضاء فريقه المدافع السيطرة على الكرة، ويبقى مع ذلك المهاجم حتى ينجلي الموقف لصالح الفريق المدافع.

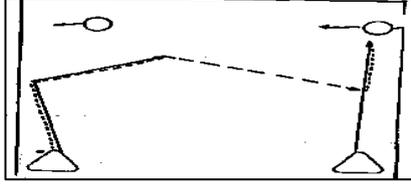
3 - **أسلوب الدفاع بالتغيير:** إذ يتولى اللاعب المدافع مراقبة ومتابعة اللاعب المهاجم الذي يواجهه ، وهذا يتطلب درجة عالية من التفاهم بين المدافعين.

2- تطبيقات هجومية جماعية ضد طرائق الدفاع الشائعة

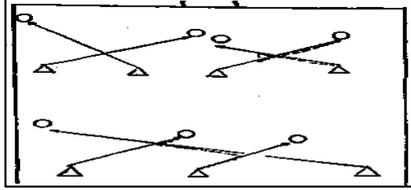
يشترك في أداء الخطط الهجومية الجماعية مهاجمين اثنين او اكثر من اجل اعداد موقف يساعد في التصويب على المرمى ويتطلب توافق في العمل وشعور وتفكير متبادل وتعاون تام لإنجاحها : ومن الحالات التي يتضح فيها رؤية واضحة للخطط الهجومية الجماعية :-



أ- التمريرة المزدوجة : وسيلة هجومية لمهاجمين اثنين ضد مدافع ايجابي , اذ تنفذ من قبل مهاجمين اثنين تمريرة بسيطة تؤدي من الحركة او من الثبات وغايتها تجاوز المدافع

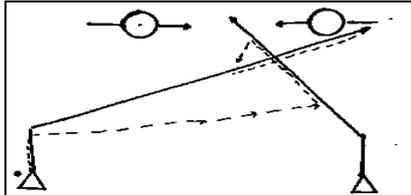


ب- الاندفاع الهجومي المتوازي : وسيلة هجومية غايتها توفير احد المهاجمين فرصة لزميله المجاور ليتمكن من التصويب بدون مراقبة دفاعية , فيبدأ الاداء من الجانب الذي يأتي منه مدافع فيحاول المهاجم الحائز على كرة تثبيت لاعب مدافع مع مدافع اخر فيمرر لزميله ليتمكن من التصويب



ج- التقاطع: تقاطع مسار ركض مهاجمين اثنين او اكثر ومن امام المدافعين ويؤدي بالكرة او بدونها , وتنفذ من خلال جري المهاجمين مع الكرة بانحراف قليل امام المدافعين بالتبادل من اليمين الى اليسار بينما يقطع المهاجم غير المستحوذ على كرة من خلف المهاجم الحائز على كرة لاستلامها , ويهدف التقاطع الى:

- اعداد لعمل هجومي كتحضير لعمل هجومي مخطط له او للبدء بعمل هجومي من جديد
- ارغام المدافع القيام بتحركات خاطئة ينتج عنها وصول المهاجمين الى اماكن مناسبة للتصويب او انشاء ثغرات داخل مناطق التغطية الدفاعية لاستغلالها



بتحركات خاطئة تنتج ثغرات

د- تغيير المراكز: وتعني ان يتم تبادل مراكز هجومية بين مهاجمين اثنين او اكثر بالكرة او بدونها , وتنفذ بتقاطع مسار ركض احدهما مع الاخر من امام المدافعين او من خلالهم من اجل استغلال اي ثغرة تنشأ للتصويب او لتمرير كرة

للاعب الدائرة , وهدفها هو ارغام المدافعين القيام

هـ- الحجز: وتعني تعاون بين مهاجمين اثنين او اكثر اذ يحاولون بطريقة مشروعة تقليل او تحييد حركة المدافع النشط ليتمكن زميلهم المهاجم من الوصول الى مكان مناسب للتصويب او للتمرير او لينشئ منطقة يمكن اختراقها من قبل زملائه

اذ تتم عمليات الحجز بواسطة الجذع ويلاحظ ان حركة الحجز اذا ما تمت قبل اوانها فاللاعب الحاجز يستخدم يديه او ذراعيه او ساقيه والحوض وينتج عنها مخالفة قانونية

ان قواعد اللعب تسمح باستخدام الجذع كما في المادة (8: 1 ج - باستخدام الجذع لحجز المنافس , للصرع من اجل المكان)

لكن هذه القواعد تمنع حجز المنافس باستخدام الذراعين او اليدين او الساقين كما في المادة (8: 2 ب - لا يسمح بحجز المنافس بالذراعين , اليدين أو الساقين , أو استخدام أي جزء من الجسم لإزاحته أو دفعه بعيداً,

وهذا يشمل الاستخدام الخطير للكوع في الحالتين سواء في الموقع الذي ابتداءً فيه أو أثناء الحركة)

وللحجز ثلاث أنواع :

- 1- الحجز بالمواجهة (الامامي) :** فيها يواجه المهاجم المدافع بصدرة
2- الحجز الجانبي : ويستخدم المهاجم جانب جسمه لحجز المدافع
3- الحجز بالظهر : ويستخدم المهاجم ظهره لحجز المدافع وهي انصب من الناحية القانونية ومتابعة سير الكرة



ثانياً : الاختبارات البدنية والحركية والمهارية للاعب كرة اليد

❖ مفهوم القياس :-

يفهم تحت مصطلح القياس بانه التقدير الكمي او النوعي لقيمة الشيء المقاس , وان كل جسم أو مادة يمكن قياسها باختلاف صفاتها عن غيرها باستخدام ادوات قياس مناسبة. ومن امثلة أدوات القياس : (جهاز قياس الزمن)(جهاز قياس الوزن والطول) (جهاز قياس ضغط الدم) (اسبيروميتر لقياس السعة الحيوية) (دينامومتر لقياس



القوة) وكذلك (الاختبارات الشخصية - النفسية - البدنية - المهارية - الحركية) وغير ذلك, وهذه الادوات ماهي الا وسيلة مساعدة للحصول على قياس القيمة النوعية او الكمية للشيء وتقديره استعدادا لتقييمه.

أنواع القياس:-

يمكن تقسيم القياس بصورة عامة الى نوعين اساسيين :-

أ- القياس المباشر : وهو عملية الحصول على تقدير للشيء المقاس بصورة مباشرة وأنية باستخدام أدوات وأجهزة قياس مقننة لها معايير او وحدات ثابتة ومتعارف عليها في كل مكان وزمان وتعطي نتائج دقيقة للقياس.

فاذا أردنا قياس وزن وطول القوام فنستخدم مباشراً جهاز الوزن والطول وكذلك الحال اذا اردنا قياس ضغط الدم نستخدم جهاز ضغط الدم , واذا أردنا قياس قوة قبضة اليد فنستخدم جهاز دينامومتر , و لقياس السعة الرئوية نستخدم جهاز اسبيروميتر , ولقياس سرعة الركض نستخدم ساعة الايقاف وغير ذلك من الامثلة.

ب- القياس غير المباشر : وهو عملية الحصول على تقدير للشيء المقاس بواسطة التجريب الذي يتطلب اعداد وتنفيذ اجراءات ميدانية ومعملية محددة يطلق عليها اسم الاختبار المقنن , ومن صورها الاختبارات النفسية

والعقلية والبدنية والمهارية والحركية والتي تتطلب ايضاً اجراء اسس علمية محددة لاعتمادها لتراعي الفئة العمرية والجنس وقدرات المختبرين
وتعد القياسات والاختبارات المؤشر الحقيقي للحالة التي وصل اليها اللاعبون , لذلك فللقياسات والاختبار فوائد عديدة للمدرب ولللاعبين منها :
أ- تكشف للمدرب نقاط القوة من اجل تعزيزها وكذلك نقاط الضعف من اجل علاجها
ب- تساعد المدرب في انشاء جو من الاستثارة لقدرات اللاعبين من خلال مقارنة مستوياتهم بعضهم مع بعض فتعمل على زيادة عامل الاندفاع للتدريب وتقديم افضل المستويات
ج - تسهل للمدرب تقييم برامج التدريب والعمل على معالجة اوجه النقص او الخلل اولا بأول
د- تفيد المدرب في تقسيم اللاعبين الى مجموعات متجانسة طبقاً لنتائج الاختبارات وتوجيههم للتدريبات الجماعية وتوزيع الاحمال التدريبية بشكل مناسب لهم
أ- القياسات الخاصة بالقدرات البدنية

اختبارات القوة العضلية

1- اسم الاختبار : قوة القبضة



الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات قبضة اليد الضامة

الادوات المستخدمة : جهاز دينامومتر

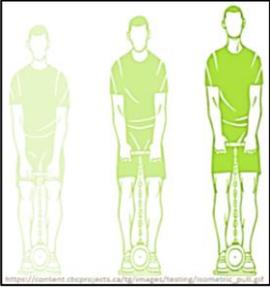
مواصفات الاداء : يمسك المختبر بجهاز دينامومتر في قبضة يده , مع اشارة البدء يقوم بضغط الجهاز (حركة

العصر) بأقصى قوة ممكنة لمدة 3-5 ثواني , ثم يتم قراءة وحدة القياس المسجلة

التسجيل : يتم تسجيل وحدة القياس المرئية بالكيلو غرام مع تكرار نفس الاداء باليد الثانية لتسجيل القراءة

شروط الاداء : يمنح المختبر 3 محاولات لكل يد وتحسب افضل قراءة , تجنب حركات المرجحة بالذراع اثناء الاداء , لا يلامس الجهاز اثناء الاداء اي جسم سوى اليد

2- اسم الاختبار : قوة عضلات الظهر



الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الظهر المادية (عضلات المجموعة الظهرية)

الادوات المستخدمة : جهاز دينامومتر لقياس عضلات الظهر

مواصفات الاداء :

- يقف المختبر منتصباً بدون اي انثناء على قاعدة الجهاز قدماء وسط القاعدة واليدين امام الفخذين

- من الوضع السابق يثني فقط جذعه قليلاً للأسفل من منطقة الحوض ويتم ضبط طول السلسلة الخاصة بسحب الجهاز لتصبح تحت اطراف اصابع يديه مباشرة فيقبض بعمود شد السلسلة

- بعد ضبط طول السلسلة ومع اشارة البدء يقوم بشد الجهاز بأقصى قوة ممكنة من خلال فرد الظهر من دون رفع مشطي القدمين محاولاً الوصول لاستقامة الظهر والانتصاب الكامل للجسم , ثم يتم قراءة وحدة القياس المسجلة

شروط الاداء : يمنح المختبر 3 محاولات وتحسب افضل قراءة , عدم رفع العقبين

التسجيل : يتم تسجيل وحدة القياس المرئية بالكيلو غرام





3- اسم الاختبار : قوة عضلات الرجلين

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الرجلين المادة
الادوات المستخدمة : جهاز دينامومتر لقياس عضلات الرجلين
مواصفات الاداء :

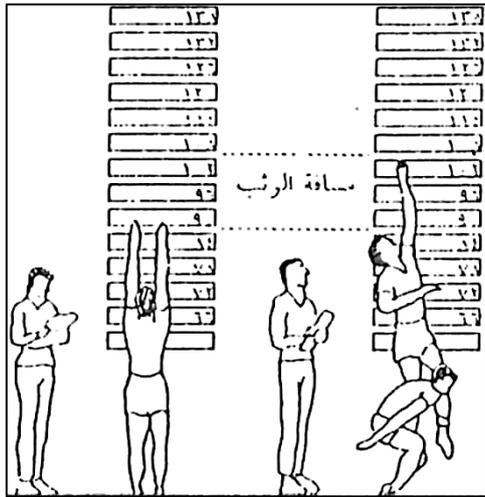
- يقف المختبر منتصباً بدون اي انثناء على قاعدة الجهاز قدماه وسط القاعدة واليدين امام الفخذين

- من الوضع السابق يثني فقط ركبتيه قليلا ويتم ضبط طول السلسلة الخاصة بسحب الجهاز لتصبح تحت اطراف اصابع يديه مباشرة فيقبض بعمود شد السلسلة

- بعد ضبط طول السلسلة ومع اشارة البدء يقوم بشد الجهاز بأقصى قوة ممكنة من خلال فرد الركبتين من دون رفع مشطي القدمين محاولا الوصول لاستقامة الرجلين والانتصاب الكامل للجسم , ثم يتم قراءة وحدة القياس المسجلة

التسجيل : يتم تسجيل وحدة القياس المرئية بالكيلو غرام

شروط الاداء : يمنح المختبر 3 محاولات وتحسب افضل قراءة – عدم رفع العقبين



4- اسم الاختبار : الوثب العمودي لأعلى

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية
لعضلات الرجلين المادة
الادوات المستخدمة : حائط, شريط قياس
مترى او يمكن تعويض ذلك برسم مقياس
على الحائط بالمتر والسنتيمتر
مواصفات الاداء :

- يقف المختبر منتصباً وبشكل طبيعي بجوار المقياس ثم يرفع ذراعه المميزة بكامل امتدادها ويتم تأشير القياس الاول لأعلى نقطة لمسها اصبع الوسطى , ومن دون رفع الكعبين وباستقامة واحدة للكتفين

- مع اشارة البدء يقوم المختبر اذا رغب بحركة مرجحة للأسفل ثم بعدها يثب بكتنا قدميه للأعلى محاولاً مس اعلى نقطة على مدرج وحدة القياس

التسجيل : يتم تسجيل المسافة ما بين النقطتين التي لمسهما المختبر بالسنتيمتر

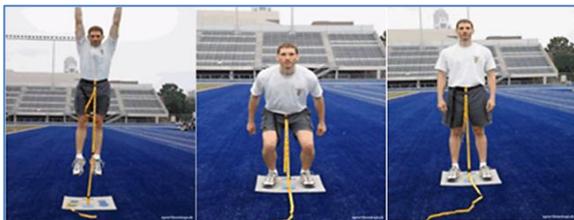
شروط الاداء : يمنح المختبر 3 محاولات وتحسب افضل قراءة

5- اسم الاختبار : الوثب العمودي المعدل لأعلى

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين المادة
الادوات المستخدمة : حزام مرتبط بشريط قياس متري على النحو التالي :

- حزام من الجلد يلف على وسط اللاعب

- شريط قياس متري مثبت بحزام الجلد من الاعلى (بداية المقياس) ومن الاسفل يمر بقطعة من المعدن تسمح بمرور شريط القياس المنتهي بقاعدة تثبت بالأرض



مواصفات الاداء :

- يتم ربط الحزام حول وسط اللاعب الذي يقف فوق محور قاعدة المقياس
- بعد الوقوف ثابتا يتم التأكد ان شريط القياس مشدود تماما , ثم تسجل القراءة الاولى من امام الفتحة المعدنية
- مع اشارة البدء يقوم المختبر بحركة مرجحة للأسفل ثم بعدها يثب بكنتا قدميه لأعلى ليتحرك معه شريط القياس محاولا تحقيق اعلى وحدة قياس ممكنة
التسجيل : يتم تسجيل القراءة الثانية من امام الفتحة المعدنية وبعد ذلك تحسب المسافة ما بين القراءتين بالسنتيمتر

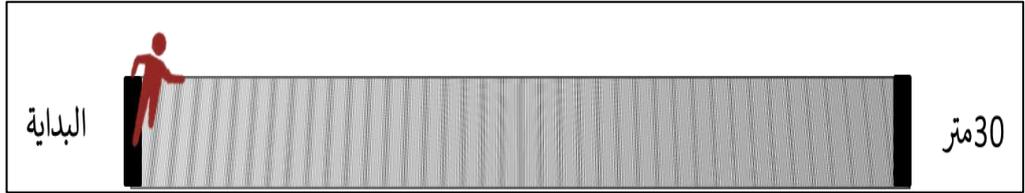
اختبارات السرعة

1- اسم الاختبار : عدو 30متر

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الانتقال

الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف , يرسم خطان متوازيان على ارض مناسبة للركض المسافة بينهما 30م
مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف الخط ويقدم احدى قدميه خلف خط البداية ويتهيأ للركض بسرعة من البدء العالي , وعند اعطاء اشارة البدء يعدو اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة ما بين الخطين حتى يتخطى خط النهاية

التسجيل : يتم تسجيل زمن العدو ما بين الخطين من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى تخطيه خط النهاية



2- اسم الاختبار : الاستجابة الحركية الانتقالية

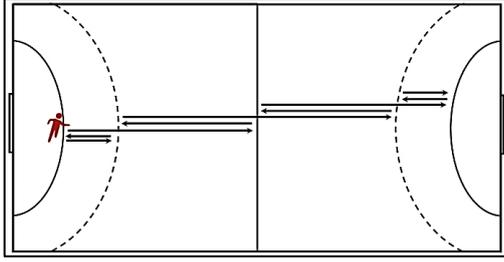
الغرض من الاختبار : القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة وفقاً للمثير

الادوات المستخدمة : منطقة فضاء بطول 20متر وبعرض 2 متر – ساعة ايقاف – شريط قياس
تخطيط منطقة الاختبار: يتم رسم خطان متوازيان المسافة بينهما (12,80م) ويرسم خط ينصف المسافة بينهما وطول الخطوط الثلاثة متر واحد , فتكون بذلك مناطق الاستجابة الحركية بمسافة (4,6م)

مواصفات الاداء :

- يقف المختبر في وضع البدء العالي فوق خط المنتصف متهيأً ومواجهاً للحكم ليرى اشارة البدء والاتجاه الذي يحدده الحكم اثناء الاداء
- يمسك الحكم ساعتى الايقاف بيديه اليمنى واليسرى وهما مرفوعتين عالياً امام المُختبر , ويعطي اشارة البدء من خلال تحريك احدى الذراعان ل احد الاتجاهين (يمين او يسار) وبنفس الوقت يضغط على ساعة الايقاف لحساب الزمن
- استجابة ركض اللاعب تكون مقيدة باتجاه ذراع الحكم اذ يركض بأقصى سرعة حسب الاتجاه المحدد وصولاً ل احد خطي الجانب
- عند وصول اللاعب ل احد خطي النهاية في الاتجاه الصحيح يوقف الساعة وينطق بالقياس للمسجل لتدوينه في استمارة التسجيل , اما اذا ركض بالاتجاه الخاطى يستمر الحكم بتشغيل الساعة حتى يغير اللاعب من اتجاهه ويصل الى خط النهاية الصحيح ويوقف الساعة

3- اسم الاختبار : الركض بـ (المواجهة والظهر) لمسافة 252 متر



الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة الانتقالية

الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف - ملعب كرة اليد

مواصفات الاداء : يقف اللاعب عند خط البدء خط الـ 6م وعند الإشارة يبدأ بالركض بالمواجهة الى خط الـ 9م (3م) ويعود للخلف الى خط الـ 6م (3م) ثم يركض بالمواجهة الى خط منتصف الملعب (14م) ثم يعود للخلف الى خط الـ 9م (11م) ثم يركض

بالمواجهة الى خط الـ 9م (في النصف الثاني للملعب) (22م) ثم يعود للخلف الى خط منتصف الملعب (11م) ثم يركض ثم يركض بالمواجهة الى خط الـ 6م (14م) ثم يعود للخلف الى خط الـ 9م (3م) ثم يركض بالمواجهة الى خط الـ 6م (3م) وبهذا يكون نفذ الاداء لمرة واحدة وبمسافة 84متر ليكرر نفس الاداء لمرتين اخرى لتكتمل مسافة (252م) بالكامل



التسجيل : يتم تسجيل الزمن المستغرق من اشارة البدء حتى مس خط الـ 6م كخط نهاية الاداء

شروط الاداء : ضرورة وجود مساعد لإرشاد المختبر للخطوط الواجب الوصول اليها اثناء الاداء , ان يتخطى المختبر كل خط يصل اليه بإحدى قدميه , يعطى محاوله واحدة وتعاد عند الخطأ

اختبارات مطاولة الجهاز الدوري والتنفسي

1- اسم الاختبار : السعة الحيوية

الغرض من الاختبار : قياس مؤشر السعة الحيوية او الرئوية

الادوات المستخدمة : جهاز اسبيروميتر

مواصفات الاداء : يمسك اللاعب الجهاز بيديه مع غلق انفه

بقارص وبإحكام , بعد استعداده يسحب أقصى شهيق ممكن ثم

يضع فوهة الجهاز على فمه ليخرج أقصى زفير ممكن من خلال النفخ فيه

التسجيل : يمنح اللاعب ثلاث محاولات وتحسب افضلها من خلال قراءة البيانات التي يظهرها الجهاز

2- اسم الاختبار : الجري والمشي 600 ياردة (5,5م)

الغرض من الاختبار : قياس كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي

الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف - مضمار ركض يحدد فيها مسافة الركض

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية من البدء العالي , مع

اشارة البدء يجري المسافة المحددة

التسجيل : يتم تسجيل زمن الجري ما بين اشارة البدء حتى تخطيه خط النهاية

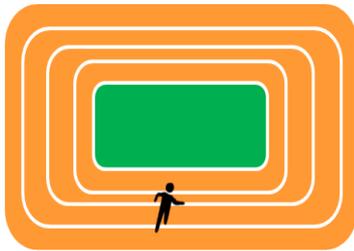
3- اسم الاختبار : الجري والمشي 12 دقيقة

الغرض من الاختبار : قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي

الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف - مضمار ركض

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية من البدء العالي , مع اشارة البدء يجري حتى انتهاء الوقت المحدد (12د)

التسجيل : يتم تسجيل عدد الدورات بالمسافة الى اقرب 1 سم



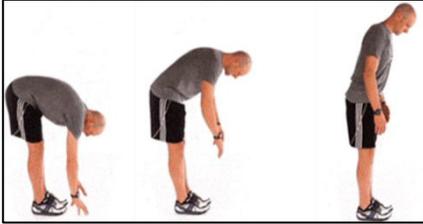
ب- القياسات الخاصة باللياقة الحركية

اختبارات المرونة



1- اسم الاختبار : مرونة الجذع في حركة المد
الغرض من الاختبار : قياس مرونة العضلات المادية للظهر
الادوات المستخدمة : شريط قياس متري
مواصفات الاداء : يستلقي اللاعب بكامل طوله على جهة البطن يضع يديه اسفل فخذيه او يشبك الكف خلف الرأس مع تثبيت الرجلين بمساعدة زميل , عند اعطاء الاشارة يرفع اللاعب جذعه لأعلى ولأقصى مدى حركي ممكن ومحاولة الثبات في الوضع التسجيل : يتم تسجيل ارتفاع الذقن عن مستوى الارض بالسنتيمتر

2- اسم الاختبار : مرونة عضلات الجسم الخلفية (الظهر – الورك – الرجلين)



الغرض من الاختبار : قياس مرونة عضلات الجسم الخلفية (الظهر – الورك – الرجلين)
الادوات المستخدمة : لا يحتاج الى جهاز او اداة
مواصفات الاداء : يقف اللاعب متهياً , عند اعطاء الاشارة ومن دون ثني الركبتين يثني جذعه للأسفل محاولاً لمس (الارض – اصابع القدم - الكاحل) وهو من ابسط الاختبارات
التسجيل : يتم مقارنة المنطقة التي يمسه بالجدول التالي :

| الدرجة | الوضع الذي تصل اليه يد المختبر | ت |
|--------|---|---|
| 7 | باطن الكف يلمس الارض | 1 |
| 6 | عظام مشط الكف (القبضة) تلمس الارض | 2 |
| 5 | السلاميات الاولى لأصابع الكف تلمس الارض | 3 |
| 4 | اصابع اليد تلمس الارض | 4 |
| 3 | اصابع اليد تلمس اصابع القدم | 5 |
| 2 | اصابع اليد تلمس اي جزء من القدم | 6 |
| 1 | اصابع اليد تلمس الكاحل | 7 |

اختبارات الرشاقة

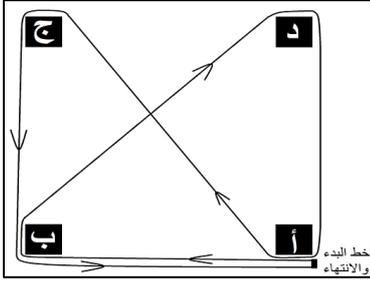
1- اسم الاختبار : اختبار (SEMO) سيمو للرشاقة

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة الحركية العامة

الادوات المستخدمة : 4 صناديق او حواجز بلاستيكية مربعة بقياس 25سم×25سم للقاعدة و 30 لارتفاع - ساعة إيقاف

مواصفات الاداء : بحسب الرسم , يقف المختبر من وضع البدء العالي عند خط البداية , مع اشارة البدء يبدأ بخطوات جانبية بشكل سريع بخط سير يبدأ من نقطة (أ) باتجاه نقطة (ب) حتى يدور من خارج الحاجز (ب) ويجري للخلف بسرعة باتجاه النقطة (د) ويدور من خارجها من الجهة اليمين للمختبر ليستمر بالركض السريع باتجاه النقطة (أ) ويدور من خارجها من الجهة اليمنى ثم يغير جريه للخلف باتجاه النقطة (ج) ويدور من خارج

الحاجز (ج) من الجهة اليسرى ويجري بسرعة باتجاه النقطة (ب) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى ثم يتجه الى نقطة النهاية (أ)

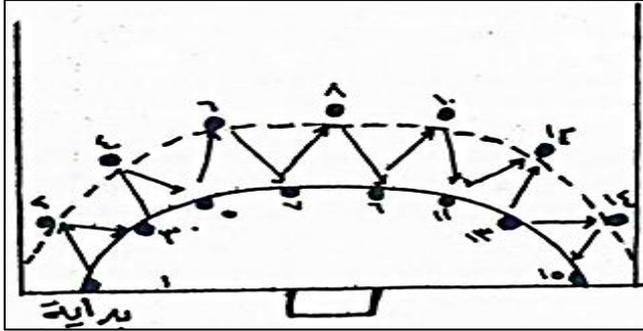


التسجيل : يتم تسجيل الزمن اقرب الى 10 / 1 ثانية

2- اسم الاختبار : اختبار التحرك الامامي والخفي بميل

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة الحركية

الادوات المستخدمة : رسم 15 نقطة على منطقتي الـ6 م والـ9م بمسافات موحدة وكما في الرسم - ساعة ايقاف



مواصفات الاداء : حسب الرسم

يقف المختبر على نقطة البداية وهي نقطة رقم (1) عند اشارة البدء ينطلق بسرعة للأمام ليمس بقدمه النقطة (2) ثم يرجع للخلف دون ان يستدير ليمس النقطة (3) وهكذا يستمر الاداء وبشكل متعاقب ما بين خطي (الـ6م والـ9م) حتى اخر نقطة رقم (15) لينتهي اداء الاختبار

التسجيل : يتم تسجيل الزمن ذهابا واياب اقرب الى 10 / 1 ثانية



اختبار التوازن

3- اسم الاختبار : اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك

الغرض من الاختبار : قياس التوازن المتحرك اثناء القفز وبعده

الادوات المستخدمة : تلسق 11 نقطة بأبعاد 3×3 سنتم على الارض وحسب المسافات الموضحة في الرسم - ساعة ايقاف

مواصفات الاداء : حسب الرسم , يقف المختبر بقدمه اليمين على نقطة البداية مع الاشارة يبدأ بالقفز للنقطة (2) ويرتكز عليها لمدة خمسة ثوان من خلال حساب المحكم وبصوت عال للعد لينتقل بعد ذلك للنقطة (3) ليؤدي نفس العمل حتى اخر نقطة للاختبار

الشروط : تخصم خمس نقاط في حال :

- فشل التوقف اثناء الهبوط

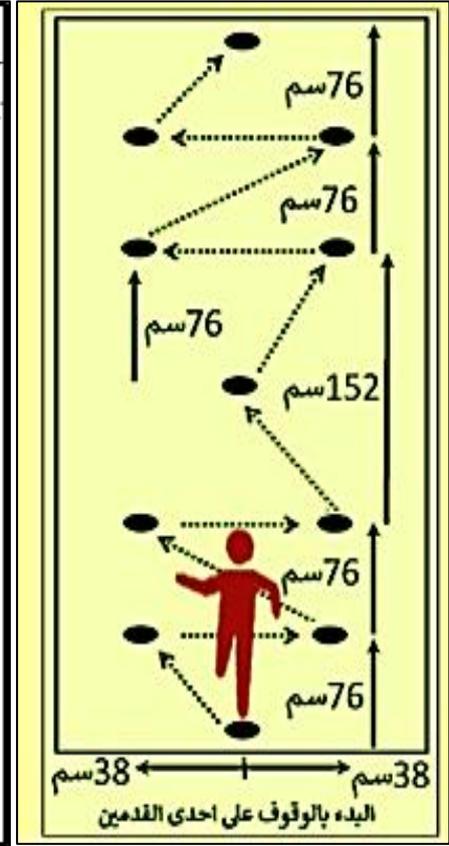
- ملامسة العقب او اي جزء من جسمه للأرض

- فشل تغطية مساحة النقطة بمشط القدم

- تحريك القدم من موقعها اثناء التوازن

التسجيل : منح خمس نقاط لكل هبوط ناجح فوق النقطة مع منح نقطة واحدة لكل ثانية يقفها اللاعب اثناء التوازن الصحيح , لذلك فاذا هبط اللاعب بشكل صحيح لعشرة مرات سيحصل على 50 نقطة واذا اتزن اثناء كل هبوط 5 ثوان فيحصل على 50 نقطة فيكون مجموع الدرجات الكلي 100 نقطة وبعد حساب عدد النقاط للمختبرين يتم مقارنتها مع جدول تقييم التوازن لاستخراج درجة الاختبار

| تقوم التوازن التحرك في اختبار باس المعدل | | | |
|--|--------------|--------|--------------|
| التقوم | مجموع النقاط | التقوم | مجموع النقاط |
| ٤٠ | ٦٠ | ٦٧ | ١٠٠ |
| ٣٩ | ٥٩ | ٦٦ | ٩٨ |
| ٣٨ | ٥٧ | ٦٥ | ٩٧ |
| ٣٧ | ٥٦ | ٦٤ | ٩٥ |
| ٣٦ | ٥٤ | ٦٣ | ٩٤ |
| ٣٥ | ٥٣ | ٦٢ | ٩٣ |
| ٣٤ | ٥١ | ٦١ | ٩١ |
| ٣٣ | ٥٠ | ٦٠ | ٩٠ |
| ٣٢ | ٤٨ | ٥٩ | ٨٨ |
| ٣١ | ٤٧ | ٥٧ | ٨٥ |
| ٣٠ | ٤٥ | ٥٦ | ٨٤ |
| ٢٩ | ٤٤ | ٥٥ | ٨٢ |
| ٢٨ | ٤٢ | ٥٤ | ٨١ |
| ٢٧ | ٤١ | ٥٣ | ٧٩ |
| ٢٦ | ٣٩ | ٥٢ | ٧٨ |
| ٢٥ | ٣٨ | ٥١ | ٧٦ |
| ٢٤ | ٣٦ | ٥٠ | ٧٥ |
| ٢٣ | ٣٥ | ٤٩ | ٧٣ |
| ٢٢ | ٣٤ | ٤٨ | ٧٢ |
| ٢٠ | ٣٢ | ٤٧ | ٧٠ |
| ١٩ | ٣٠ | ٤٦ | ٦٩ |
| ١٨ | ٢٩ | ٤٥ | ٦٧ |
| ١٧ | ٢٧ | ٤٤ | ٦٦ |
| ١٦ | ٢٦ | ٤٣ | ٦٤ |
| ١٥ | ٢٤ | ٤٢ | ٦٣ |
| ١٤ | ٢٣ | ٤١ | ٦٢ |

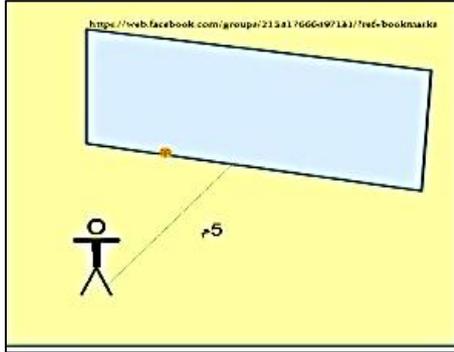


اختبارات التوافق

اسم الاختبار : رمي الكرات على الحائط

الغرض من الاختبار : قياس توافق العينين والذراعين مع الكرة

الادوات المستخدمة : حائط ذو ارتداد جيد , عشرون كرة تنس ارضي - خط بدء يرسم على بعد 5م من الحائط



مواصفات الاداء : يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويقوم برمي الكرات حسب الاتي :

- رمي خمس كراس باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد
- رمي خمس كراس باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد
- رمي خمس كراس باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى
- رمي خمس كراس باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى

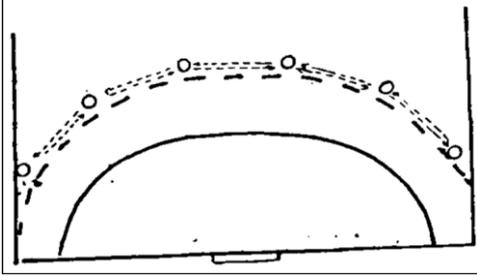
الشروط:

- رمي الكرات الى الحائط واستقبالها يتم بالطريقة المباشرة للرمي والاستقبال
- اتباع شرط اليد الرامية في الرمي والاستقبال
- لا توجد محاولة اضافية
- التسجيل : تحسب درجة لكل رمية او استقبال صحيح من الرميات العشرين بحيث ان لكل رمية او استقبال صحيح درجة.



ج- القياسات الخاصة بالمهارات الأساسية

اختبارات تمرير واستلام الكرة



1- اسم الاختبار : سرعة التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة

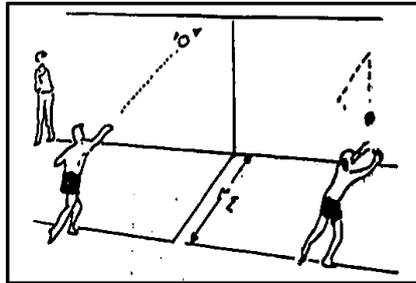
الغرض من الاختبار : قياس سرعة التمرير والاستلام الجماعي للكرة

الادوات المستخدمة : كرة يد , ساعة إيقاف

مواصفات الاداء : يقف اللاعبون موزعين على حدود منطقة

الرمية الحرة ابتداءً من احد خطي الجانب الى خط الجانب المقابل ومع اشارة البدء يتم تمرير واستلام الكرة من لاعب لآخر ذهاباً وعودة الى ان يتم اللاعبون عشرون دورة ذهاباً وعودة بالكرة

التسجيل : يتم تسجيل زمن عشرون دورة ذهاباً وعودة بالكرة



2- اسم الاختبار : التوافق وسرعة التمرير

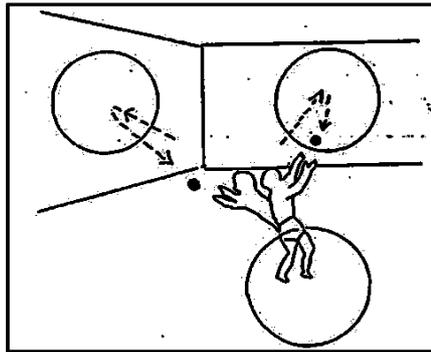
الغرض من الاختبار : قياس التوافق وسرعة التمرير والاستلام على الحائط

الادوات المستخدمة : كرة يد , حائط مستوي , ساعة إيقاف

مواصفات الاداء : يقف اللاعب على بعد 3م من

الحائط ومع اشارة البدء يقوم بتمرير واستلام الكرة من الحائط لأكثر عدد ممكن من الاداء خلال دقيقة واحدة

التسجيل : يتم تسجيل عدد مرات استلام الكرات من الحائط بصورة مباشرة من دون ارتدادها من الارض



3- اسم الاختبار : التمرير الكرابجي (السوطي)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق وسرعة التمرير والاستلام من مستوى الكتف

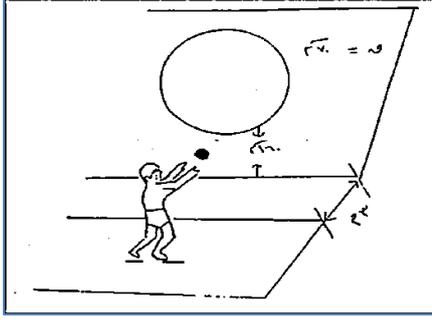
الادوات المستخدمة : كرة يد , جدارين مستويين ومتعامدين ومرسوم على كليهما دائرة بقطر (75سم) وترتفع عن الارض بمقدار (165سم) ومرسوم امامها على الارض دائرة بقطر (2م) ويبعد مركزها عن الحائط (3م), ساعة إيقاف

مواصفات الاداء : يقف اللاعب داخل قطر الدائرة على بعد 3م من

الحائط ومع اشارة البدء يقوم بتمرير واستلام الكرة من مستوى الكتف ضمن حدود الدائرتين وبشرط ان تكون التمريرات على الجدارين بالتوالي ولأكثر عدد ممكن من الاداء خلال (30 ثانية)

التسجيل : يتم تسجيل عدد التمريرات الصحيحة من مستوى الكتف بصورة مباشرة من دون ارتدادها من الارض ومن دون خروجه من حدود الدائرة المرسومة على الارض مع اعطاء محاولتين للاعب وتحسب افضلها





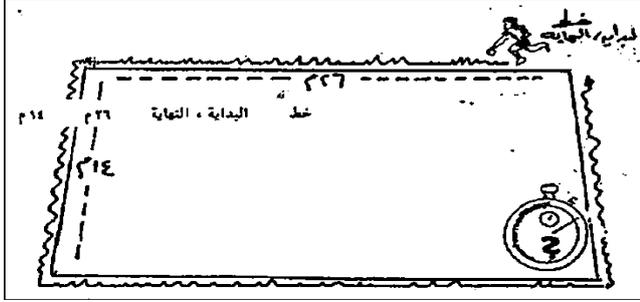
4- اسم الاختبار : التميرير الكرياجي(السوطي)
الغرض من الاختبار : قياس التوافق وسرعة التميرير والاستلام من مستوى الكتف

الادوات المستخدمة : كرة يد , حائط مستوي ومرسوم عليه دائرة بقطر (70سم) وترتفع عن الارض بمقدار(160سم) , ساعة ايقاف مواصفات الاداء : يقف اللاعب على بعد 3م من الحائط ومع اشارة البدء يقوم بتميرير واستلام الكرة من الحائط ضمن حدود الدائرة لأكثر عدد ممكن من الاداء خلال (30ثانية)

التسجيل : يتم تسجيل عدد التميريرات الصحيحة من مستوى الكتف بصورة مباشرة من دون ارتدادها من الارض مع اعطاء محاولتين للاعب وتحسب افضلها



اختبارات الطبطة (التنطيط)

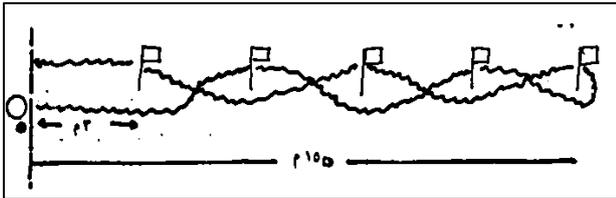


1- اسم الاختبار : الطبطة المستمرة بالكرة
الغرض من الاختبار : سرعة الطبطة وتوجيه الكرة
الادوات المستخدمة : كرة يد , قطاع للاختبار بقياس 26x14م, ساعة ايقاف

مواصفات الاداء : يقف اللاعب على نقطة بدء الاختبار ومع اشارة البدء يقوم بطبطة الكرة بيد واحدة فقط والتي يستخدمها للتصويب وحول اركان قطاع الاختبار باستمرار لعمل دورة كاملة
التسجيل : يتم تسجيل زمن الاداء



2- اسم الاختبار : الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30م
الغرض من الاختبار : سرعة الطبطة وتوجيه الكرة



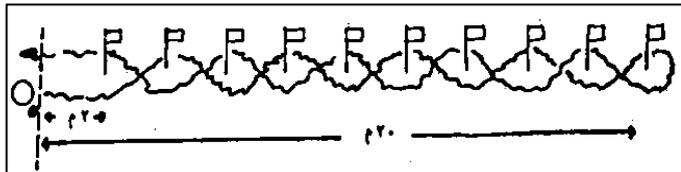
الادوات المستخدمة : كرة يد , خمسة شواخص مثبتة على الارض المسافة بين كل منهما والآخر 3م وبين اول شاخص ونقطة البداية 3م , ساعة ايقاف
مواصفات الاداء : يقف اللاعب على نقطة بدء الاختبار ومع اشارة البدء يقوم بطبطة الكرة مع الجري وبشكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وعودة
التسجيل : يتم تسجيل زمن الاداء ذهاباً وعودة



3- اسم الاختبار : الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 40م

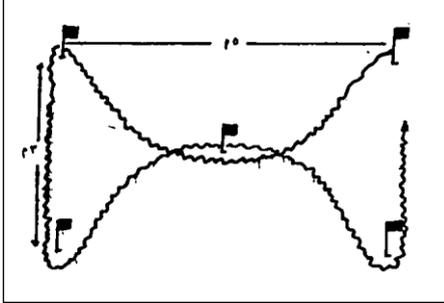
الغرض من الاختبار : سرعة الطبطة وتوجيه الكرة

الادوات المستخدمة : كرة يد , عشرة شواخص



مثبتة على الارض المسافة بين كل منهما والآخر 2م وبين اول شاخص ونقطة البداية 2م , ساعة ايقاف

مواصفات الاداء : يقف اللاعب على نقطة بدء الاختبار ومع اشارة البدء يقوم بطبطة الكرة مع الجري وبشكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وعودة
التسجيل : يتم تسجيل زمن الاداء ذهاباً وعودة



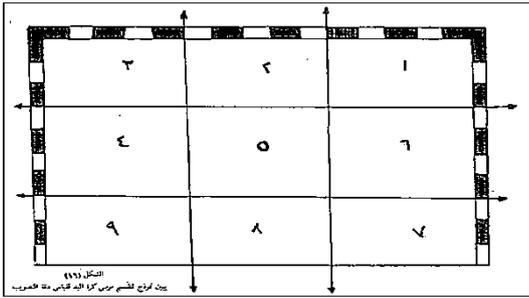
4- اسم الاختبار : الطبطة المستمرة في اتجاهات متعددة

الغرض من الاختبار : سرعة الطبطة وتوجيه الكرة

الادوات المستخدمة : كرة يد , قطاع للاختبار بقياس 3×5م مع اربع شواخص مثبتة على اركان القطاع وشاخص خامس في المركز, ساعة ايقاف

مواصفات الاداء : يقف اللاعب على نقطة بدء الاختبار ومع اشارة البدء يقوم بطبطة الكرة مع الجري على شكل حرف (8) بين الشواخص لثلاث دورات
التسجيل : يتم تسجيل زمن الاداء ذهاباً وعودة

اختبارات التصويب ودقته

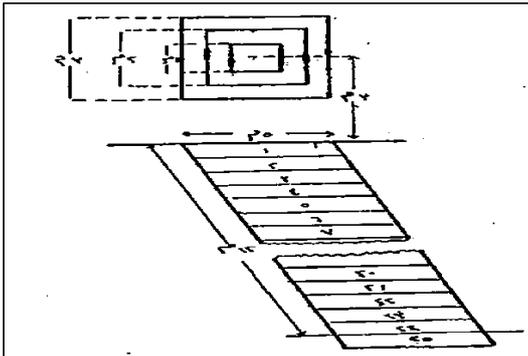


1- اسم الاختبار : دقة التصويب

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب في كرة اليد
الادوات المستخدمة : 10 كرات يد , مرمى كرة يد مرسوم على حائط مقسم الى 9 مستطيلات
مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط يبعد عن الهدف بمسافة 9م مع اشارة البدء , ويقوم بتصويب الكرات الواحدة تلو الاخرى على المستطيلات وبشكل اختياري , والكرات التي

تصيب المستطيلات (1,3,7,9) تمثل زوايا المرمى الاربعة والتي تكون بقياس (60×100سم) فلكل تصويبه (4درجات) , اما الكرات التي تصيب المستطيلات (2,8) تمثل منطقة فوق حارس المرمى وبين قدميه والتي تكون بقياس (60×100سم) فلكل تصويب (3درجات) , اما الكرات التي تصيب المستطيلات (4,6) تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تكون بقياس (80×100سم) فلكل تصويب (2درجات) , اما الكرات التي تصيب المستطيل الوسط (5) تمثل صدر وجذع حارس المرمى والتي تكون بقياس (80×100سم) فلكل تصويب (1درجات)

التسجيل : يتم تسجيل اصابات الكرات العشر ثم حساب عدد الدرجات التي تمثلها



2- اسم الاختبار : قوة ودقة التصويب

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب وقوته

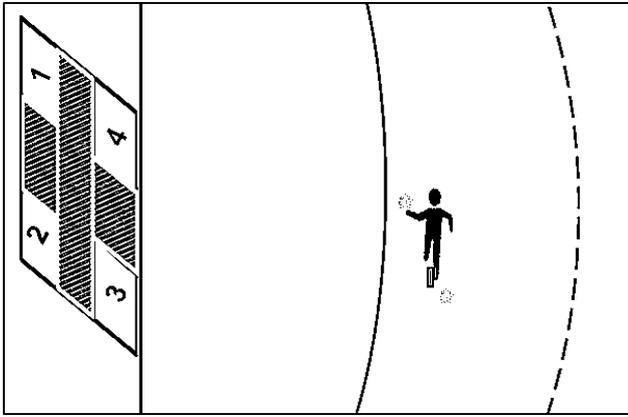
الادوات المستخدمة : 6 كرات يد , ثلاث مربعات متداخلة مرسومة على الحائط بقياس 1م و 2م و 3م يرتفع مركز المربعات الثلاث عن الارض 3م , مدرج قياس مرسوم على الارض يمتد من الحائط الى مسافة 12متر لكل مدرج 50سم وبعرض 5م



مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف حافة مدرج القياس المرسوم على الارض (خلف حد 12متر) , مع اشارة البدء يقوم بتصويب الكرة بقوة على الحائط نحو مركز المربعات ومحاولا اثناء قوة اصابته ان ترتد الكرة من الحائط الى اقصى مدرج قياس ممكن

شروط الاداء : لكل لاعب (6محاولات) وتكون جميع المحاولات من خلف خط 12م , التصويبات التي تخطأ المربعات قيمتها (صفر) مع امكانية احتساب درجة قوة تصويب الكرة اذا مست الكرة مدرج القياس

التسجيل : يتم تسجيل اصابات الكرات الستة على الحائط وعلى الارض ثم تحول للدرجات التي تمثلها لاستخراج درجة دقة التصويب وقوته



3- اسم الاختبار : دقة التصويب من مسافة 7م

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب
الادوات المستخدمة : 4-6كرات يد , هدف كرة يد مرسوم على الحائط وفي اركانه الاربعة ترسم مربعات تصويب بقياس 40×40سم لكل منها
مواصفات الاداء : يقف اللاعب على بعد 7م عن الهدف المرسوم , مع اشارة البدء يقوم بتصويب الكرة الاربعة بالتوالي على الحائط نحو اي من المربعات

| معدلات دقة التصويب على المرص من مسافة (6) أمتار | |
|---|--------|
| عدد الاهداف الناجحة | الدرجة |
| 1 | 5 |
| 2 | 10 |
| 3 | 14 |
| 4 | 17 |
| 5 | 20 |



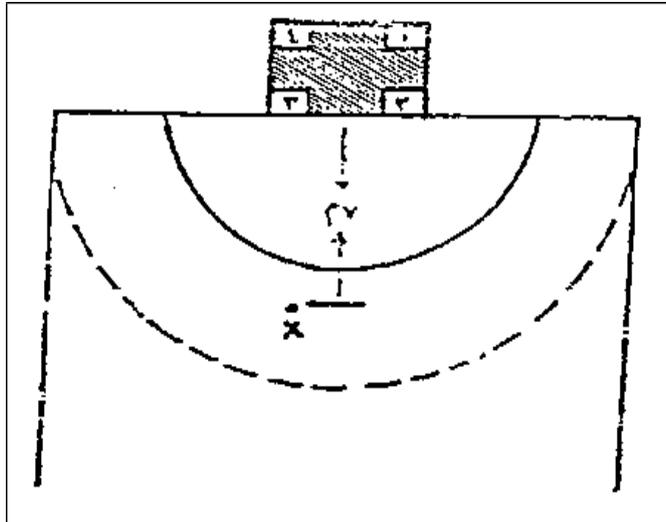
ويتم التصويب من الحركة او الثبات
التسجيل : يتم تسجيل اصابات الكرات الاربعة على الحائط وعلى الارض ثم تحول للدرجات التي تمثلها لاستخراج درجة دقة التصويب وقوته حسب عدد الاصابات التي نجح فيها

4- اسم الاختبار : دقة التصويب بالوثب عالياً

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من الوثب عالياً

الادوات المستخدمة : 12كرات يد , هدف كرة يد مرسوم على الحائط وفي اركانه الاربعة ترسم مربعات تصويب بقياس 40×40سم لكل منها , جهاز وثب عالي بارتفاع 150سم

مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية الذي يبعد 7م عن الهدف المرسوم , مع اشارة البدء يأخذ 2-3 خطوات فقط ثم يؤدي التصويب مع الوثب عالياً الى المربعات على التوالي



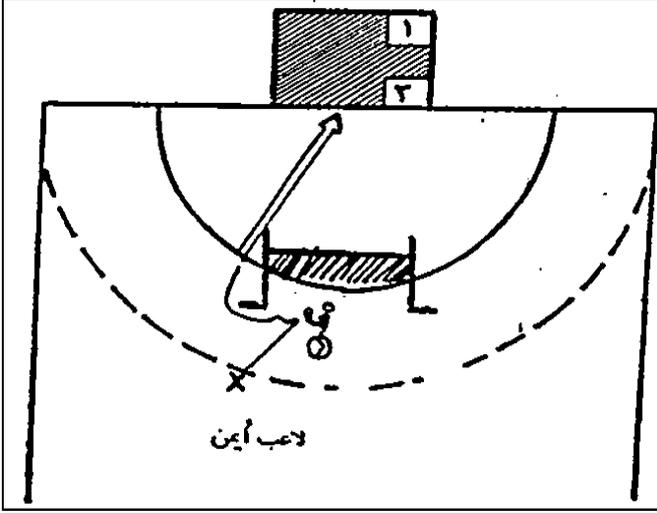


(1) ثم (2) ثم (3) ثم (4) مع تكرار الاداء 3 مرات بمعدل 3 تصويبات في كل مربع التسجيل : يتم تسجيل نقطة لكل تصويبه صحيحة في المربع المخصص له ولا تحسب نقطة عند التحرك اكثر من 3 خطوات

5- اسم الاختبار : دقة التصويب بالوثب بعد اداء الخدع

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من بعد اداء الخداع

الادوات المستخدمة : 10كرات يد , هدف كرة يد مرسوم على الحائط وفي ركنيه الايمن الاعلى والاسفل



ترسم مربعات تصويب بقياس 40×40سم لكل منها , جهاز وثب عالي بارتفاع 150سم , زميل يمسك كرة امام جهاز الوثب

مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية الذي يبعد 9م عن الهدف المرسوم , مع اشارة البدء يتحرك اللاعب ليلتقط الكرة ثم يتحرك ب(1-3) خطوات عكس جهاز الوثب في حركة خداع ويتم التصويب على احد المربعين على التوالي لـ 10 محاولات , يراعى تطبيق اللاعب الاعسر في الاتجاه الاخر

التسجيل : يتم تسجيل نقطة لكل تصويبه صحيحة في المربع المخصص له ولا تحسب نقطة عند التحرك اكثر من 3 خطوات



انتهى