

# قياس مستوى الأداء المهاري

- هي الحالة البدنية والعامّة والكفاءة الوظيفية والمقدرة على الانجاز للاعب كرة اليد
- هذه الاختبارات تجرى قبل وأثناء وبعد الأداء المهاري لمعرفة مدى تقدم وصول اللاعبين للآلية في الأداء

□ تضم بطارية اختبارات قياس مستوى الأداء المهاري والحالة البدنية العامة للاعب كرة اليد مجالات أساسية هي :-

□ المجال الأول :- اختبارات المكونات الأساسية للاعب كرة اليد

□ المجال الثاني :- اختبار الثمان أو العشر كرات

□ المجال الثالث :- اختبار الخطو ( اختبار المقعد )

## المجال الأول :- اختبارات المكونات الأساسية للاعب كرة اليد :-

- ينبغي على لاعب كرة اليد التعرف على قدراته الأساسية من أجل إمكانية  
وصلاحية تحسين مستواه فيها
- ولقد حدد وضع الاختبار أربعة مكونات أساسية للاعب كرة اليد هي :-
  - 1- سرعة
  - 2- قدرة التصويب
  - 3- قدرة الوثب
  - 4- السرعة باستخدام كرة اليد

- الاختبار الأول :- اختبار السرعة 30 مترا في أقصر زمن ممكن
- الاختبار الثاني :- اختبار قدرة التصويب : رمي كرة طبية وزنها 800 جرام لأبعد مسافة ممكنة
- الاختبار الثالث :- اختبار قدرة الوثب : الوثب الطويل من الثبات
- الاختبار الرابع :- اختبار السرعة بكرة : الجري المتعرج  
( الزجراجي ) بمصاحبة تنطيط الكرة باستمرار

## الاختبار الأول :- اختبار السرعة 30 مترا في أقصر زمن ممكن

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة
- الاجهزة والأدوات المستخدمة : طريق الجري ساعة إيقاف – تحديد خط البدء
- مواصفات الاختبار : خطان متوازيان المسافة بينهما 30 مترا يحدد أحدهما كخط للبدء والآخر كخط للنهاية
- مواصفات الأداء : من وضع الاستعداد المنخفض خلف البداية يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة عند اعطاء اشارة البدء
- التسجيل : يسجل الزمن لأقرب ثانية

# الشروط

- تستخدم أجهزة البدء المستخدمة في العدو
- لا تستخدم أحذية ذات مسامير ( حذاء العدو ) ولكن يستخدم اللاعب الحذاء الرياضي المخصص لممارسة كرة اليد
- يستخدم البدء المنخفض

## الاختبار الثاني : رمي كرة طبية لأقصى مسافة

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التصويب
- الأجهزة والأدوات المستخدمة : يحدد قطاع لرمي الكرة الطبية كرة يد طبية وزنها 800 جرام شريط قياس
- مواصفات الاختبار : يرسم قطاع للرمي يحدد في أوله خط يقوم اللاعب برمي الكرة من خلفه
- مواصفات الأداء : من خلف خط الرمي يرمي اللاعب كرة اليد الطبية لأقصى مسافة
- التسجيل : تحتسب المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطبية

## الشروط

- يكون القياس عموديا من مكان سقوط الكرة وخط الرمي
- لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل أفضل محاولة له
- يستخدم اللاعب اليد المفضلة في رمي الكرة

### □ ملاحظة

- يمكن أداء الاختبار بصالة بحيث لا يقل طولها عن 50 مترا

# الاختبار الثالث : اختبار الوثب من الثبات

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الوثب
- الأجهزة والأدوات المستخدمة : ارض مستوية شريط قياس
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدان مع ثني باتساع الحوض تقريبا الذراعان اماما والميل بالجذع للامام دون فقدان التوازن ودفع الارض القدمين بقوة في محاولة للوثب اماما الى ابعد مسافة ممكنة.
- التسجيل : تسجيل المسافة التي يثبها اللاعب لأقرب سنتيمتر.

# الشروط

- لكل لاعب عدد ثلاث محاولات تسجل أفضل محاولة له
- تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى نقطة ملامسة الجسم للأرض

## الاختبار الرابع : اختبار الجري المتعرج ( الزجراجي )

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة بمصاحبة الكرة
- الاجهزة والأدوات المستخدمة : عدد 6 أعلام أركان – ساعة ايقاف – كرة يد قانونية
- مواصفات الاختبار : يثبت عدد 6 أعلام أركان على الأرض في خط مستقيم بحيث يمثل مكان العلم الأول مكان البداية والنهاية تكون المسافة بين كل علمين اثنين 3 أمتار فتكون المسافة الكلية 15 مترا يقطعها اللاعب ذهابا وايابا بمصاحبة تنطيط الكرة ( اي يرى اللاعب مسافة 15 مترا في الذهاب ومثلها في العودة ) لتكون المسافة الكلية التي يقطعها اللاعب بمصاحبة تنطيط الكرة 30 مترا

□ مواصفات الأداء :- يقف اللاعب على أحد جانبي العلم الأول ثم يقوم بالجري عند اعطاء اشارة البدء مع تنطيط الكرة ذهابا وايابا بطريقة الجري المتعرج ( الزجراجي ) بين الأعلام مع ملاحظة ضرورة تبديل اليد المستخدمة في تنطيط الكرة عند الوصول الى كل علم من الأعلام ينتهي الاختبار بتجاوز اللاعب للعلم الأول

□ التسجيل :- يسجل الزمن لأقرب أداة من الثانية الذي يقطع فيه اللاعب المسافة من العلم الأول حتى العودة اليه مرة اخرى ( ذهابا وايابا )

## الشروط

- يراعى إتباع خط سير الجري بدقة
- يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى كل علم من الأعلام في الذهاب والعودة

## المجال الثاني : اختبارات الثماني أو العشر كرات

- في حالة امتلاك لاعب كرة اليد المكونات الأساسية لكرة اليد من حيث السرعة - القدرة على التصويب - القدرة على الوثب وسرعة التحرك بالكرة بذلك يكون اللاعب قد اجتاز المجال الأول كاختبارات للمكونات الأساسية للاعب كرة اليد الذي يتطلب بالضرورة تجريبها معا من أجل الوقوف على عملية توافقهم ولاختبار ذلك قام
- **Werner Vick** بتصميم اختبار العشر كرات أو الثماني كرات أو الست كرات طبقا للمواصفات التالية :-

- الغرض من الاختبار :- اثبات التوافق في أداء اختبارات المكونات الأساسية لكرة اليد
- الأجهزة والأدوات المستخدمة :- عدد عشر أو ثمان أو ست كرات يد قانونية - ساعة يد قانونية - ساعة إيقاف - ملعب كرة يد قانوني
- مواصفات الاختبار والأداء :- يتم وضع عدد عشر أو ثمان أو ست كرات يد قانونية على خط منتصف الملعب وعلى مسافة 20 مترا من امام خط المرمى عند اعطاء اشارة البدء يجب على اللاعب أداء الاختبار باسرع ما يمكن حيث يقوم بأداء تنطيط سريع جدا بالكرة فيما لا يزيد عن عدد 3 تنطيطات لقطع هذه المسافة كلما أمكن ذلك ثم يقوم باستلام الكرة من آخر تنطيطه لها والتصويب من على حدود خطة أي من منطقة الرمية الحرة أو منطقة المرمى مستخدما في ذلك التصويب من الوثب لأعلى يرتد اللاعب بسرعة الى خط المنتصف لتكرار نفس الأداء لكل من الكرات الواحدة تلو الأخرى دون توقف
- ملحوظة :- يقوم حارس المرمى بحراسة المرمى محاولا منع الكرات المصوبة من دخول مرماه
- التسجيل :- يحتسب زمن الأداء الذي استغرقه اللاعب في تنطيط الكرة من الجري من أول كرة حتى اجتيازه لخط المنتصف عقب تصويب آخر كرة

# الشروط

- عند ملامسة اللاعب لمنطقة المرمى أثناء أداء التصويب لا يحتسب الهدف - في حالة تسجيله لهدف من التصويب - مع اضافة ثانيتين على الزمن الكلي لأداء الاختبار
- إذا نجح اللاعب في إحراز خمسة أهداف متتالية يقوم حارس المرمى بعد الانتهاء من الاختبار بأداء تمرين ثني الذراعين من الانبطاح الأفقي لعدد عشر مرات
- يجب عدم تبديل حارس المرمى عند أداء الاختبار على جميع اللاعبين وذلك ضمانا لتوحيد الظروف وتكافؤ الفرص لجميع أفراد الفريق
- يتم احتساب النقاط وفقا للقائمة المذكورة في جدول الدرجات المعيارية
- تحدد عدد الكرات طبقا للمستويات وفقا لما يلي :-

- للرجال والشباب المستوى أ تستخدم عدد عشر كرات
- للانات والشباب المستوى ب تستخدم عدد ثمان كرات
- للانات والشباب المستوى ج تستخدم عدد ست كرات

# هناك عدة اختبارات بمحاور إضافية :- المحور الأول

- الاختبارات الخاصة بقياس القوة الخاصة للذراعين والرجلين وهذه الاختبارات هي اختبارات مقننة معتمدة العلمية المصادر العلمية وهي كالتالي :

## 1- اختبار القوة الانفجارية للذراعين

- اختبار دفع الكرة الطبية وزن ( 3 ) كغم باليدين
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لمنطقتي الذراعين والكتفين .

## 2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين

- اختبار الوثب العمودي
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الساق

□ 3- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

□ اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة ( 10 ) ثواني

□ الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين

□ 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

□ اختبار الحبل أقصى مسافة خلال 10 ثانية

□ الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

□ 5-اختبار تحمل القوة للذراعين

□ اختبار الدفع للأعلى

□ الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين

□ 6-اختبار تحمل القوة للرجلين

□ اختبار القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة ( 45 ثانية

□ الغرض من الاختبار : قياس قوة التحمل لعضلات الرجلين

## المحور الثاني :

- □ الاختبارات الخاصة بقوة التصويب خلال الجهد المختلف في كرة اليد
- والتي تبرز مستوى القوة الخاصة للقوة العضلية عن طريق قوة التصويب خلال الجهد المختلف والموجودة والمقننة في المصادر العلمية وتطبيقها تحت مستويات مختلفة من الجهد البدني لجعل الاختبار مشابه قدر الإمكان لظروف اللعب والمنافسة وهذه الاختبارات التي عرضت على ثلاث مستويات للجهد البدني خلال أداء الاختبارات
- وهذه المستويات هي : -

## 1- اختباري قوة ودقة التصويب خلال الجهد المنخفض :

□ يؤدي كل اختبار في هذا المستوى بعد الإحماء الكامل

أ- اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة

□ الغرض من الاختبار : قياس قوة التصويب خلال الجهد المنخفض

□ الأدوات المستخدمة : كرتين طبيتين زنة ( 1000غم ) بنفس حجم كرة اليد القانونية

□ - شريط قياس – مساحة أرض مستوية طولها عن 40 م

□ **الإجراءات :** يقف اللاعب على خط البداية لمجال التصويب دون مس الخط والقدمين بمستوى واحد ممسكا بالكرة بكلتا يديه وعند اشارة البدء يقوم المختبر بتحريك الكرة الطبية الى ذراع الرمي ومسكها بيد واحدة ( نفس طريقة مسك كرة اليد ) مع أخذ خطوة بالقدم المعاكسة ورمي الكرة الطبية الى أبعد مسافة ممكنة في مجال الرمي على ان تصوب الرمية على خط عرض يبعد 4م عن نقطة ارتكاز اللاعب اثناء ادائه للرمية

□ **حساب الدرجات :-** تحتسب مسافة الرمي لأقرب 10 سم ويعطي المختبر محاولتين تحتسب أعلاهما على ان يكون سقوط الكرة ضمن المجال المحدد للرمي

□ **ملاحظة :** توضع الكرتين الطبيتين على خط يبعد متر واحد عن خط بداية التنفيذ ليتسنى للمختبر اداء المحاولتين بالتتابع

□

## ب-اختبار دقة التصويب :

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب خلال الجهد المنخفض
- الادوات المستخدمة : مرمى كرة يد قانوني خمس كرات يد قانونية
- مربعات الدقة بقياس 50 x 50 سم عدد اثنين يعلقان في الزاويتين العلويتين للمرمى
- مواصفات الاداء : يتم التصويب من نقطة قائمة مع منتصف خط المرمى مبتعدا عنه بمقدار ( 9 ) م على ان يسبق التصويب اخذ الكرة الموضوعة على خط يبعد 2م عن خط التنفيذ ومن ثم يقوم باخذ خطوة واحدة والقفز للتصويب بحيث لا يعبر الخط المرسوم للتنفيذ محاولا ادخال الكرة داخل المربعات ويكون التصويب على المربع الايمن مرة وعلى المربع الايسر مرة وتكون المحاولة الخامسة اختيارية
- التسجيل : تحتسب كل كرة داخل المربع المعلق في المرمى اصابة ويسجل عدد مرات التصويب
- ملاحظة : تعطى فترة راحة لاتقل عن 5 دقائق
-

## 2-اختبار قوة ودقة التصويب خلال الجهد المتوسط :

- الغرض من الاختبار : قياس قوة ودقة التصويب خلال الجهد المتوسط
- نفس شروط ومواصفات الاختبار السابق مع اختلافين اثنين هما :
- يعطى اللاعب تمرين بدني متوسط الشدة وهذا التمرين البدني عبارة عن 10 ضغطات استناد امامي + 10 تكرارات لتمرين البطن + 10 قفزة على البقعة (
- البدء بتنفيذ محاولات الاختبارين ( أ ) و ( ب ) بدون فترة راحة وبالانتقال من المحطة الاولى الى المحطة الثانية ومن محاولة الى اخرى بالهرولة

### 3-اختبار قوة ودقة التصويب خلال الجهد المرتفع :

- الغرض من الاختبار : قياس قوة ودقة التصويب خلال الجهد المرتفع
- نفس شروط ومواصفات الاختبار السابق مع اختلافين اثنين هما :
- يعطي المختبر تمرين بدني مرتفع الشدة وهذا التمرين البدني عبارة عن 10 ضغطات استناد امامي + 15 تكرار لتمرين البطن + 15 قفزة على البقعة + القفز من فوق شواخص بارتفاع 40 سم

البدء بتنفيذ محاولات ( أ ) ( ب ) بدون فترة راحة وبالاتقال من المحطة الاولى الى المحطة الثانية ومن محاولة الى اخرى باقصى سرعة لضمان بقاء المختبر تحت تأثير الجهد المرتفع

## ملاحظة :

يحتسب زمن اداء الاختبارين من لحظة اداء اول محاولة من اختبار قوة التصويب الى وصول الكرة الى المرمى في اخر محاولة من اختبار دقة التصويب