

الاختبارات المهارية في كرة السلة

أولاً: اختبارات التمرير

اختبار التمرير السريع -1

: الغرض من الاختبار

قياس سرعة التمرير

: الأدوات اللازمة

كرة سلة قانونية -

حائط أملس عمودي على الأرض -

ساعة إيقاف -

: الإجراءات

حائط أملس عمودي على الأرض -

يرسم على الأرض خط موازي للحائط وعلى بعد 5 أقدام منه -

يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية , ثم يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط تمريرة صدرية 15 مرة -

يحسب الزمن منذ لحظة اعطائه اشارة البدء وحتى تلمس الكرة الخامسة عشرة الحائط -

: حساب الدرجات

الدرجة هي: عدد الثواني التي يستغرقها اللاعب في اداء ال 15 تمريرة -

غير مسموح للاعب بالتحرك أكثر من خطوة واحدة في أي اتجاه , وإذا تحرك اللاعب أكثر من خطوة -

واحدة يعاد الاختبار

اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة -2

: الغرض من الاختبار

قياس السرعة والدقة في التمرير

: الأدوات اللازمة

كرة سلة قانونية -

ساعة إيقاف -

حائط أملس عمودي على الأرض , تحدد عليها دوائر متداخلة قطرها كالاتي -

(أ) الدائرة الكبيرة نصف قطرها 30 بوصة)

(ب) الدائرة الوسطى نصف قطرها 20 بوصة)

(ج) الدائرة الصغيرة نصف قطرها 10 بوصة)

محيط كل دائرة عرضه 1/2 بوصة ويدخل في مساحة الدائرة -

يرسم على الأرض وفي مواجهة الحائط وموازي لها خطا للبداية على بعد 10 أقدام من الحائط -

يكون ارتفاع قطر الدائرة الكبيرة عن الأرض 24 بوصة -

: الإجراءات

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكة بالكرة باليدين -

- عندما تعطى إشارة البدء تقوم بتمرير الكرة باليدين تمريرة صدرية نحو الدائرة الصغيرة المرسومة - على الحائط ثم استلامها مرة أخرى باليدين , سواء أكانت الكرة في الهواء أو على الأرض .
- يكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال 30 ثانية -
- تعطى اللاعب محاولتين متتاليتين , وتسجل له نتائج أحسن محاولة -
- لا تحتسب التمريرة إذا اجتاز اللاعب خط البداية أثناء التمرير -
- إذا لامست الكرة محيط الدائرة تعتبر كأنها لمست الدائرة من الداخل -

حساب الدرجات

- يعطى اللاعب محاولتين , وتحتسب لها الدرجة في كل محاولة كالآتي
- (أ) إذا لامست الكرة الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب 5 درجات (
 - (ب) إذا لامست الكرة الدائرة الوسطى يمنح اللاعب 3 درجات)
 - (ج) إذا لامست الكرة الدائرة الكبرى يمنح اللاعب درجة واحدة)
- درجة اللاعب هي: مجموع درجات التمريرات الصحيحة التي تسجلها اللاعب خلال زمن 30 ثانية -
- يحتسب للاعب نتائج أحسن محاولة من المحاولتين -

ثانيا: اختبارات المحاورة

التنطيط الزجراجي بالكرة -1

الغرض من الاختبار

قياس سرعة المحاورة

الأدوات اللازمة

- عدد 4 حواجز أو كراسي -
- ساعة إيقاف -
- كرة سلة قانونية -

الاجراءات

- يرسم خط للبداية طوله 6 أقدام وتوضع الحواجز الأربعة أو الكراسي على خط واحد , بحيث تكون -
- المسافة بين كل منها 6 أقدام, ويكون الحاجز الول على بعد 12 قدما من خط البداية
- يقف اللاعب ممسكا بالكرة باليدين خلف خط البداية, وعند اعطائه إشارة البدء, يقوم بتنطيط الكرة -
- والجري بها بين الحواجز
- تحتسب درجة اللاعب على أساس عدد الحواجز التي يمر بها خلال زمن 30 ثانية وعلى أساس درجة -
- واحدة لكل حاجز
- يؤدي الاختبار في دورات مستمرة حتى ينتهي الزمن المحدد للاختبار -
- يجب المرور من على جانبي خط البداية , وعدم اجتيازه من المنتصف -

حساب الدرجات

- تحتسب درجة عن كل حاجز بجانبه اللاعب في الذهاب والعودة خلال فترة 30 ثانية -
- يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة مناسبة للراحة -
- تسجل للاعب درجات أحسن محاولة من المحاولتين -

المحاورة السريعة -2

الغرض من الاختبار

قياس السرعة في المحاورة بالكرة

الأدوات اللازمة

كرة سلة قانونية -

ساعة إيقاف -

عدد 4 حواجز أو مقاعد مناسبة الارتفاع -

الاجراءات

يرسم خط للبداية -

توضع أربع حواجز متعامدة على الخط, المسافة بين كل حاجز والآخر 15 قدما, والمسافة بين كل حاجز -

والآخر 15 قدما , والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية 20 قدما

يقف اللاعب خلف خط البداية, والكرة على الخط واليدين على الركبتين -

عند اعطائه اشارة البدء , يقوم بالتقاط الكرة من على الخط وتنطيطها مع الجري بها بأقصى سرعة -

ممكنة بين الحواجز الأربعة

حساب الدرجات

يحسب الزمن منذ لحظة اعطاء اللاعب اشارة البدء وحتى يقطع خط البداية في العودة -

الدرجة هي عدد الثواني التي يستغرقها اللاعب في أداء الاختبار -

ثالثا: اختبارات التصويب

1- التصويب السريع أسفل السلة

الغرض من الاختبار

قياس سرعة التصويب

الأدوات اللازمة

كرات سلة قانونية -

هدف قانوني لكرة السلة -

ساعة إيقاف -

الاجراءات

يقف اللاعب ممسكا بالكرة باليدين في أي مكان يختاره أسفل السلة وقريبا منها -

عند اعطائه اشارة البدء "استعد - ابدأ" يقوم بالوثب لأعلى للتصويب على السلة بأقصى سرعة ممكنة -

لتسجيل أكبر عدد من الأهداف في مدة 30 ثانية

يتم التصويب بأي يد , وبأي طريقة يراها اللاعب -

يتوقف اللاعب عندما تعطى له الاشارة بانتهاء الزمن -

يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين -

إذا تركت الكرة يدي اللاعب لحظة اعلان انتهاء زمن الاختبار, تحتسب هذه الكرة صحيحة -

إذا ذهبت الكرة بعيدا عن منطقة الاختبار , على اللاعب احضار نفس الكرة ولا يستأنف التصويب إلا بعد -
تنطيط الكرة والجري بها

حساب الدرجات

- تحتسب درجة واحدة لكل كرة تدخل السلة -
- تحتسب مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في كل محاولة -
- تسجل للاعب درجات أحسن محاولة -

التصويب على السلة من الوثب لأعلى -2

الغرض من الاختبار

قياس القدرة على تغيير الاتجاه ومناولة الكرة باليدين والسرعة والدقة في التصويب على السلة

الأدوات اللازمة

- عدد 2 كرسي -
- عدد 2 كرة سلة قانونية -
- ساعة إيقاف -
- هدف لكرة السلة محاط بحدود واضحة ومحددة

الاجراءات

- يرسم خطان على الأرض أ , ب, طول كل منهما 18 قدما من منتصف خط النهاية, وبحيث يصنع كل خط -
للنهاية زاوية (45) كما في الشكل
- يوضع كرسي بجوار كل خط وتوضع على كل كرسي كرة سلة واحدة -
- يرسم على خط من الخطين الجانبين خط طوله 24 بوصة ويسمى هذا الخط بخط البداية -
- يوضع على بعد قدم واحد وللجانب من هذا الخط كرسي توضع عليه كرة سلة -
- تقف اللاعبه بجوار الكرسي وعند اعطائها اشارة البدء تقوم بالنقاط الكرة من فوق الكرسي ثم تعود -
لخط البداية (ب) ثم تقوم بتنطيط الكرة والجري بها في اتجاه السلة, وعندما تقترب من السلة تقوم
بالتصويب عليها , ثم تلتقط الكرة وتقوم بتمريرها على الفور للمساعد الذي يقف بجوار الكرسي عند خط
البداية (ب) الذي يقوم بدوره باستلامها ووضعها على الكرسي
- بعد ان تقوم اللاعبه بتمرير الكرة في اتجاه خط البداية (ب) تتجه بالجري نحو الكرسي عند (أ) ثم تقوم -
بالتقاط الكرة من على الكرسي والبدء في تنطيطها والجري بها من على خط البداية في اتجاه السلة حيث
ينتهي الجري بالتصويب على السلة ثم تلتقط الكرة بعد التصويب وتقوم بتمريرها للمساعد عند (أ) الذي
يقوم بدروه باستلامها ووضعها على الكرسي, وهكذا تستمر في التقاط الكرة والجري والتصويب من على
الجانبين بالتبادل حتى تكمل خمس مرات على كل جانب ويكون مجموع التصويبات على السلة عشر
تصويبات

- (يجب أن يبدأ الجري بالكرة على كل جانب من خلف خط البداية (خط 24 بوصة -
- يقوم الميقاتي بحساب الوقت منذ اعطاء اشارة البدء للاعبة وحتى مسك اللاعبه للكرة بعد تصويبها -
على السلة في المرة العاشرة

تعطى كل لاعبة ثلاث محاولات متتالية ,بين كل محاولة والأخرى فترة راحة لا تقل عن دقيقتين -

حساب الدرجات

تحتسب الدرجة عن طريق الربط بين الزمن الذي تستغرقه اللاعبه وبين دقتها في التصويب على السلة -
يحتسب الزمن منذ اعطاء اللاعبه اشارة البدء وحتى لحظة مسك الكرة بعد تصويبها على السلة لأقرب -
عشر من الثانية

:تحتسب الدقة في التصويب على النحو التالي -

(أ) تعطى اللاعبه 2 درجة لكل كرة تدخل السلة)

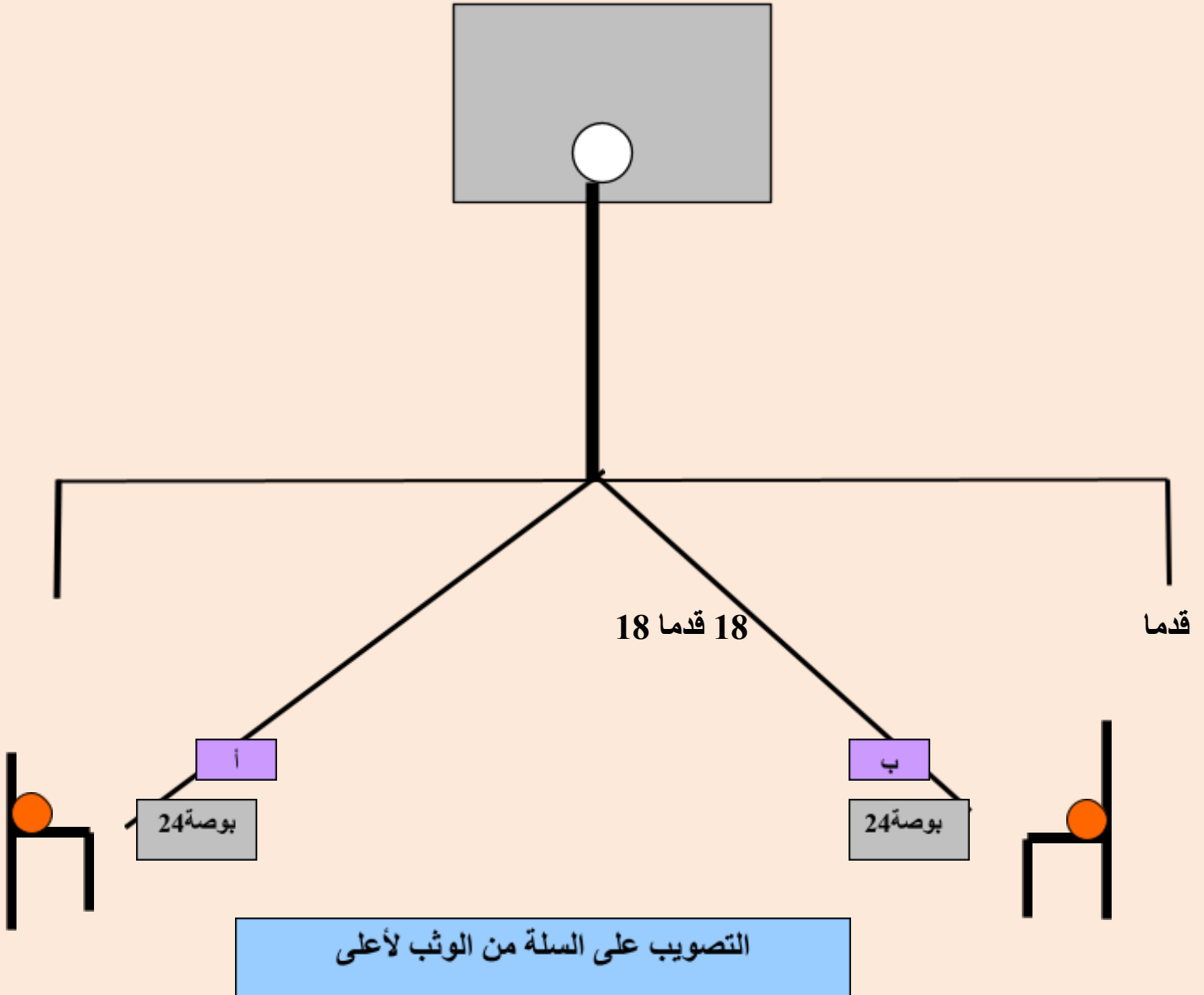
(ب) تعطى اللاعبه درجة واحدة لكل كرة تضرب الحلقة من أعلى ولا تدخل السلة)

(ج) لا تعطى اللاعبه أي درجة حينما تخطئ الكرة دخول السلة أو لمس الحلقة)

تضاف ثانية واحدة للزمن الكلي الذي تسجله اللاعبه , وذلك عندما ترتكب مخالفة لتعليمات الاختبار -

الدرجة النهائية للاختبار هي: حاصل جمع الدرجات وحاصل جمع الثواني , وتحتسب للاعبة أحسن -

درجتين تسجلهما في المحاولات الثلاثة



الاختبارات البدنية المرتبطة بمهارات كرة السلة

اختبار الوثب العمودي -1

الغرض من الاختبار

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العالي -

الأدوات اللازمة

لوحة مستطيلة سوداء مرفعة بالسنتيمتر (30×100سم) مثبتة في حائط على ارتفاع 2متر من الأرض -
وبارزة عنه بمقدار 15سم
مانيزيا -

الاجراءات

تغمس المختبرة أصابع اليد في المانيزيا -
يقاس طول المختبرة مع رفع الذراعين لأعلى وثبات العقبين على الأرض ويعتبر هذا القياس الأول -
تقف المختبرة أمام اللوحة بمقدار (30سم) عن الحائط في حالة الوثب من الثبات -
تقف المختبرة على بعد (5متر) من الحائط في حالة الوثب من الحركة -
تؤدي المختبرة وثبة لأعلى من وضع ثني الركبتين قليلا لتلمس أعلى مكان في اللوحة ويعتبر هذا -
القياس الثاني

التسجيل

الفرق بين القياس الأول والقياس الثاني هو مقدار ماتمتع به المختبرة من القدرة العضلية للرجلين

اختبار دفع الكرة الطبية (3كجم -2)

الغرض من الاختبار

قاس القدرة العضلية للذراعين

الأدوات اللازمة

ملعب كرة السلة -
(عدد 6) كرات طبية متساوية في الوزن واحجم (3كجم -
شريط قياس -
بطاقات تسجيل -

الاجراءات

تقف المختبرة خلف خط البداية مع تباعد القدمين -
تدفع المختبرة الكرة من مستوى الكتف باليد اليمنى أماما ولأبعد مسافة ثم يكرر باليد اليسرى -
تدفع المختبرة الكرة باليدين معا من فوق الرأس أماما ولأبعد مسافة -

التسجيل

- تقاس مسافة دفع الكرة الطبية من خط البداية إلى مكان تلامس الكرة للأرض -
- تسجل مسافة دفع الكرة الطبية لأقرب سم -

3-الاختبار الياباتي

الغرض من الاختبار

(قياس التحرك الجانبي والسرعة في حالة (5مرات) وتحمل السرعة في حالة (10مرات

الأدوات اللازمة

- (علامتان المسافة بينهما (3متر -
- ساعة إيقاف -
- بطاقات تسجيل -

الاجراءات

- تقف المختبرة عند إحدى العلامتين وعند سماع إشارة البدء تجري بخطوات جانبية للمس العلامتين -
- باليدين على التوالي يميناً وشمالاً
- تؤدي المختبرة (5مرات على التوالي في حالة قياس السرعة، (10مرات في حالة قياس تحمل -
- السرعة

التسجيل

- يحتسب الجري الجانبي بين العلامتين عدة واحدة -
- يحتسب عدد الثواني التي استغرقتها المختبرة في أداء ال(5مرات أو ال(10مرات لأقرب عشر من -
- الثانية

4- اختبار 9-3-6-3-9

الغرض من الاختبار

- قاس سرعة التحرك الأمامي وتغيير الاتجاه -

الأدوات اللازمة

- ملعب الكرة الطائرة -
- بطاقات التسجيل -
- ساعة إيقاف -

الاجراءات

- تقف المختبرة خلف خط الخلفي للملعب -
- تجري المختبرة لتلمس خط المنتصف ثم تعود لتلمس خط الهجوم بملعبها ثم تجري للأمام لتلمس خط -
- الهجوم بنصف الملعب المقابل ثم تعود لتلمس خط المنتصف ثم تجري لتلمس الخط الخلفي الآخر
- **التسجيل**
- تحتسب عدد الثواني التي استغرقتها المختبرة في أداء الاختبار من لحظة البدء حتى لمسها للخط الخلفي -
- الآخر لأقرب عشر من الثانية
- لكل مختبرة محاولتان تحتسب الأفضل -

اختبار العدو (50متر) من البدء العالي-5

الغرض من الاختبار

قياس السرعة القصوى في الجري

الأدوات اللازمة

- منطقة مناسبة لاجراء الاختبار طولها لا يقل عن (60متر) وبعرض لا يقل عن (5متر) لتحقيق عوامل - الأمن
- ساعات إيقاف -

الاجراءات

- تحدد منطقة اجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والآخر للنهاية المسافة بينها (50م - تتخذ المختبرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية -
- عند اعطاء اشارة البدء تجري المختبرة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية -

التسجيل

يحسب الزمن منذ اعطاء اشارة البدء حتى تقطع المختبرة خط النهاية لأقرب عشر من الثانية -

قاس مدى الحركة في مفصل الكتف -6

الغرض من الاختبار

قياس مرونة الكتف

الأدوات اللازمة

عصا أسطوانية الشكل طولها 120سم، وقطرها 2سم

الاجراءات

تقف المختبرة على راحتها والعصا أمام الجسم واليدين ممسكتين بالعصا وهما متباعدتين مسافة تساوي اتساع الكتف، ثم ترفع الذراعين أماما عاليا محاولة أن تأتي بالعصا خلف الظهر دون انثناء . في مفصل الكتفين

التسجيل

تقاس المسافة بالسنتيمتر بين القبضتين من الداخل والعصا أماما، ثم والعصا خلف الظهر ويسجل الفرق بين القياسين لأقرب (سم) وكلما كانت هذه المسافة أقل كلما كان ذلك أفضل

اختبار الجري المكوكي -7

الغرض من الاختبار

قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغيير الاتجاه

الأدوات اللازمة

- عدد 4 مكعبات من الخشب -
- عدد 2 ساعة ايقاف لحساب الزمن -
- بطاقات تسجيل -

الاجراءات

يرسم خيطان متوازيان على الأرض طول كل منهما (9م) والمسافة بينهما (9م) أيضا -
(توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية (الخط المقابل لخط البداية -
تتخذ المختبرة وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) وعند إعطائها إشارة البدء تنطلق -
بأقصى سرعة لتضع المكعب خلف خط البداية , ثم تنطلق مرة أخرى لتلتقط المكعب الثاني وتعود به
لتقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة
يؤدي الاختبار بالحذاء الكاوتش -

التسجيل:

تسجل نتائج المحاولة لأقرب عشر من الثانية

اختبار سرعة رد الفعل -8

الغرض من الاختبار

قياس سرعة اليد لمثير مرئي

الأدوات اللازمة

- (مسطرة مدرجة طولها 50سم -
- منضدة -
- كرسي -

الاجراءات

- تجلس المختبرة على الكرسي ثم تقوم بوضع الساعد والتد على المنضدة في وضع مريح بحيث -
- تكون اليد بارزة عن حافة المنضدة من 8-10سم وبحيث يواجه الابهام السبابة في وضع أفقي
- يمسك الحكم المسطرة من طرفها العلوي ثم يقوم بوضعها في وضع التعلق بين ابهام وسبابة -
- المختبرة مع ملاحظة أن يكون خط التدرج الأول للمسطرة في مستوى أعلى الابهام مباشرة
- ينبه على المختبرة بمسك المسطرة بسرعة بالقبض عليها بالابهام والسبابة وذلك لحظة أن تركها -
- الحكم تسقط لأسفل
- تعطى المختبرة (10محاولات) متتالية (5محاولات) باليد اليمنى , (5محاولات) باليد اليسرى -

التسجيل:

- يقرأ الرقم على العصا المدرجة الذي فوق حافة الاصبع الكبير مباشرة -
- (يسجل متوسط (10محاولات -

اختبار تمرير كرة السلة على الحائط لمدة (30 ثانية) -9

الغرض من الاختبار

قياس التوافق بين العين واليد

الأدوات اللازمة

- كرات سلة -
- حائط ذو سطح أملس وعمودي على الأرض -
- ساعة إيقاف -
- (خط للبداية ومرسوم على الأرض على بعد 2.75متر -

الاجراءات

- تقف المختبرة خلف خط البداية ومعها كرة سلة وفي مواجهة الحائط -
- عند اعطاء إشارة البدء تقوم بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة تراها ثم تتسلمها ثانية لتقوم -
- (بتمريرها مرة أخرى وهكذا بأقصى سرعة ممكنة وذلك لمدة (30 ثانية
- تعطى للمختبرة محاولتين بينهما فترة راحة -

:التسجيل

- (الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط خلال ال(30 ثانية -
- تحتسب للمختبرة المحاولة الأفضل -

:اختبار الوثب على الحبل -10

:الغرض من الاختبار

قياس التوافق العام

:الأدوات اللازمة

- حبل طوله (24 بوصة) عقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين (16 بوصة) وهي المسافة -
- التي سيتم الوثب بينهما , يترك مسافة (4 بوصة) خارج كل عقدة لاستخدامها في الإمساك بالحبل

:الاجراءات

- تمسك المختبرة بالحبل من الأماكن المحددة -
- تقوم المختبرة بالوثب من فوق الحبل بحث مر الحبل من أمام وأسفل القدمين -
- (كرر هذا العمل (5مرات -

:التسجيل

- تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي تقوم بها المختبرة -
- تعطى للمختبرة محاولتين يحتسب لها الأفضل -

:اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي -11

:الغرض من الاختبار

قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها

:الأدوات اللازمة

- ساعة إيقاف -
- شريط قياس -
- شريط لاصق -

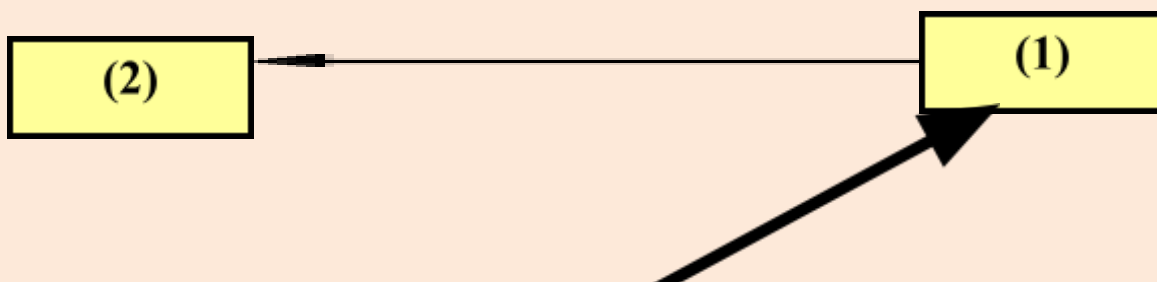
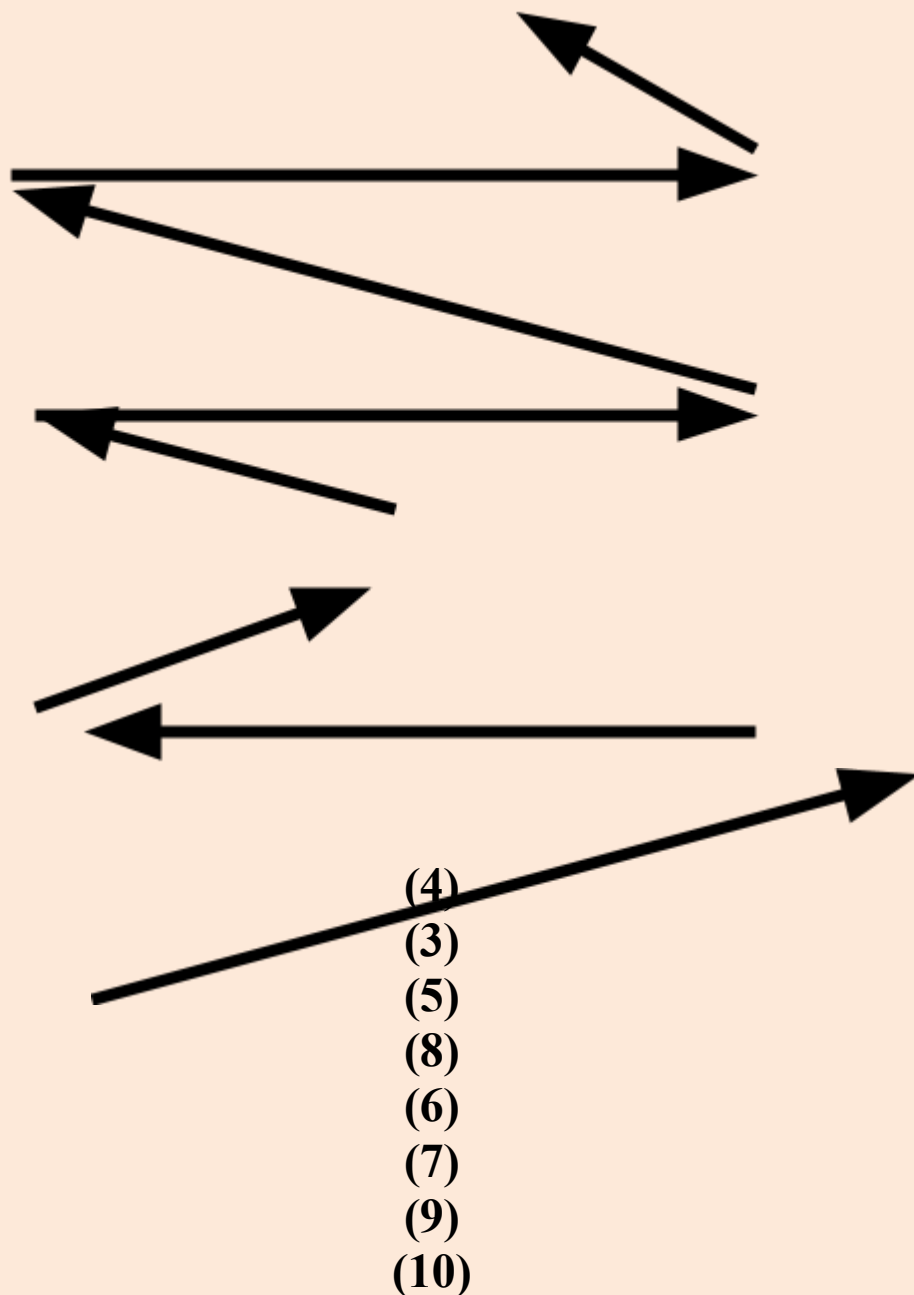
:الاجراءات

- يعلم على الأرض بالشريط اللاصق (11) مستطيل أبعاده (8×8 سم) وتلصق في الأرض كما في الشكل -
- المبين
- تقف المختبرة عند علامة البداية على القدم اليمنى ثم تثب بالقدم اليسرى على العلامة الأولى جهة -
- (اليسار بحيث تقف على المشط وتترن مدة من الزمن أقصاها (5 ثوان
- (بعد ذلك تثب بالقدم اليمنى على العلامة الثانية وتترن المختبرة مدة أقصاها (5 ثوان -
- تستمر المختبرة في الوثب من علامة إلى أخرى مع الاتزان في كل علامة على مشط القدم -

:التسجيل

- تمنح المختبرة (5 نقاط) لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح -

تمنح المختبرة نقطة واحدة لكل ثانة تحتفظ فيها بتوازنها فوق العلامة بحد أقصى (5 ثوان) وبذلك -
(تصبح الدرجة القصوى للاختبار (100 درجة





البداية

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي