

المحاضرة رقم (14):

تقييم وتقويم الصفات البدنية

1-تقييم وتقويم الصفات البدنية

1-1-قياس القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

المدرب الناجح هو الذي يختار الطريقة المناسبة والذي يحاول من خلالها تحقيق هدفه في الارتقاء بمستوى اللاعب بدنيا وفنيا للوصول بالفريق إلى أعلى المستويات، وذلك عن طريق الملاحظة الدقيقة والتقويم الدائم بقياس مستوى القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

بطارية اختبارات اللياقة البدنية في الكرة الطائرة:

1-1-1-البطارية الأولى:

الاختبار البدني (Physical Testing): وضع هذه البطارية لارى كيش Larry Kich المدير الفني لاتحاد اونتااريو للكرة الطائرة. حيث تتضمن ست وحدات بينها كالأتي:

- الوحدة الأولى: الوثب للصد Block Jump

الغرض من الاختبار :قياس الحد الأقصى للوثب العمودي كمتطلب لأداء مهارة الصد.

الأدوات : لوحة مقسمة إلى سنتيمترات مثبتة على حائط

مواصفات الأداء : يقف المختبر مواجه للحائط ومتخذاً وضع الاستعداد لأداء مهارة الصد

الشروط : لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلهم

التسجيل: يسجل للمختبر أفضل محاولة وذلك بقياس المسافة من الأرض وحتى مكان

ملامسة اللوحة باليدين معا

- الوحدة الثانية: ثلاث وثبات طويلة Three long Jumps

الغرض من القياس : تقويم قدرة الرجل Leg Power

الأدوات: مسافة لا يقل طولها عن 9 أمتار (عرض ملعب الكرة الطائرة) شريط قياس.

مواصفات الأداء :

1- يقف المختبر خلف نقطة البداية

2- يقوم المختبر بالوثب للأمام بالقدمين معاً وذلك لثلاث وثبات متتالية

الشروط : لكل مختبر محاولتين يحسب له أفضلها

التسجيل : تقاس المسافة من نقطة البداية وحتى آخر أثر للقدمين عقب الوثبة الثلاثية
(مسافة الوثبات الثلاثة)

- الوحدة الثالثة: 9 أمتار جرى مكوكي Meter Shuttle -Run

الغرض من الاختبار: قياس الجري Running وسرعة الدوران المحور Pivoting Speed

الأدوات: مسافة طولها حوالي 15 متراً، يرسم خطان موازيان المسافة بينهما 9 أمتار، ساعة إيقاف ، 3 كرات توضع على الخط المقابل لخط البداية.

مواصفات الأداء :

1- البدء بحيث تكون اليدين والقدمان خلف خط البداية.

2- عند سماع إشارة البدء يعدو المختبر إلى الخط المقابل ليلتقط إحدى الكرات الثلاث الموضوعة خلف هذا الخط، على أن يعكس اتجاه العدو ليعدو نحو خط البداية وهو حامل للكرة ليضعها بكليتي اليدين خلف خط البداية، ثم يعكس اتجاهه للعدو مرة أخرى إلى الخط المقابل ليلتقط الكرة الثانية بنفس أسلوب التقاط الكرة الأولى ويعود لوضعها بكليتي اليدين

خلف خط البداية، ثم يؤدي هذا العمل مرة ثالثة يحضر بموجبه الكرة الثالثة ليضعها بجانب سابقتها أي أن المختبر يجرى 9 أمتار 6 × مرات (أي يجرى مسافة 54 متراً) ذهاباً وعودة

الشروط: يجب إتباع شروط الأداء من حيث اتجاهات الجري وأسلوب النقاط ووضع الكرات الثلاث.

التسجيل: يحسب الزمن الذي قطع فيه المختبر المسافة المحددة وذلك من لحظة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بأي جزء من أجزاء الجسم عقب الدورة الثالثة

- الوحدة الرابعة: المرونة الأمامية Front Flexibility

الغرض من الاختبار: تقويم قدرة الجذع على الانحناء (قبض الجذع)

الأدوات : مقعد أو صندوق، مسطرة أو شريط قياس

مواصفات الأداء :

- 1- يقف المختبر على الصندوق بحيث يكون القدمان متلاصقتين وأصابع القدمين على حافته.
- 2- يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل للوصول إلى أقصى مسافة مكنة بحيث يجب عدم ثنى الركبتين نهائياً الركبتين نهائياً أثناء الأداء، وعلى المختبر أن يثبت عند أقصى مسافة يصل إليها

الشروط:

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء
 - يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات
- التسجيل:** تحسب المسافة من نهاية إصبعي الوسطى لليدين (يجب أن يكونا في مستوى واحد) ووسط المقعد أو الصندوق. بحيث يحسب ما فوق السطح بالسالب وما تحته

بالموجب..وفى حالة موازنة الأصابع لسطح المقعد أو الصندوق تماماً يكون الرقم المسجل هو لصفر.

– الوحدة الخامسة: 12دقيقة جرىMintRun

الغرض من الاختبار: تقويم المقدرة الهوائية Aerobic Ability للرياضي

الأدوات: ساعة إيقاف، أوراق، أقلام، طريق خارجي للجرى

مواصفات الأداء: من مكان البداية يجرى أو يمشى المختبر لمدة 12دقيقة

الشروط: يسمح بتبادل الجري أو المشي طيلة فترة الأداء

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي قطعها فى الزمن المحدد للاختبار (12دقيقة)

– الوحدة السادسة: المرونة الخلفيةBack Flexibility

الغرض من الاختبار: تقويم قدرة الجذع على البسطTrunk Extension (الانثناء الخلفي)

الأدوات : شريط قياس

مواصفات الأداء: نبطح المختبر على الأرض (الوجه مواجه الأرض) أي وضع الرقود على

البطن، اليدين متشابكتان خلف العنق. يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مسافة

ممكنة وتثبيته عند أقصى مسافة.

الشروط : يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات

التسجيل : تقاس المسافة من الذقن إلى الأرض (عمودياً) وتسجل للمختبر

ملاحظات:

1- القوة المتفجرة للرجل

2- الرشاقة

3- المرونة

1-1-2- البطارية الثانية: اختبار الاستعداد البدني المورفولوجي

صمم هذه البطارية حمدي عبد المنعم تحت عنوان "بناء بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدني المورفولوجي لاختيار ناشئ الكرة الطائرة من 9 - 12 سنة والبطارية موضوعية بغرض اختيار الناشئين من خلال المجالين التاليين:

1- الاستعداد البدني

2- المقاييس المورفولوجي (الجسمية)

- الوحدة الأولى: المرونة الأمامية:

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50سم ،مسطرة غير مرنة مقسمة بالسنتيمتر من صفر إلى 100سم ، تثبت المسطرة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم 50موازيّاً لسطح المقعد ورقم 100موازيّاً للحافة السفلي للمقعد.

مواصفات الأداء: قف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل بحيث يهبط بأطراف أصابعه على المسطرة إلى أسفل لأعمق مسافة مكنة على أن يثبت عند أقصى مسافة يصل إليها

توجيهات:

* يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

* للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهم

* يجب نثى الجذع ببطيء.

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين ويحسب له المسافة الأكبر

- **الوحدة الثانية:** الجري 6-3-6-3-6 أمتار مع تغيير الاتجاه

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات : ملعب كرة طائرة للصغار 12×4.5 متر بدون شبكة، ساعة إيقاف

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط نهاية الملعب، وعند سماع إشارة البدء يقوم

بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف باليد اليمنى ثم يستدير ليجرى تجاه خط الـ 3

أمتار الموجود في منتصف الملعب الذي في منتصف الملعب الثاني ليلمسه، ثم يستدير

ليجىر تجاه خط الـ 3 أمتار الذي في منتصف الملعب الذي بدأ منه الجري ليلمسه، ثم يستدير

ليجىر تجاه خط النهاية لمنتصف الملعب الثاني ليتجاوز.

توجيهات:

* يجب إتباع خط السير كما هو موضح بالشرح

* إذا أخطاء المختبر فى خط السير يعاد الاختبار بعد حصوله على دقيقتين للراحة

* يجب لمس الخط فى كل مرة باليد اليمنى.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير المحدد.

- **الوحدة الثالثة:** الوثب العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القوة المتفجرة لعضلات الرجلين.

الأدوات: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلي مرتفعة عن الأرض 50 سنتمترا على أن تدرج بعد ذلك الى 400سم، مسحوق مانيزيا.

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة فى المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة، ويقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ويسجل الرقم الذي تموضع العلامة عليه.

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفًا ثم مرجحتهما إماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بإصبع اليد المميزة وهى على كامل امتدادها.

توجيهات: عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض، كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى. وللمختبر الحق في أداء مرجحتين كما يمنح كل مختبر محاولتين يسجل له أفضلهم.

التسجيل : تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية للرجلين مقاسه بالسنتيمتر

- **الوحدة الرابعة:** طول الذراع :تمثل هذه الوحدة العامل الطولي فى البطارية ويستخدم فيها شريط قياس مرن مقسم بالسنتيمتر، ويتم القياس من الحافة الوحشية للنتوء الاخرومى لعظم اللوح حتى نهاية الإصبع الأوسط وهو مفرد.

- **الوحدة الخامسة:** محيط العضد (انقباض) :تمثل هذه الوحدة العامل المحيطى في البطارية ويستخدم فيها شريط قياس مرن مقسم بالسنتيمتر ويتم القياس من منتصف العضد وهو في حالة الانقباض.