



المحاضرة الخامسة

للمرحلة الرابعة

اعداد

أ.م.د علاء محمد جاسم م.م علا عيسى النداوي

أهمية الاختبارات وإدارتها

✓ أهمية الاختبارات والمقاييس بكرة اليد:

أهمية الاختبار وأثره في العملية التدريبية أصبح من المسلمات التي لا تقبل حتى النقاش وقد حدد كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين هذه الأهمية بما يلي

1. التعرف على الحالة التدريبية عموماً سواء كان ذلك في المهارات الحركية الأساسية (الطبيعية) أو الصفات البدنية أو المهارات الحركية الرياضية أو طرق اللعب والخطط.
 2. تحسين طرق التدريب وزيادة فعاليتها وكفاءتها.
 3. اختبار خطة اللعب التي تتمشى مع إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية.
 4. إدارة وتنظيم التدريب ما يضمن تحقيق الجانب الاقتصادي.
 5. غرس القيم التربوية والأخلاقية والاجتماعية والنفسية.
 6. مراجعة المعارف والمفاهيم النظرية وتطبيقاتها العملية.
 7. اكتشاف حالات الإجهاد الناشئة عن الحمل الزائد.
 8. تحديد منحنيات التقدم خلال موسم التدريب..
 9. تحديد الكفاءة البدنية من وجهة نظر الممارسة العملية في مختلف مجالات كرة اليد وذلك ضمان للحفاظ على المستوى لفترات زمنية طويلة.
- لعبه الاختبارات لها أهمية خاصة في جميع الألعاب المنظمة ولعبة كرة اليد من أجل أن تواكب تطور بقية الألعاب عليها أن تعتمد على الاختبار والتحليل لأجل الوصول إلى ما وصلت إليه بقية الألعاب من مستوى متقدم.

وبعد التطور والتقدم الذي شهدته اللعبة خلال السنوات الماضية أصبحت تحتاج إلى اختبارات مقننة ودقيقة للاطلاع على حقيقة المستوى الذي وصلت إليه لأجل التقدم أكثر للإمام. كذلك التنافس الكبير بين الدول العربية أو الأوروبية وسعى كل منها للفوز على الآخرين دفعها إلى التفتيش عن أي طريقة تساعد على تحقيق أهدافها.

والاختبارات مهمة لكل عناصر اللعبة فهي مهمة للاعب من أجل أن يطلع على مستوى تقدمه في التدريب وكذلك للمدرب الذي تعكس له صورة عن مستوى لاعبيه ومدى تأثير برنامج التدريب على اللاعبين ومهمة للفريق ككل لأنها تجسد مستواه الحقيقي بين بقية الفرق لأجل أن يسعى أكثر ليتقدم في مستواه من أجل تحقيق نتيجة أفضل في بطولة الدوري. كذلك أهميتها تنعكس على المنتخبات الوطنية لأن الفرق ولاعبها هم الرافد الذي يمد المنتخب باللاعبين الجيدين وكلما زادوا انعكس ذلك على مستوى المنتخب الوطني لهذا الاختبار والتحليل أصبح من المهمات والضرورات التي تتطلبها العملية التدريبية.

➤ اختبارات مقننة بكرة اليد

✓ اختبارات لاختيار اللاعبين الناشئين:

من العناصر الأساسية لتطوير لعبة كرة اليد هي اختيار اللاعبين الناشئين على أسس علمية صحيحة وقد سبقنا دول كثيرة في وضع أسس اختيار الناشئين لهذه اللعبة سواء للمدارس الاختصاصية أو فرق الناشئين لاختيار الأطفال التي تسمح لهم قابليتهم بعد التدريب من الوصول إلى مستوى مهاري عال بالانضمام للفريق أو المدرسة الاختصاصية وهي اختبارات القابلية الحركية للطفل والصفات البدنية (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) والقدرة على العمل بسرعة والتأثر في المواقف الصعبة من اللعب وبما يتناسب وعمر الطفل. ومن المهم جداً التركيز على عامل الطول عند اختيار الأطفال لأنه عامل حاسم في لعبة كرة اليد.

وعلى المدربين عند اختبار الأطفال أعمارهم 9-12 سنة الانتباه إلى أحوال عائلة الطفل حيث يمكن أن تكون هناك فرق في النمو يؤثر على أحوال الأطفال في هذه المرحلة مع ملاحظة وجود بعض الأطفال متوسطي الطول والذين يحصلون على نتائج أفضل بكثير من اللاعبين الطوال يجب الاهتمام بهم وضمهم إلى الفريق للاستفادة منهم.

جدول رقم (1) يوضح مقاييس الأطوال المطلوبة للاختيار والتي يمكن الاعتماد عليها في اختيار الأطفال للعبة كرة اليد.

جدول رقم (1) معدل أطوال البنين والبنات

بنات (سم)	أولاد (سم)	العمر (سنوات)
150-145 سم	148-142 سم	9
155-151 سم	152-149 سم	10
160-156 سم	158-153 سم	11
165-161 سم	164-159 سم	12

تتم عملية تقويم الصفات البدنية الأطفال وذلك عن طريق تنفيذ الاختبارات الآتية

- 1 - ركض لمسافة 30 متراً.
- 2 - تنطيط الكرة لمسافة 30 متراً.
- 3 - رمي كرة التنس لأبعد مسافة (أمتار).
- 4 - الوثب العريض من وضع الثبات (سنتمترات).
- 5 - الوثبة الثلاثية من وضع الثبات (سم) للذكور فقط.
- 6 - تنطيط الكرة مع اجتياز ستة حواجز لمسافة بينهما 30 متراً.
- 7 - الاشتراك في تنفيذ تمرينين قريين إلى كرة اليد وفيها شيء من الصعوبة مع المشاركة في لعبة صغيرة.

إن تنفيذ هذه الاختبارات يتم على مدى يومين ففي اليوم الأول يتم تنفيذ التمارين الآتية:

1. ركضة لمسافة 30 متراً بداية عالية .
2. رمي كرة التنس.
3. لوثب العريض من وضع الثبات.
4. تمرين واحد من التمارين المركبة والصعبة.

تمارين اليوم الثاني:

1. تنطيط الكرة لمسافة 30 متراً.
2. الوثبة الثلاثية من وضع الثبات.
3. اجتياز الحواجز الستة.
4. تنفيذ التمرين المركب والصعب الثاني.

5. الاشتراك في لعبة صغيرة.

✓ شرح تمارين الاختبار:

التمرين الأول: ركض لمسافة 30 م من وضع الوقوف من خط الهدف في كرة اليد تقاس مسافة قدرها 30م وتؤشر بخط مستقيم ويوضع في نهايتها خيط النهاية كما في السباقات الاعتيادية. وفي كل محاولة ركض يشترك من 2-3 طلاب لإضافة طابع التنافس بين الطلبة. ويتم تسجيل نتائج الاختبار بواسطة ساعة توقيت عادية نتائج 30م تعطي فكرة عن مستوى سرعة الطلبة.

✓ تنطيط كرة اليد لمسافة 30 - م من وضع الوقوف

في هذا التمرين تحدد مسافة 30 م كما جرى في التمرين الأول ويرسم خط النهاية بعرض 5 سم. عند سماع الإشارة يبدأ الطالب بالتنطيط إما باليد اليمني أو اليسرى وحتى خط النهاية عندما تمس قدم الطالب الخط أو تجتازه. وقت تنطيط الكرة لمسافة 30 م يعطي صورة عن إمكانية التوافق ودرجة تطور مهارة التنطيط لدى الطالب. وعلى المدرب أو لجنة التحكيم ملاحظة التوافق العام للحركة لدى الطالب أثناء أداء التنطيط والسيطرة على الكرة.

✓ رمي كرة التنس لأبعد مسافة مع السماح بأخذ خطوات قبل الرمي

تحدي مسافة 5 م على خط الهدف ويرسم خطان إلى نهاية الملعب تعطى لكل طالب ثلاث محاولات تحسب أفضلها في رمي كرة التنس لا تظهر فقط قدرة الطلاب على توجيه حركاتهم لكنها أيضاً تظهر لديهم صفات قوة السرعة ودرجة التناسق في الحركة والمهارة .

✓ الوثب العريض من الثبات من أحد الخطوط نقاس مسافة قدرها 1.50 سم مقسمة

لكل 5 سم ويجري عليها الاختبار. تعطي ثلاث محاولات لكل طالب وتسجل أفضل المحاولات.

والوثب العريض يحدد إمكانية قوة السرعة لدى الطالب وقوة عضلات الرجلين وكذلك القدرة على التناسق والتوافق في القوة.

✓ **الوثبة الثلاثية من الثبات للأولاد فقط:** كما في الوثب العريض ومن أحد الخطوط

يتم قياس مسافة قدرها 4 م ويخطط بعدها ولمسافة مترين قياس لكل 10 سم . يقف

الطالب بحيث لا يمس خط البداية ويبدأ بالوثب بالساقين معاً ثم الساق اليمين واليسار أو

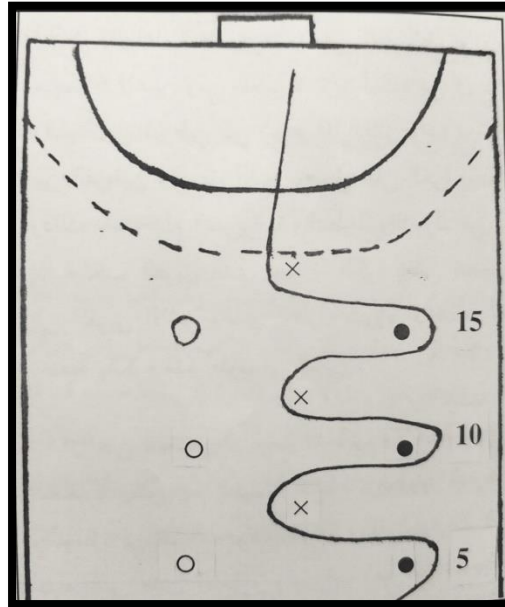
بالعكس تعطى ثلاث محاولات وتسجل أفضلها.

الوثبة الثلاثية تسمح بالحكم على إمكانية قوة السرعة لدى الطالب والمقدرة على تنفيذ الواجبات

الحركية ذات التوافق والتناسق الصعب

✓ **تنطيط الكرة من خلال ستة أعمدة مقسمة على مسافات 5 م، 10 م 15 م من نقطة**

البداية كما في شكل رقم (1)



الشكل رقم (1)

عند إعطاء إشارة البدء من قبل الحكام يبدأ الطالب بالتنطيط باليد اليمنى ويجتاز العارضة الأولى

ثم يكون التنطيط باليد اليسرى بعد أن يجتاز العارضة الثانية وهكذا.

ومن جهة يسار العارضة الأخيرة يقوم الطالب بالتصويب بالزاوية البعيدة وتكون هناك محاولتان

المحاولة الثانية تكون جهتها عكس الجهة الأولى. وبهذه الحالة يكون التهديف من جهة يمين

العارضة الأخيرة. يُحسب الوقت من إعطاء إشارة البدء وحتى خروج الكرة من يد الطالب.

هذا التمرين يعطي فكرة واضحة عن قابلية الطالب وقدرته على تغير الاتجاه في اللعب والقدرة على التوافق الصعب وكذلك السيطرة على الكرة وتقدير المسافة والانتباه.

✓ **اللعبة الصغيرة :** تسمى لعبة الصراع على الكرة. ويتم تشكيل فريقين كل منهما 6 لاعبين وفي ملعب لا تزيد أبعاده عن 15 م × 15 م ولا تقل عن 10 م × 10 م واللعبة في شوطين كل شوط 10 دقائق واستراحة 5 دقائق وتبدأ بضرب الكرة بالأرض بين الفريقين والفريق الذي يحصل على الكرة يحاول الاحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة. وذلك باستخدام التمريرات والتنطيط والتحرك من مكان إلى آخر والتخلص من الخصم. إذا ارتكب الفريق الذي بحوزته الكرة بعض المخالفات الخاصة بكرة اليد تعطى الكرة إلى الفريق الآخر والذي يحاول بدوره الاحتفاظ بالكرة ثم يعلن عن فوز الفريق الذي احتفظ بالكرة مدة أطول من الثاني.

على المدرب أو لجنة التحكيم ملاحظة النقاط الآتية عند لعب الأطفال لهذه اللعبة الصغيرة وتقويمهم عليها **النشاط والحيوية الحركية** لدى الطفل أثناء اللعب والتناسق والتوافق في طبيعة حركته سرعة ودقة المهارات الحركية، مدى ما يتمتع به الطفل من انتباه على مدى اللعبة ومميزات لعبه من الناحية الفردية والجماعية وقابلية استيعاب ظروف اللعب والتصرف بشكل صحيح من حالة الأخرى.

➤ التمرين المركب المطلوب تنفيذه في التجربة

✓ التمرين الأول:

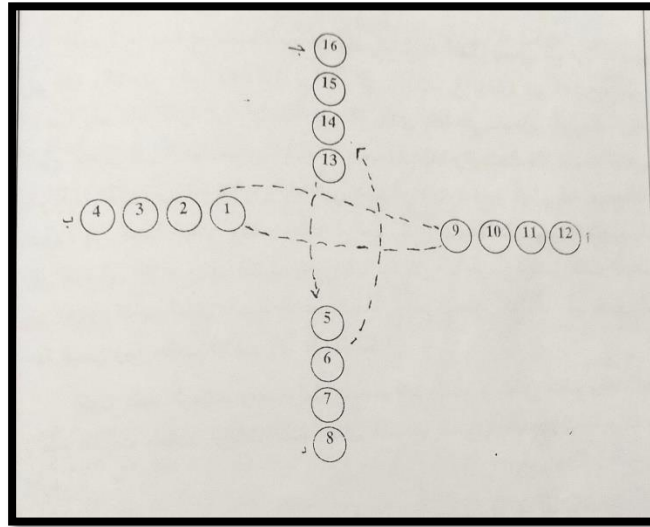
تقف أربع مجاميع متعامدة من كل مجموعة أربعة أطفال يحمل كل من اللاعب رقم (1) واللاعب رقم (13) كرة في يده ثم يبدأ التمرين بإشارة من المدرب يمرر اللاعب رقم (1) الكرة إلى اللاعب رقم (9) والذي يقابله في العمود (أ، ب). وبعد التمرير يجري إلى الجهة اليمنى ويصطف خلف رقم (8) وكذلك الحالة بالنسبة للاعب رقم (13) الذي يمرر الكرة إلى زميله الذي يقابله في العمود (ج، د) ثم يذهب بعد أداء التمريرة إلى الجهة اليمنى ويقف خلف اللاعب رقم (4) وبعد ذلك يمرر اللاعب رقم (6) الكرة إلى اللاعب رقم (2) ثم يجري التمريرة إلى جهة اليمين ويقف خلف اللاعب رقم (16)

وكذلك الحال بالنسبة للاعب المقابل والذي يحمل رقم (14) ثم يجري إلى جهة اليمين ومن خلف اللاعب رقم (12) وهكذا.

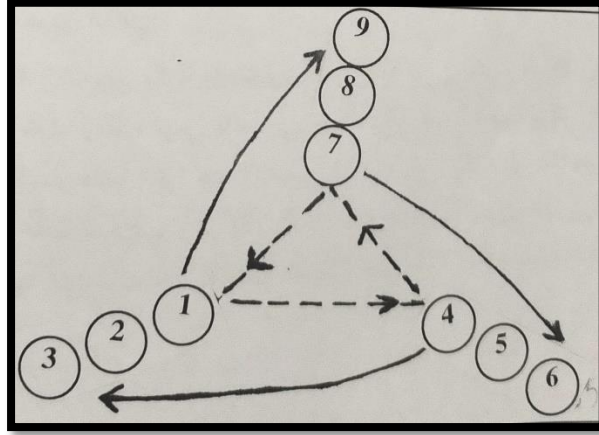
يكون تنفيذ الرميات بالنسبة لهذه المجموعات المتقابلة بشكل منظم وذلك لمنع ارتطام الكرات ببعضها ولذلك تنفيذ إحدى الرميات بمستوى الصدر والثانية مرتدة من الأرض هذا التمرين يقوم من قبل المدرب أو لجنة التحكيم بالطريقة نفسها للتقويم الذي يتم في اللعبة الصغيرة.

✓ التمرين الثاني:

ينفذ هذا التمرين بكرة واحدة وكما هو مبين من الشكل رقم (3) يقف اللاعبون على شكل مثلث والكرة ترمى دائماً إلى جهة اليمين أما اللاعب فينتقل إلى مركز آخر وعلى جهة اليسار دائماً الكرة عند اللاعب رقم (1) يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (4) ثم على يسار خلف اللاعب رقم (9) وهكذا بقية اللاعبين تقويم التمرين المركب يتم بالطريقة نفسها التي تمت بالنسبة للعبة الصغيرة ومن خلال ملاحظة تحركات الطفل في الملعب.



شكل رقم (2)



شكل رقم (3)

➤ اختبارات القوة العضلية

✓ قياس القوى القصوى

يستخدم جهاز «الديناموميتر» لقياس القوة العضلية الثابتة.

✓ اختبار قوة القبضة

الهدف من الاختبار : هو قياس القوة العضلية الثابتة للأصابع واليد والساعد.

الأدوات: جهاز «الديناموميتر» القبضة.

طريقة الأداء : يمسك اللاعب بالجهاز في قبضة اليد اليسرى أو اليمنى ثم يقوم بالضغط على الجهاز محاولاً إخراج أقصى قوة ممكنة ومن خلال ضغط على الجهاز سوف يتحرك مؤشر الجهاز معبراً عن قوة القبضة.

الشروط:

- يجب أداء الاختبار دون أن يمس الجهاز أو الجسم أي جسم خارجي.
- يمنح اللاعب محاولتان تسجل أفضلهما.

✓ اختبار القوة العظمى الثابتة لعضلات الظهر

الهدف من الاختبار: قياس القوة العضلية العظمى الثابتة لعضلات الظهر.

الأدوات : جهاز «الدينامو ميتر».

الشروط:

- يجب اتخاذ وضع البدء كما هو موضح في طريقة الأداء.
- يجب عدم ثني الركبتين أو المرفقين أثناء الأداء.
- للاعب محاولتان تسجل أفضلهما.
- يجب التحكم في طول السلسلة بحيث لا يسمح للاعب بالوقوف على المشطين أثناء الأداء.

التسجيل:

يسجل للاعب الرقم المسجل بالكيلوجرام في المحاولة الأفضل.

✓ اختبار قوة عضلات الرجلين القصوى الثابتة

الهدف من الاختبار: قياس القوة العضلية الثابتة للرجلين.

الأدوات : جهاز «الدينامو ميتر»

طريقة الأداء : يستخدم في هذا الاختبار الديناموميتر الذي سبق استخدامه في الاختبار السابق ولكن بأسلوب يختلف من حيث طريقة الأداء فيقبض اللاعب على قضيب الشد بكلتا اليدين على أن تكون راحتا اليدين إلى أسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض.

يقف اللاعب على منتصف قاعدة الجهاز وتثنى الركبتين قليلاً من هذا الوضع يقوم بالشد إلى أعلى عن طريق فرد الركبتين مع ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول اللاعب.

الشروط:

قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبه والصدر إلى أعلى لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.

التسجيل:

يسجل للاعب الرقم المسجل بالكيلوجرامات في المحاولة الأفضل.

➤ قياس مطاولة القوة العضلية

✓ اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

تقويم قوة القبضة باستخدام جهاز الديناموميتر

التقييم المستوى	القوة بالكيلوغرام (نساء)	القوة بالكيلوغرام (ناشئين)	القوة بالكيلوغرام (رجال)	التقييم بالنقاط
ممتاز	45.0	60.0	73.5	100
ممتاز	42.5	57.0	69.5	95
ممتاز	40.0	55.0	65.5	90
جيد جدًا	39.0	52.5	60.5	85
جيد جدًا	37.5	50.0	60.0	80
جيد جدًا	36.5	48.0	58.0	75
جيد	35.5	45.0	56.0	70
جيد	34.0	42.5	53.0	65
متوسط	32.5	40.0	51.0	60
متوسط	31.5	41.0	48.0	55
متوسط	30.5	40.0	45.5	50

40	42.0	37.0	27.5	مقبول
35	40.0	35.5	26.5	مقبول
30	39.0	34.0	25.0	مقبول
25	35.5	31.5	24.0	ضعيف
20	33.0	30.0	22.0	ضعيف
10	26.0	20.0	20.0	ضعيف جدًا
5	25.5	17.5	17.5	ضعيف جدًا
0	29.0	15.0	15.0	ضعيف جدًا

الأدوات : بساط.

طريقة الأداء : من وضع الاستلقاء والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم اللاعب بثني الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين التبادل يكرر الأداء أكبر عدد ممكن على أن يقوم زميل بتثبيت قدمي اللاعب على الأرض.

الشروط:

- يجب عدم ثني الركبتين أو إحداهما نهائياً أثناء الأداء.
- يجب عدم التوقف أثناء الأداء.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

التسجيل:

يسجل اللاعب عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

✓ قياس القوة الانفجارية

يقيس هذا الاختبار القدرة العضلية ويطلق مصطلح القوة المميزة بالسرعة على هذه الصفة ومن الاختبارات ما يأتي:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادة المفاصل الكاحل والركبتين والورك.

الأدوات: شريط قياس مثبت بلوحة في الأرض بعد ربطه في وسط اللاعب لوحة معلقة بارتفاع معين طولها ياردة واحدة مقسماً إلى بوصات من 60-138 بوصة.

طريقة الأداء: يقف اللاعب باستقامة مواجهاً للوحة المدرجة بحيث تكون القدمان مثبتتين على الأرض بكاملهما وتكون الذراعان ممدودتين بكاملهما فوق الرأس يؤشر اللاعب أو يضع علامة على اللوحة المدرجة وبدون تحريك القدمين أو أخذ الخطوة قبل الوثب يقوم اللاعب بثني الساقين كاملاً ثم يثب عالياً ويلامس بأعلى نقطة ممكنة.

الشروط:

- يجب عدم رفع العقبين أثناء وضع العلامة الأولى.
- لكل لاعب محاولتان.

التسجيل:

يسجل اللاعب أفضل محاولة لأقرب بوصة.

➤ اختبارات السرعة

✓ اختبار العدو 50 ياردة

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف، خطان متوازيان للبداية والنهاية.

طريقة الأداء: من وضع البدء المنخفض وعند سماع إشارة البدء يركض اللاعب في خط مستقيم بأقصى سرعة إلى أن يصل خط النهاية.

الشروط:

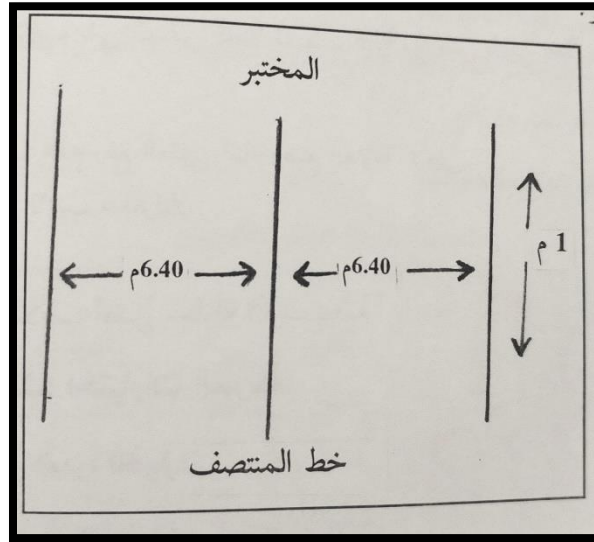
- يفضل أداء الاختبار لكل لاعبين معاً.
- يجب أن يكون الركض في خط مستقيم.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

التسجيل:

يسجل الزمن الذي سجله اللاعب في قطع المسافة المحددة إلى أقرب $\frac{1}{10}$ ثانية .

✓ اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً للاختبار المثير.



شكل رقم (4)

الأدوات : منطقة فضاء خالية من العوائق بطول 20 متراً وبعرض 2 متر – ساعة إيقاف - شريط قياس.

الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبارات بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر 6.40 م وطول الخط 1 م.

طريقة الأداء : يقف اللاعب عند أحد نهائي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وينحني بجسمه للأمام قليلاً.
- يمسك الحكم ساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب اللاعب الإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 متر.
- عندما يقطع اللاعب خط الجانب يقوم الحكم بإيقاف الساعة .
- وإذا بدأ اللاعب الركض في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.
- يعطى اللاعب عشر محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى 20 ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب.
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة.

الشروط:

- يعطى كل لاعب عدداً من المحاولات خارج القياس وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.
- يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء.
- يجب عدم معرفة اللاعب بأن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه للحد من توقع اللاعب.
- يجب التنبيه على اللاعب بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكبر من الآخر وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من لاعب لآخر.

■ يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي الحكم الإشارة التالية:

الزمن (ثانية)	ترتيب المحاولات	رقم
1.4	يسار	-1
1.9	يمين	-2
1.8	يسار	-3
1.6	يمين	-4
1.7	يسار	-5
1.3	يمين	-6
	يسار	-7
	يمين	-8
	يسار	-9
	يمين	-10
الدرجة الكلية = $\frac{\text{مجموع الزمن}}{10}$ = ثانية		

استعد – ابدأ وان تكون الفترة الزمنية بين الكلمتين استعد وابدأ في مدى يتراوح ما بين $1\frac{1}{2}$ الى 2 ثانية

التسجيل:

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب $\frac{1}{10}$ ثانية درجة اللاعب هي متوسط المحاولات العشرة.

أعلاه نموذج لبطاقة ترتيب أداء المحاولات العشر للاختبار الاستجابة الحركية الانتقالية موزعة بشكل عشوائي.

المعايير الثانية لاختبار الاستجابة الحركية

الدرجة العامة (بالأرقام)	الدرجة الثانية (بالثواني)	الدرجة العامة (بالأرقام)	الدرجة الثانية (بالثواني)
50	2.00	78	1.20
48	2.05	76	1.25
47	2.05	74	1.30
45	2.10	72	1.35
43	2.15	70	1.40
40	2.20	68	1.45
38	2.25	67	1.50
37	2.30	66	1.55
35	2.35	64	1.60
33	2.40	63	1.65
32	2.45	60	1.70
30	2.50	60	1.75
30	2.55	58	1.80
28	2.60	56	1.85
27	2.65	55	1.90
25	2.70	53	1.95
24	2.75	50	2.00
24	2.80	48	2.05
22	2.85	47	2.10

➤ اختبارات المرونة

✓ اختبار مرونة الجذع في حركة المد

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العضلات المادية للظهر.

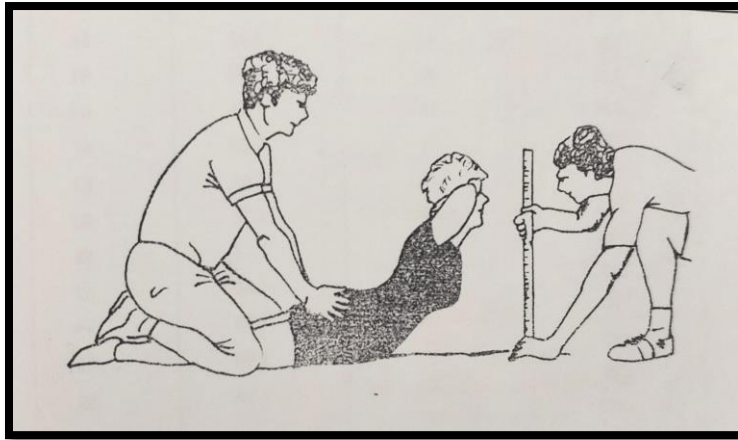
الأدوات: مسطرة أو شريط قياس.

طريقة الأداء : ينبطح اللاعب على الأرض ويشابك أصابع كفيه خلف رقبته بينما مساعده زميله الأول في تثبيت الورك وعدم السماح لجسمه بالحركة من أسفل الحزام ويضع الآخر شريط القياس أو المسطرة بوضع عمودي على الأرض.

يقوم اللاعب المنبطح برفع جذعه للأعلى ولأقصى مدى حركي ممكن بحيث يثبت في الوضع ثلاث ثوان، ثم يقاس ارتفاع الذقن على الأرض ليعطينا درجة المرونة المطلوب قياسها.

التسجيل:

يحسب الارتفاع بالسنتيمترات وإلى أقرب نصف سنتيمتر.



شكل رقم (5)

ويكون تقويم المرونة للعضلات الحادة للظهر كما يأتي.

جدول رقم (2)

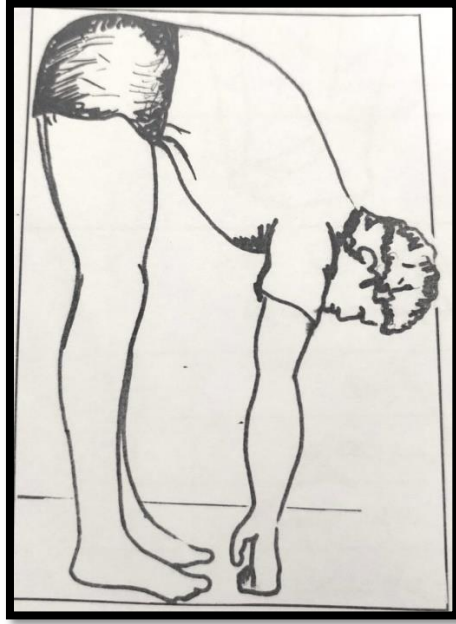
المدى	رجال	نساء
طبيعي	6+ إلى 8+ إنج	4+ إلى 10+ إنج
متوسط	1+ إنج	2+ إنج
المطلوب أو الرغوب	1+ إلى 5+ إنج	2+ إلى 6+ إنج

✓ اختبار لقياس مرونة عضلات الجسم الخلفية (الظهر - الورك - الرجلين)

الهدف من الاختبار: قياس مرونة عضلات الجسم الخلفية (الظهر - الورك - الرجلين) .

طريقة الأداء : يؤدي هذا الاختبار لقياس مرونة عضلات الجسم الخلفية (الظهر - الورك - الرجلين من وضع الوقوف ويعد أسهل الطرق في قياس المرونة .

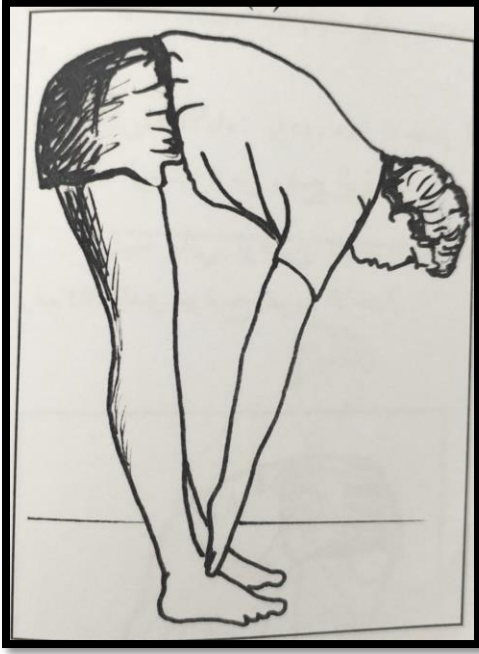
وفيما يأتي توضيح للاختبار بالصور المسلسلة في الشكل رقم (6) والجدول رقم (3) الذي يوضح تقويم الاختبار



(ب)

الشكل رقم (6)

(أ)



(د)

تابع شكل رقم (6)

(ج)

جدول رقم (3)

تقويم درجة مرونة عضلات الجسم الخلفية

التقييم بالنقاط	الوضع الذي يتخذه الجسم	التسلسل
7	باطن الكف يلمس الأرض (وضع أ)	1
6	عظام المشط تلمس الأرض (وضع ب)	2
5	السلاميات العليا لأصابع اليد تلمس الأرض	3
4	أصابع اليد تلمس الأرض (وضع ج)	4
3	أصابع اليد تلمس أصابع القدم	5
2	أصابع اليد لا تلمس أي جزء من القدم	6
1	أصابع اليد تلمس الكاحل (وضع د)	7

➤ اختبارات الرشاقة

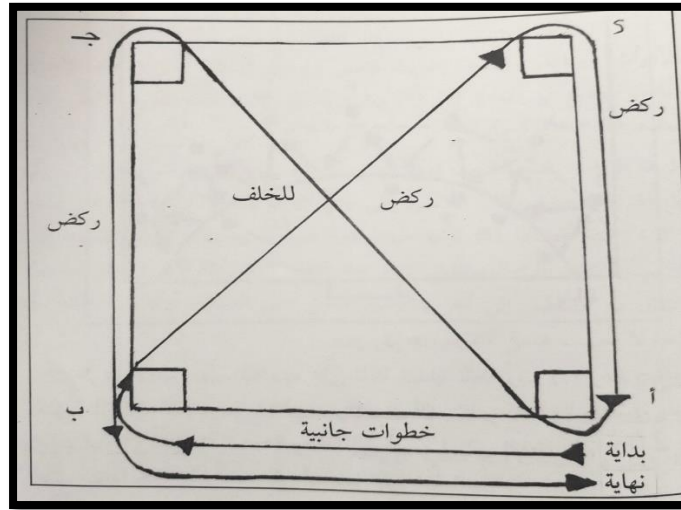
✓ اختبار (سيمو) للرشاقة

الهدف من الاختبار: قياس عنصر الرشاقة.

الأدوات: أربعة صناديق أو حواجز بلاستيكية مربعة القاعدة 9×9 بوصة وارتفاعها 12 بوصة.

ساعة إيقاف ومساحة من الأرض بأبعاد 12×19 قدماً.

طريقة الأداء : يبدأ اللاعب من نقطة البداية (أ) باتجاه النقطة (ب) بخطوات جانبية حتى يدور من خارج الحاجز (ب) ويجري للخلف باتجاه النقطة (د) 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 إلى نقطة النهاية (أ) بخطوات جانبية شكل رقم (7)



شكل رقم (7)

الشروط:

- يجب أن يكون ظهر اللاعب باتجاه نقطة البداية.
- يطلق المدرب التنبيه (تحضر - سر) ثم يبدأ عمل الساعة.

■ تقف الساعة عند اجتياز اللاعب النقطة (أ).

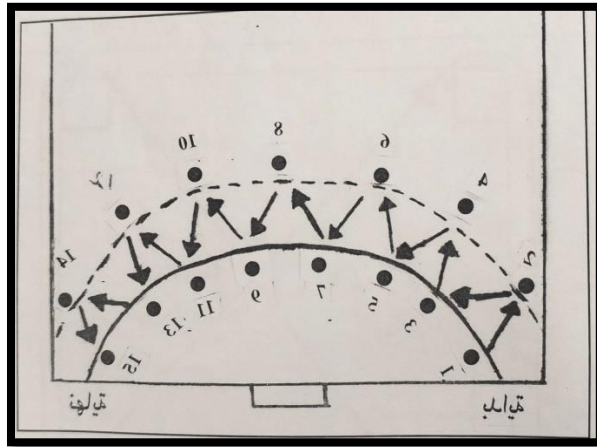
التسجيل:

يتم حساب الزمن ولأقرب $\frac{1}{10}$ من الثانية .

✓ اختبار التحرك الأمامي والخلفي - بميل

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: ساعة إيقاف ترسم (15) نقطة كما في الشكل رقم (8) توحد المسافات لجانبية بين النقاط تقريباً.



شكل رقم (8)

طريق الأداء : يقف اللاعب على نقطة البداية نقطة رقم (1) وعند سماع الإشارة ينطلق أمام إلى النقطة رقم (2) ثم يتحرك دون أن يستدير ليصل إلى النقطة رقم (3) ثم يتحرك أمام إلى النقطة رقم (4) وهكذا إلى أن يصل إلى النقطة رقم (15) ثم يعود مرة أخرى متخذاً خط السير نفسه إلى أن يصل إلى خط النهاية.

الشروط:

■ يجب اتباع خط السير كما هو مبين في طريقة الأداء.

- يجب عند التحرك للخلف ألا يصاحب ذلك استدارة للخلف.
- للاعب محاولة واحدة فقط.

التسجيل:

يسجل الزمن الذي قطعه اللاعب في رحلة الأداء ذهاباً وإياباً .

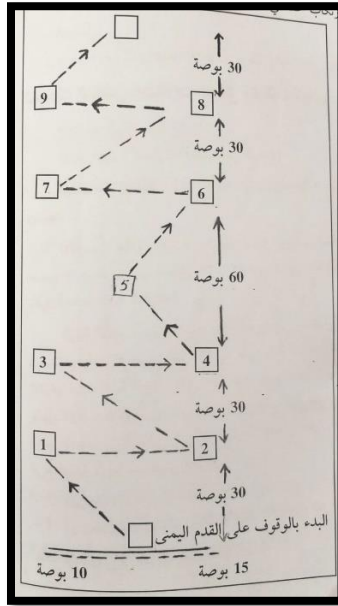
➤ اختبارات التوافق والدقة والتوازن

✓ اختبارات التوازن

✓ اختبار التوازن المتحرك (اختبار باس المعدل)

الهدف من الاختبار: قياس قابلية الوثب والمحافظة على التوازن خلال الحركة وبعدها

الأدوات : ساعة توقيت وشريط لاصق ويرسم المكان المؤدي فيه الاختبار حسب ما هو موضع في الشكل رقم (9) وتثبت أماكن المستطيلات بشريط لاصق حيث تكون أبعادها (1 × 3\4 انج).



الشكل رقم (9)

طريقة الأداء : يضع اللاعب قدمه اليمنى على مستطيل البداية ثم يبدأ بالوثب إلى المستطيل رقم (1) حيث يركز اللاعب على مشط القدم الأيسر لكي يحافظ على وضع الاتزان لفترة زمنية أقصاها

(5) ثوان حيث يقوم المدرب بحساب الزمن بصوت عال يسهل للاعب الانتقال إلى المستطيل الآخر بعد انتهاء الثواني الخمس في كل مستطيل يتم الانتقال من مستطيل إلى آخر بتناوب القدمين حتى المستطيل الأخير، علماً بأن مربع البداية لا يحسب ضمن التقويم.

الشروط:

تخصم (5) نقاط في حالة الأخطاء الآتية التي تقع أثناء عملية الهبوط:

الفشل في التوقف أثناء عملية الهبوط.

ملامسة العقب أو أي جزء من الجسم للأرض.

الفشل في تغطية المستطيل بشكل كامل بمقدمة المشط .

في حالة ارتكاب خطأ في الهبوط فيسمح بأخذ وضع التوازن لكي يمنح نقاطاً على عملية التوازن.

- تخصم النقاط (أو عدم احتساب النقاط) في حالة حدوث الأخطاء الآتية في عملية التوازن أثناء التوقف على مقدم القدم فوق المستطيل.
- ملامسة العقب أو أي جزء من الجسم عدا القسم السفلي من مقدم القدم (المشطان) .
- تحريك القدم من موقعها أثناء عملية التوازن.

التسجيل:

يمنح (5) نقاط لكل هبوط فوق المستطيل مباشرة وتضاف نقطة لكل ثانية يقفها اللاعب في وضع التوازن الصحيح.

فإذا أدى اللاعب هبوطاً ناجحاً (10) مرات في المستطيلات المعينة فإنه يستحق $10 \times 5 = 50$ نقطة عن الهبوط المتزن الناجح كذلك إذا حافظ اللاعب على توازنه بعد هبوطه على المستطيل لمدة خمس ثوان فإنه يستحق $5 \times 10 = 50$ نقطة بينما تصبح الدرجة الكاملة للهبوط والتوازن (100) نقطة. لاحظ الجدول رقم(4)

➤ **اختبار التوافق**

✓ اختبار رمي الكرات على الجدار

الهدف من الاختبار: قياس توافق العينين والذراعين والكرة..

الأدوات: جدار له ارتداد- عشرون كرة تنس - خط للمرمى ببعد 5 أمتار عن الجدار.

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط المرمى مواجهاً للجدار يقوم برمي الكرات واستقبالها بالأسلوب الآتي:

- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد نفسها.
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد نفسها.
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى.
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى.

الشروط:

- يجب رمي الكرة إلى الحائط واستقبالها مباشرة قبل أن تلامس الأرض.
- لا يسمح بمحاولات إضافية.
- يجب اتباع الشروط المحددة من حيث اليد الرامية والمستقبلة.

التسجيل:

يحسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة أي الدرجة الكلية من عشرين.

جدول رقم (4)

تقويم التوازن المتحرك في اختبار باس المعدل

التقييم	مجموع النقاط	التقييم	مجموع النقاط
40	60	67	100
39	59	66	98
38	57	65	97

95	64	56	37
94	63	54	36
93	62	53	35
91	61	51	34
90	60	50	33
88	59	48	32
85	58	47	31
84	57	45	30
83	56	44	29
81	55	42	28
79	54	41	27
78	53	39	26
76	52	38	25
75	51	36	24
73	50	35	23
72	49	34	22
70	48	32	20
69	47	30	19
67	46	29	18
66	45	27	17
64	44	26	16
63	43	24	15
62	42	23	14

✓ اختبار قوة ودقة التصويب

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب وقوته

الأدوات : كرة يد قانونية وجدار قوي وأملس يرسم عليه النموذج كما هو موضح

في الشكل رقم. (10)

طريقة الأداء : يقف اللاعب وبيده الكرة خلف خط مرسوم على الأرض بصورة موازية للجدار وعلى بعد (12) متر من الجدار على أن يكون وقوف اللاعب مواجهاً للنموذج الموضح على الجدار بصورة مباشرة.

يقوم اللاعب بالتصويب على المربعات المرسومة على الجدار بطريقة يحاول فيها بذل ما بوسعه لكي ترد الكرة من الجدار إلى الخلف وإلى أقصى حد ممكن. النموذج يتكون من ثلاثة مربعات متحدة المركز في نقطة تبعد عن الأرض (3) أمتار المربع الأول ساحة (1) م والثاني (2) والثالث (3) م الأرض بين اللاعب والمربعات مقسمة بخطوط متوازية للجدار وكل جزء أو خط بعد (50) سم عن الآخر، ويحمل قيمة اختبارية ملائمة لبعد الجزء عن المربعات حيث تزداد قيمة الجزء بصورة طردية بزيادة بعده عن المربعات، فأعلى قيمة تكون لأبعد جزء.

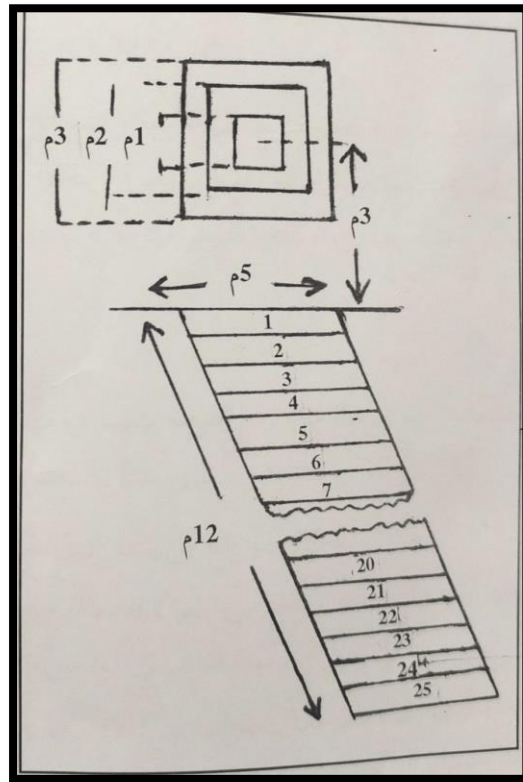
الشروط:

- كل لاعب له ست محاولات وله الحق من استعمال أي نوع من أنواع التصويب وينصح باستعمال التصويب من مستوى الكتف.
- يسمح بمحاولتين للتجربة قبل بدء الاختبار. أن تكون جميع المحاولات من خلف خط (12) متراً ويسمح بأخذ خطوة أو خطوتين كخطوات تقريبية إذا رغب اللاعب.
- التصويبات التي تخطئ المربعات تكون قيمتها صفراً والتصويبات التي لا ترتد داخل المنطقة المخصصة على الأرض تكون قيمتها صفراً بالنسبة للقوة.

✓ اختبار دقة التصويب

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد.

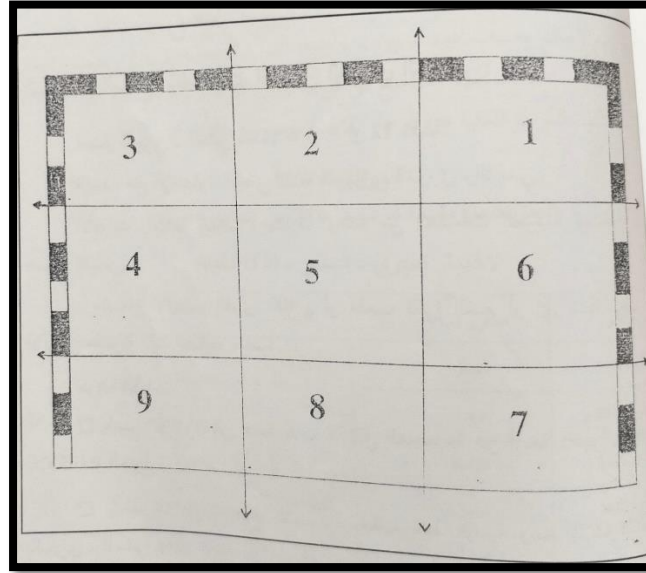
طريقة الأداء : رسم مرمى كرة يد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (2 × 3) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملاصقاً لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسعة مستطيلات كما في التخطيط التالي توضحيه ويرسم خط على الأرض (9) أمتار من هذا الشكل يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الإرتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كرتة المستطيلات (10,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربع والتي تبلغ أبعادها (60 × 100) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. أما الذي تصيب كرتة (2,8) التي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه التي تبلغ أبعادها (60 × 100) سم.



شكل رقم (10)

ينال ثلاث درجات الذي تصيب كرتة المستطيلات (6,4) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (100 × 80) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (100 × 80) سم يستحق درجة واحدة وإذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً.

يؤدي كل لاعب بعد إتمام التسخين اللازم عشر محاولات ويمكن أن توضع قيمة الدقة اذا كانت مرتدة من الداخل المربعات



شكل رقم (11)

التسجيل:

- النتيجة يمكن أن تقرأ مباشرة على الجدار والمنطقة المخصصة على الأرض.
- الكرة التي تسقط على الخط المشترك بين جزئين تعتبر وكأنها سقطت على الجزء الأبعد.
- إن درجات قياس الدقة يمكن تتراوح بين (صفر 5.3.1).
- كما أن درجات القوة بين 1-25 لكل تصويبة.
- وعندما تجمع درجات الدقة ودرجات القوة فإنها تعطينا درجة التصويب.

■ عدد النقاط المتحصلة من خلال ست محاولات سوية تعطينا:

أ - مجموع نقاط الدقة.

ب - مجموع نقاط القوة.

ج - مجموع نقاط التصويب.

➤ اختبارات التحمل الدوري التنفسي ✓ اختبار الجري - المشي لمدة 6 أو 8 أو 12 دقيقة

الهدف من الإختبار : فحص كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

الأدوات : ساعة إيقاف وصفارة، وعدد من العلامات المرقمة تستخدم لتسهيل عملية القياس.

-مضمار الألعاب القوى 400 م أو ملعب لكرة القدم أو أي منطقة فضاء من الأرض مستوية ذات مساحة مناسبة.

طريقة الأداء:

■ يقسم اللاعبون إلى مجموعات لا تقل المجموعة عن أربعة لاعبين وتزيد وفقاً للإمكانات المتوفرة.

■ يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند الإشارة يقومون بالجري - المشي وذلك لمدة (12) دقيقة متصلة وحتى انتهاء الزمن المقرر.

■ عند انتهاء الزمن المقرر يقوم الحكم بتسجيل عدد الدورات وأجزاء الدورة الواحدة مقربة لأقرب 10 م.

الشروط:

■ يؤدي الاختبار في مجموعات لا تقل عن أربعة لاعبين.

- يقوم الميقاتي بإعلان بدء الاختبار وانتهاء الزمن بصفارة.
- يقوم الميقاتي بإعلان ما تبقى من الزمن على اللاعبين من حين لآخر .
- يخصص حكم لكل لاعب ويقوم باحتساب عدد الدورات التي يقطعها ويعلنها من حين لآخر على اللاعب.
- للاعب الحق في المشي حينما يشعر أنه في حاجة إلى ذلك.

التسجيل:

يقوم الحكم بحساب عدد الدورات وأجزاء الدورة الواحدة مقرباً إلى أقرب 10 متر لم يقوم بضرب عدد الدورات الصحيح في طول الدورة ثم يجمع الناتج مع أجزاء الدورة الواحدة فتكون الدرجة الكلية هي درجة اللاعب محسوبة بالأمتار الصحيحة.

جدول رقم (5)

يبين مستويات أداء مجموعتين من البنين والبنات لاختبار الجري - المشي (12 دقيقة)

النساء (متر)	الرجال (متر)	مستوى اللياقة
2650 فأكثر	2820 فأكثر	ممتاز
2140 - 2640	2410 - 2820	جيد جداً
1850 - 2150	2010 - 2400	جيد
1530 - 1850	1610 - 2000	ضعيف
1530 فأقل	1610 فأقل	ضعيف جداً

➤ الاختبارات المهارية

✓ التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة:

الهدف من الاختبار: قياس سرعة التمرير والاستقبال.

الأدوات : كرة يد ساعة إيقاف.

طريقة الأداء : يقف اللاعبون موزعين ابتداء من أحد خطي الجانب إلى خط الجانب الآخر على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة، يتم تبادل تمرير الكرة من لاعب إلى آخر (ذهاباً وعودة) إلى أن يتم اللاعبون عشرين دورة ذهاباً وإياباً بالكرة.

التسجيل:

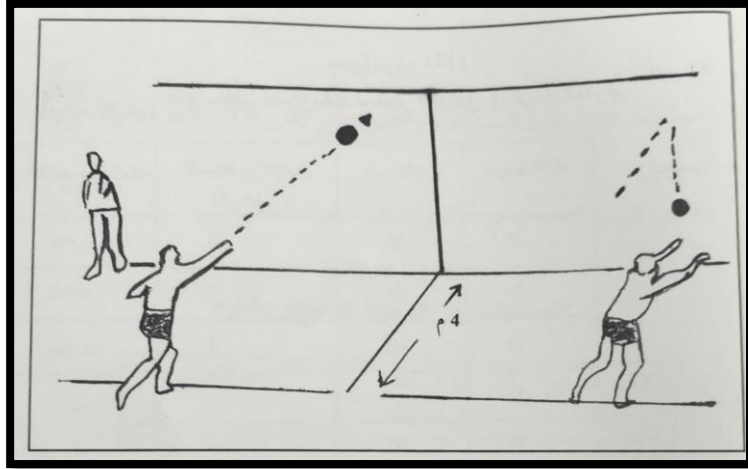
يحسب الزمن المسجل للعشرين دورة.

✓ التوافق وسرعة التمرير

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير على الجدار.

الأدوات : كرة يد، جدار مستو، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء : يقف اللاعب على بعد (3) أمتار أو (4) أمتار من الجدار يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى الجدار واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد.



شكل رقم (12)

الشروط:

يتم تحديد الزمن المحدد على مسافة (3) أو (4) أمتار وفقاً لما يلي:
للتلاميذ: على مسافة (3) أمتار يكون التمرير، لمدة (30) ثانية.

للشابات: على مسافة (3) أمتار يكون التمرير، لمدة (30) ثانية.

للسيدات: على مسافة (3) أمتار يكون التمرير، لمدة (60) ثانية.

للشباب: على مسافة (4) أمتار يكون التمرير لمدة (60) ثانية.

للرجال: على مسافة (4) أمتار يكون التمرير لمدة (60) ثانية..

التسجيل:

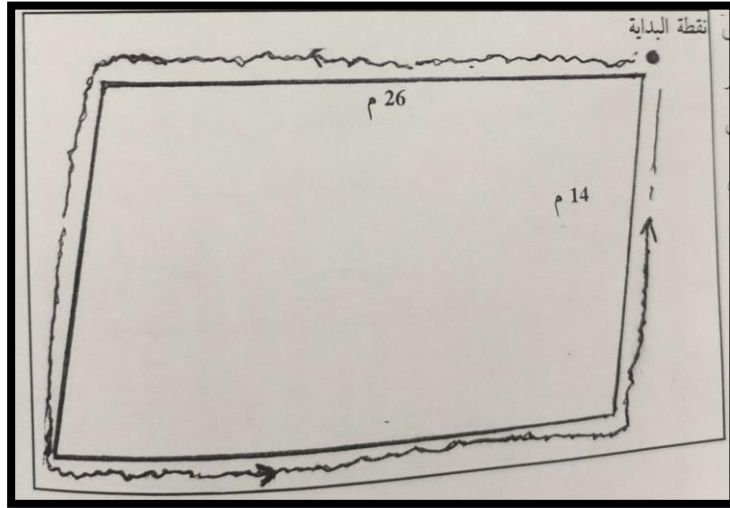
تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب . عدد مرات استلام الكرة).

✓ اختبار التنطيط المستمر للكرة

الهدف من الاختبار: قياس مهارة التنطيط.

الأدوات: كرة يد -ساعة إيقاف- ملعب (14 × 26) متر .

طريق الأداء : يقف اللاعب في أحد أركان الملعب 14 × 26 متر ويقوم بتنطيط الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة.



شكل رقم (13)

الشروط:

يتم اختبار الأداء باليد المستخدمة بالتصويب ثم يكرر الأداء بنفسه باليد الأخرى.

التسجيل:

بحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب.

➤ التنطيط المستمر في اتجاه متعرج
✓ الجري في (زكزاك) المسافة (30) متراً

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة التنطيط.

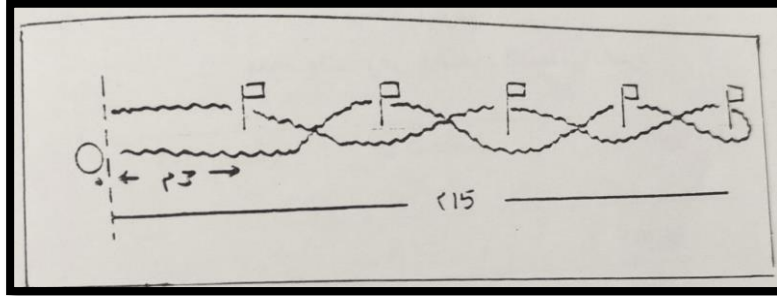
الأدوات: خمسة شواخص، ساعة إيقاف، كرة يد.

طريقة الأداء: تثبت خمسة شواخص على الأرض في خط مستقيم المسافة بين كل اثنين (3) أمتار ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة (3) أمتار من الشاخص الأول.

يقف اللاعب خلف خط البداية عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بتنطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً شكل رقم (14) حتى يعبر خط نهاية.

التسجيل:

ينحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية.



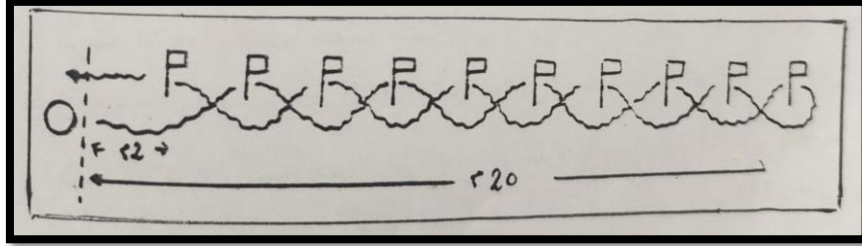
شكل رقم (14)

✓ التنطيط المستمر في اتجاه متعرج على شكل زكزاك المسافة (40) متراً

الهدف من الاختبار: قياس مستوى التنطيط.

الأدوات : عشرة شواخص على الأرض وفق خط مستقيم؟ المسافة بين كل اثنين منهما متران ويرسم خط للبداية وآخر للنهاية على بعد مترين من الشاخص الأول.

يقف اللاعب خلف خطي البداية وعند الإشارة يقوم اللاعب بتنطيط الكرة مع الجرية في اتجاه متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً شكل (15) حتى يتخطى خط النهاية.



شكل رقم (15)

التسجيل:

بحسب الزمن من لحظة البدء حتى تخطى اللاعب خط النهاية فيكون اللاعب قد قطع مسافة (40) متراً (20) متراً ذهاباً (20) متراً إياباً

✓ التنطيط المستمر في اتجاهات متعددة

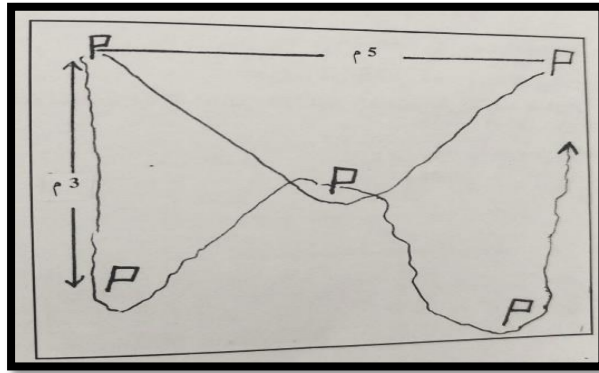
الهدف من الاختبار: قياس مهارة التنطيط.

الأدوات: خمس شواخص ساعة إيقاف كرة يد ومستطيل الشكل (3×5) امتار.

طريقة الأداء : تثبت أربعة شواخص على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت الشاخص

الخامس في منتصف المستطيل من مكان البداية يجري اللاعب على شكل دائرتين متماسكتين (∞)

يؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث مرات



شكل رقم (16)

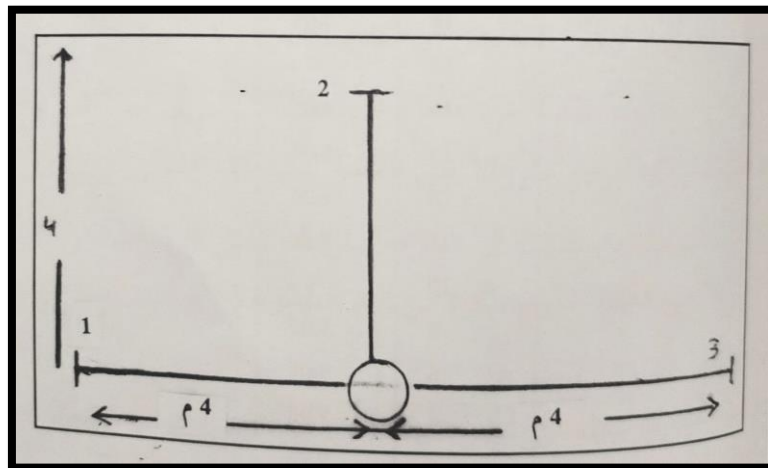
التسجيل:

يسجل الزمن الذي يقطعه اللاعب في دورات ثلاث.

✓ التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية، الخلفية، الجانبية)

الأدوات : عدد (2) ساعات إيقاف عدد (3) كرات طبية أو كرة يد.

- يرسم على الأرض الشكل الموضح في شكل رقم(17)
- دائرة نصف قطرها (20) سنتيمتر.
- من مركز الدائرة السابقة يرسم نصف دائرة قطرها(4)



شكل رقم (17)

طريقة الأداء : يقف اللاعب داخل الدائرة الصغيرة مع إعطاء إشارة بصرية يتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات الطبية وفقاً لما يأتي .

- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدماً في ذلك التحركات الجانبية
- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (2) والارتداد مستخدماً في ذلك التحركات الامامية والخلفية
- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (3) والارتداد مستخدماً في التحركات الجانبية
- يرقى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة الى أي من الكرات ان يلمس الكرة يصل اليها باليد القريبة ناحية الكرة قبل الارتداد

التسجيل:

يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة البصرية حتى لحظة وصوله إلى الدائرة بعد ارتدائه من لمس الكرة رقم (3)

✓ اختبار دقة التصويب على المرمى من مسافة (6) أمتار

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات:

- عدد (6) كرات يد قانونية.
 - عدد (4) مربعات دقة التصويب (40 × 40) سنتيمتراً
 - تعلق المربعات في الزاويتين السفليتين للمرمى.
- طريقة الأداء :** يقف اللاعب في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (6) أمتار وتوجه الكرات الواحدة بعد الأخرى إلى داخل أي من المربعات العليا والسفلى بحيث يتم تصويب ثلاث كرات إلى أي من الزاويتين العلويتين أو كليتهما والثلاث كرات الأخريات إلى أي من الزاويتين السفليتين أو كليتهما.

- يراعى أن تمتد الكرة من داخل المربعات بالتصويب غير المرفوع بالنسبة للمربعات العليا وغير مدحرجة على الأرض بالنسبة للمربعات السفلى.
- يتم التصويب من الثبات أو الحركة على أن تصل إلى خط ستة أمتار بحيث يكون ملامساً للأرض لحظة خروج الكرة من اليد المصوبة.

التسجيل:

تحتسب عدد الرميات التي تمر فيها الكرة من المربعات العليا والسفلى وهي مستوفية لكل الشروط الموضحة.

✓ اختبار طول التمرير ودقة التوجيه من مسافة (30) متراً

الهدف من الاختبار: قياس درجة التمرير ودقته.

الأدوات: ملعب كرة يد (40×20) متراً يرسم بداخل الملعب مربع (4 × 4) متراً في أي من نصفي الملعب ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى والموازي له على بعد (10) أمتار من خط المنتصف وبعد من الضلعين الآخرين الموازيين الخط الجانب (8) أمتار.

عدد (5) كرات يد قانونية توضع داخل المربع.

طريقة الأداء : يستحوذ اللاعب وهو داخل المربع على الكرات الخمس ليوجهها الواحدة بعد الأخرى إلى المرمى المقابل مستخدماً في ذلك ثلاث خطوات في المشي أو الجري وأن يكون ملامساً للأرض لحظة خروج الكرة من يده.

التسجيل:

- تحسب عدد الرميات التي تدخل منها الكرة المرمى مقذوفة وليست مدحرجة على الأرض سواء كان مباشرة أو بارتدادها مرة واحدة من داخل الملعب بالمنطقة أمام المرمى .

▪ تحول عدد الرميات التي تدخل فيها الكرة المرمى إلى درجات

✓ اختبار مسك الكرة بيد واحدة

الهدف من الاختبار: اكتشاف قدرة اللاعب على التحكم في مسك كرة اليد القانونية بيد واحدة .
الأدوات : كرة يد قانونية توضع على كرسي.

طريقة الأداء : مسك الكرة بيد واحدة ورفعها عن الكرسي مع الاحتفاظ باليد فوق الكرة لمدة دقيقة وتعلق الكرة في الهواء أثناء مسكها بحيث لا تلمس أي جزء من جسم اللاعب أو أي جسم آخر .

التسجيل :

يسجل طول المحور العرضي لكف يد اللاعب الذي ينجح في التحكم في مسك الكرة .