

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم تدريب الالعب الرياضية

الاختبارات العملية للفرقة الثالثة
في كرة السلة



اعداد

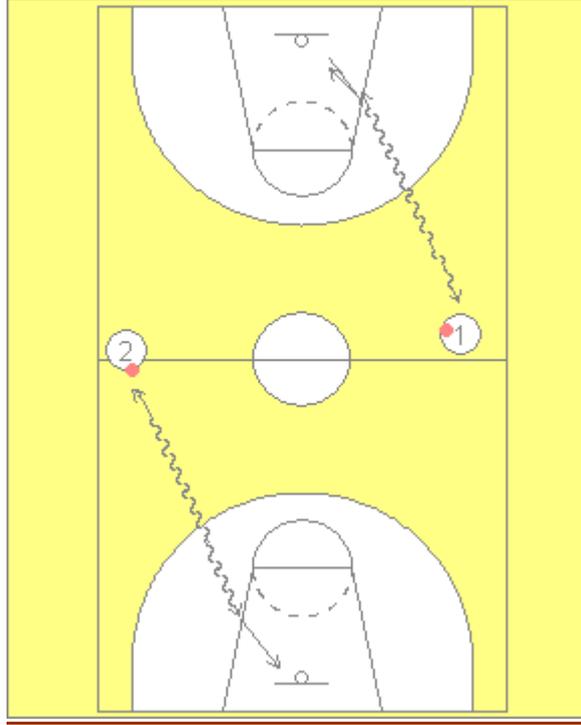
أ.م.د/ هناء محمود فهمي

استاذ مساعد بقسم تدريب الالعب الرياضية

(2012 – 2011)

الاختبارات التطبيقية عليها (20) درجة مقسمة الي:

الاختبار الاول: [التصويبة السلمية من المحاورة]



الادوات المستخدمة :

ملعب كرة السلة – كرة سلة .

شرح الاختبار:

- تقف الطالبة عند منتصف الملعب كما هو موضح بالرسم ومعها كرة السلة ، عند إعطاء إشارة البدء تحاور باليد اليمنى حتى خط الرمية الحرة من الجهة اليمنى .
- تمسك الكرة باليدين في مستوى الجذع وتأخذ خطوات التصويبة السلمية (خطوة بالقدم اليمنى – خطوة بالقدم اليسرى – الوثب على القدم اليسرى مع رفع ركبة الرجل اليمنى عاليا) مع رفع اليدين بالكرة في مستوى الكتف والذراع المصوبة الساعد مع العضد يشكلان زوايا قائمة ، والاصابع منتشرة على الكرة وموضوعة خلف الكرة .

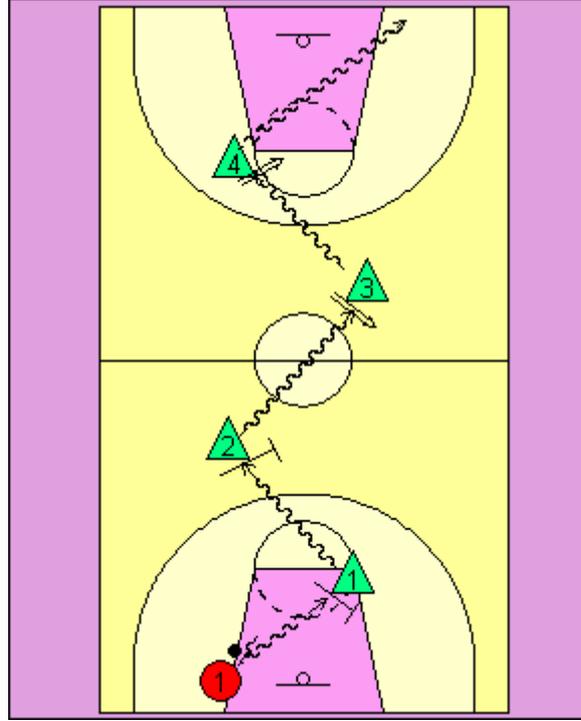
اعداد: أ.م.د/ هناء محمود فهمي

– التصويب على السلة باليد اليمنى على المربع الموجود على لوحة السلة في الزاوية
مع ثني رسغ اليد اليمنى لأسفل

طريقة التقييم :

- درجة الاختبار من (1.5) درجة مقسمة كما يلي :
- (.25) درجة على المحاورة من منتصف الملعب حتى جانب خط الرمية الحرة .
 - (.25) درجة على الخطوة الاولى بالقدم اليمنى .
 - (.25) درجة على الخطوة الثانية بالقدم اليسرى .
 - (.5) درجة على الوثب على القدم اليسرى.
 - (.25) درجة على التصويب على السلة .
 - لكل طالبة محاولتين تحتسب لها أفضلهما .

الاختبار الثاني: [المحاورة الارتكاز الخفي وتغيير الاتجاه]



+ الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة السلة – كرة سلة – أقماع .

+ شرح الاختبار:

- تقف الطالبة عند نهاية الملعب كما هو موضح بالرسم ومعها كرة السلة ، عند إعطاء إشارة البدء تحاور باليد اليمنى حتى خط الرمية الحرة عند القمع الاول وتؤدي الارتكاز الخفي وتغيير المحاورة لتكون في اليد اليسرى.
- تحاور باليد اليسرى للقمع الثاني وتؤدي ارتكاز خلفي وتغيير المحاورة لليد اليمنى.
- تحاور باليد اليمنى للقمع الثالث ثم تقوم بعمل محاورة بندولية مع تغيير الاتجاه وتكون الكرة في اليد اليسرى .

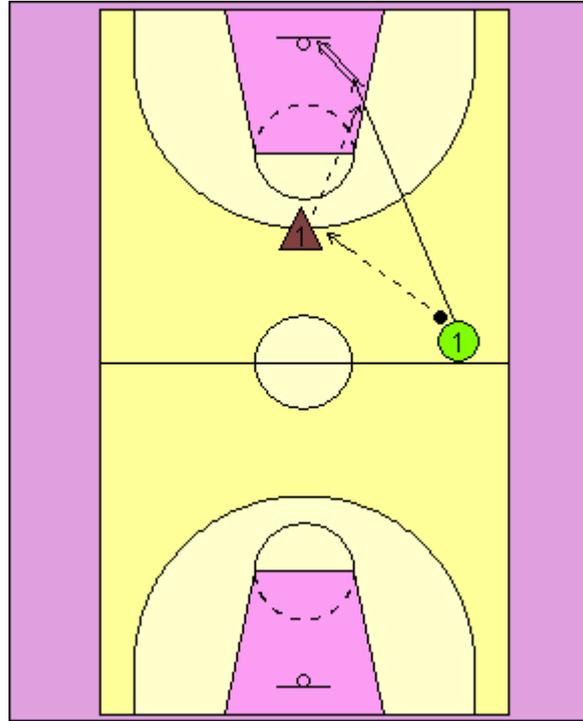
اعداد: أ.م.د/ هناء محمود فهمي

- تحاور باليد اليسرى للقمع الرابع ثم تقوم بعمل محاورة بندولية مع تغيير الاتجاه وتكون الكرة في اليد اليمنى.
- تحاور باليد اليمنى حتى نهاية الملعب.

طريقة التقييم :

- درجة الاختبار من ثلاث درجات مقسمة كما يلي :
- (1) درجة على الارتكاز الخلفي عند القمع الاول .
- (1) درجة على الارتكاز الخلفي عند القمع الثاني.
- (5) . درجة على المحاورة البندولية مع تغيير الاتجاه عند القمع الثالث.
- (5) . درجة على المحاورة البندولية مع تغيير الاتجاه عند القمع الرابع.
- لكل طالبة محاولتين تحتسب لها أفضلهما .

الاختبار الثالث : [التصويبة السلمية من الجري]



الإدوات المستخدمة :

ملعب كرة السلة – كرة سلة – المدرب.

شرح الاختبار:

- تقف الطالبة عند منتصف الملعب كما هو موضح بالرسم ومعها كرة السلة ، عند إعطاء إشارة البدء تمرر الكرة تمريرة صدرية للمدربة.
- تجري في اتجاه السلة وعند خط الرمية الحرة من الجهة اليمنى تستلم الكرة من المدرب وتأخذ خطوات التصويبة السلمية (خطوة بالقدم اليمنى – خطوة بالقدم اليسرى – الوثب على القدم اليسرى مع رفع ركبة الرجل اليمنى عاليا) مع رفع اليدين بالكرة في مستوى الكتف والذراع المصوبة الساعد مع العضد يشكلان زاوية قائمة ، والاصابع منتشرة على الكرة وموضوعة خلف الكرة .

اعداد: أ.م.د/ هناء محمود فهمي

– التصويب على السلة باليد اليمنى على المربع الموجود على لوحة السلة في الزاوية مع ثني رسغ اليد اليمنى لأسفل .

طريقة التقييم :

– درجة الاختبار من (1.5) درجة مقسمة كما يلي :

(.25) درجة على التمرير الصدرية من منتصف الملعب حتى المدرب.

(.25) على أستلام الكرة في التوقيت المناسب.

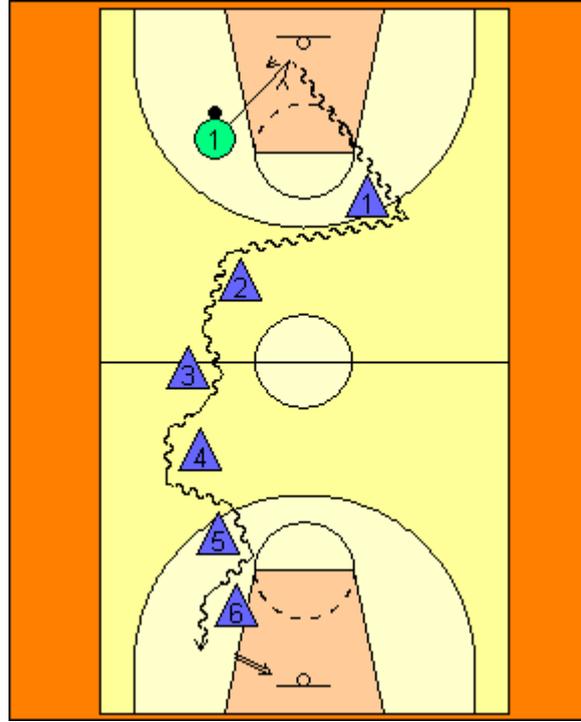
(.5) درجة على الخطوة الاولى بالقدم اليمنى .

(.25) درجة على الخطوة الثانية بالقدم اليسرى .

(.25) درجة على التصويب على السلة .

لكل طالبة محاولتين تحتسب لها أفضلهما

الاختبار الرابع : [مركب من عدة مهارات]



الادوات المستخدمة:

أقماع – كرة سلة – ملعب كرة سلة.

شرح الاختبار:

– تقف الطالبة ● ممسكة بالكرة على جانب خط الرمية الحرة كما هو موضح بالرسم ، تقوم بدوران الكرة حول الجذع مرة واحدة ، ثم التصويب من القفز على السلة .

– تقوم بالحصول على الكرة عقب التصويب والمحاورة باليد اليسرى حتى القمع الاول ▲ ثم تبديل المحاورة في اليد اليمنى والمرور من الجانب الايمن للقمع الثاني ثم تبديل المحاورة في اليد اليسرى والمرور من الجانب الايسر للقمع الثالث، ثم تبديل المحاورة في اليد اليمنى والمرور من الجانب الايمن للقمع الرابع، ثم تبديل المحاورة في اليد اليسرى والمرور من الجانب الايسر للقمع الخامس ، ثم تبديل المحاورة في اليد اليمنى والمرور من الجانب الايمن للقمع السادس .

اعداد: أ.م.د/ هناء محمود فهمي

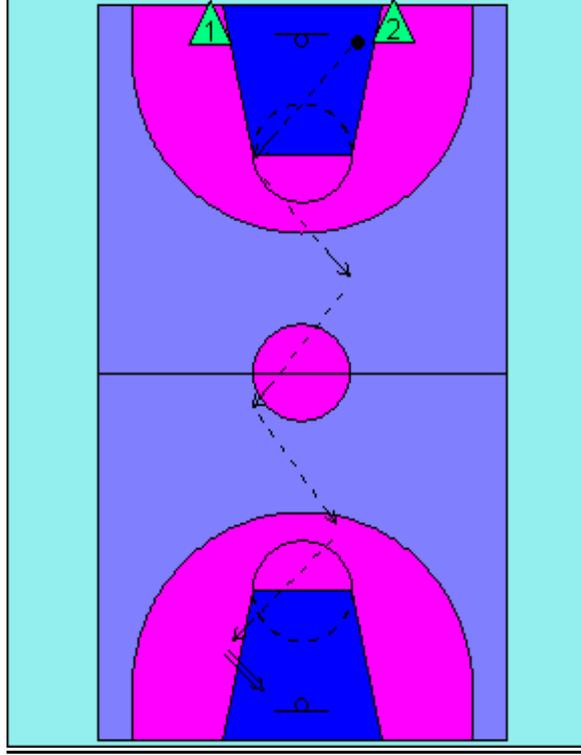
– أداء التصويبة السلمية (خطوة كبيرة بالقدم اليمنى – خطوة صغيرة بالقدم اليسرى
– الوثب على القدم اليسرى، والتصويب على المربع المرسوم على اللوحة في
الزاوية اليمنى العليا مع فرد الذراع المصوبة وثني راسغ اليد لأسفل لتوجيه الكرة في
السلة.

طريقة التقييم:

الاختبار من (9) درجات مقسمة كما يلي:

- (1) درجة على دوران الكرة حول الجذع.
- (2) درجة على التصويب الثلاثي مقسمة الى :
 - (0.75) درجة على حركة القدمين.
 - (0.75) درجة على حركة الذراعين.
 - (0.5) درجة على متابعة حركة الذراع المصوبة ومرونة راسغ اليد.
- (1) درجة على المحاورة للقمع الاول.
- (3.5) درجة على المحاورة في شكل زجاج، مقسمة لدرجة عند كل قمع ما عدا
القمع الاخير درجة ونصف) لدفع الكرة على الارض بقوة ومسكها قبل أداء
التصويبة السلمية.
- (1.5) درجة على التصويبة السلمية.
- لكل طالبة محاولتين تحتسب لها أفضلهما.

الاختبار الخامس : [التمريرة الصدرية والاستلام]



الادوات المستخدمة:

كرة سلة – ملعب كرة سلة.

شرح الاختبار:

- تقف الطالبة 2 ممسكة بالكرة على الحد النهائي للملعب كما هو موضح بالرسم ، تقوم بتمرير الكرة تمريرة صدرية للطالبة 1 التي تجري للامام لأستلام الكرة ، ويستمر تبادل التمرير فيما بينهم (5) تمريرات .
- التمريرة الخامسة تستلمها الطالبة 2 على الحد النهائي المقابل .

طريقة التقييم:

- خمس درجات تقسم كما يلي:
- (5) درجة على شكل الجسم وأتجاه الجري .

اعداد:أ.م.د/ هناء محمود فهمي

- (1.5) درجة على اتجاه التميرير.
- (.5) درجة على مسافة التميرير.
- (1) درجة على عدد التميريرات.
- (.5) درجة أمتصاص قوة التميريرة.
- (1) درجة على التحكم في الكرة والسيطرة عليها.
- لكل طالبة محاولتين تحتسب لها أفضلهما.

اعداد:أ.م.د/ هناء محمود فهمي

