

" القدرة البدنية ومدى ارتباطها بأداء دقة مهارتي (استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب) للاعب المدافع الحر بالكرة الطائرة"

أ.ك.د كميّلة ابوالقاسم العموري

الملخص

تعد القدرات البدنية من الركائز الأساسية التي تستند عليها الألعاب الرياضية وتختلف باختلاف الألعاب الرياضية الممارسة, إذ إن لكل لعبة رياضية قدرات بدنية تختلف عن الأخرى من حيث الأهمية والحاجة إليها وإن أي ضعف في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري المطلوب, فالقدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء الرياضي الجيد ويعد متغير القدرة البدنية من أكثر المتغيرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة لكونها ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء المهاري فهي الأساس في تطوير الأداء وكذلك لها عدة مهارات تعتمد اعتماداً كبيراً عليها, فهذه البحوث إلى التعرف على العلاقة بين متغير القدرة العضلية ودقة مهارة استقبال الإرسال للاعب المدافع الحر وكذلك التعرف على العلاقة بين متغير القدرة العضلية ودقة مهارة الدفاع عن الملعب للاعب المدافع الحر, حيث استخدمت المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من ستة لاعبين يمثلون اللاعب المدافع الحر المشاركين في البطولة, وقد استخدمت الباحثة بعض الاختبارات للحصول على نتائج البحث وتم معالجتهم إحصائياً للتوصل إلى النتائج والتي كان أهمها وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغير القدرة العضلية ودقة الأداء المهاري لمهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة

The physical ability variable and its relationship to the performance of the accuracy of my skill (receiving the transmission and defending the field) for the free volleyball "player"

Physical capabilities are considered one of the basic pillars on which sports games are based and differ according to the sports practiced, as each sports game has physical capabilities that differ from the other in terms of importance and need for them, and any weakness in any physical ability leads to weakness in the required skillful performance. The most important requirements for good sports performance, and the physical ability variable is one of the most important physical variables in volleyball because it is positively related to skillful performance, as it is the basis Physical capabilities are considered one of the basic pillars on which sports games are based and differ according to the sports practiced, as each sports game has physical capabilities that differ from the others in terms of importance and need for them, and any weakness in any physical ability leads to weakness in the required skillful performance. The most important requirements for good sports performance, and the physical ability variable is one of the most important physical variables in volleyball because it is positively related to skillful performance, as it is the basis

- المقدمة وأهمية البحث:

تعد القدرات البدنية من الركائز الأساسية التي تستند عليها الألعاب الرياضية وتختلف باختلاف الألعاب الرياضية الممارسة , إذ إن لكل لعبة رياضية قدرات بدنية تختلف عن الأخرى من حيث الأهمية والحاجة إليها وإن أي ضعف في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري المطلوب, فالقدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء الرياضي الجيد وتعد شرط أساسي لكونها العامل الحاسم في كسب المباريات عندما يكون هناك تقارب أو تساوي في النقاط بين الفريقين .

وإن متغير القدرة البدنية من أكثر المتغيرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة لكونها ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء المهاري فهي الأساس في تطوير الأداء وكذلك لها عدة مهارات تعتمد اعتماداً كبيراً عليها والتي من خلالها يستطيع اللاعب التحرك بسرعة للوصول إلى الكرة.

ولعبة الكرة الطائرة أحدي الألعاب الجماعية التي تتكون من مجموعة من المهارات الهجومية والدفاعية وكونها لعبة ذات متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب الجماعية, ولكل تخصص ضمنها له متطلبات معينة, وعلي الرغم من أن الأداء في الكرة الطائرة يتم بشكل جماعي بين اللاعبين ككل للفريق الواحد إلا أن التطور السريع الحاصل في هذه اللعبة من النواحي (الفنية والخطية والقانونية) جعل لكل تخصص واجبات كلا حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين فيعتبر اللاعب المدافع الحر الذي دخل حيز الوجود في مباريات الكرة الطائرة لاعب ذو تخصص دفاعي داخل الملعب يحتاج إلى ردود فعل سريعة بأقل زمن , عليه يجب تمتعه بمتغيرات بدنية (القدرة العضلية) فهي متغير حركي ضروري للاعب لتأثيرها على الأداء الحركي لمهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب كون هذه المهارات تحتاج إلى حركة سريعة باستخدام الرجلين والذراعين للوصول إلى أفضل انجاز ضد الضربات الساحقة في الجزء الخلفي للاعبين وحائط الصد , فيتطلب ذلك من المدربين التركيز والانتباه في اختيار المكونات البدنية المناسبة وطريقة تنفيذها باستخدام أحدث الأساليب التدريبية وتحقيق أداءها في مختلف المواقف والظروف حتى تصل إلى أفضل النتائج. (8: 87)

ومن هنا تكمن أهمية البحث علي أن "المهارات الحركية الرياضية لا تتحقق إلا بوجود القدرات البدنية الخاصة لكل مهارة"

- مشكلة البحث :

شهدت الكرة الطائرة في الأعوام الأخيرة تطورات حديثة كمثل أي لعبة رياضية حظيت بتغيير كبير في قوانين اللعبة ومن ضمن هذه التطورات اللاعب المدافع الحر الذي يعتبر لاعب دفاعي من نوع خاص كونه يتميز بالمهارات الدفاعية وخاصة في المنطقة الخلفية وحدث هذا التغيير للموازنة بين المهارات الهجومية والدفاعية بين اللاعبين للرفع من الأداء المهاري للعبة وتحقيق اعلي المستويات وإخراج أفضل النتائج, فالكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج للقدرات البدنية للاعبين بصفة عامة واللاعب المدافع الحر بصفة خاصة لكونها لها تأثير كبير في المستوي المهاري للاعبين ومن هذا المنطلق يجب علي المدربين إتباع الأسلوب العلمي في التدريب وتطويره والاهتمام بالجانب البدني إلي الجانب المهاري ومن خلال خبرة الباحثة في المجال الرياضي ذات تخصص بالكرة الطائرة واطلاعها علي نتائج المباريات للفرق المشاركة بالمنافسة لاحظت هناك ضعف في مستوي النتائج وتعزو سبب ذلك إلي ضعف القدرات البدنية بشكل خاص وبالتالي ضعف في المهارات الدفاعية لدي اللاعبين لما لها من أهمية من الرفع بالمستوي المهاري للاعبين حيث لاحظت ان المدربين يضعون اهتمامهم وتركيزهم علي الجانب المهاري وإهمال الجانب البدني لذلك وجدت من الضروري دراسة " متغير القدرة العضلية " ومدى ارتباطها وتأثيرها علي مهارتي (استقبال الإرسال والدفاع

عن الملعب) للاعب المدافع الحر بالكرة الطائرة لإعطاء فرصة للمدربين علي التدريب بالأسلوب العلمي للرفع من المستوي المهاري للاعبين .

- أهداف البحث :-

* التعرف علي العلاقة بين متغير القدرة العضلية ودقة مهارة استقبال الإرسال للاعب المدافع الحر.

* التعرف علي العلاقة بين متغير القدرة العضلية ودقة مهارة الدفاع عن الملعب للاعب المدافع الحر.

- فروض البحث :-

1- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين متغير القدرة العضلية ودقة مهارة استقبال الإرسال للاعب المدافع الحر.

2- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين متغير القدرة العضلية ودقة مهارة الدفاع عن الملعب للاعب المدافع الحر.

- المصطلحات الخاصة بالبحث:

* القدرة العضلية :- "القدرة علي إخراج أقصى قوة في اقل زمن " (9: 36)

* استقبال الإرسال :- هو استقبال الكرة من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئها إلي اللاعب المعد أو الزميل في الملعب .

* الدفاع عن الملعب :- هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المناسب وتميرها من أسفل لأعلي بتوجيهها لزميل من الملعب . (11 : 42)

- الدراسات السابقة :

دراسة شهباء احمد (6) (2002)

عنوان الدراسة : "بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعب الكرة الطائرة".
هدف الدراسة: التعرف إلي *العلاقة بين القدرات البدنية الخاصة مع بعضها وعلاقة أداء المهارات الهجومية مع بعضها.

* العلاقة بين كل صفة بدنية لدي أفراد عينة البحث بدقة أدائهم للمهارات الهجومية منفردة .

منهج الدراسة : المنهج الوصفي.

عينة الدراسة :تكونت عينة الدراسة من (82) لاعبا يمثلون لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للموسم 2001-2002.

نتائج الدراسة : * ان صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لها ارتباط معنوي مع صفة المرونة والرشاقة وصفة الرشاقة لها ارتباط معنوي مع صفتي المرونة ورد الفعل .

* وجود ارتباط معنوي بين مهارتي الإرسال والضرب الساحق في حين لم يكون هناك ارتباط بين الإرسال وحائط الصد والإعداد.

- إجراءات البحث :

- منهج البحث: استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ملائمة طبيعة البحث.

- المجال الزمني : تم تطبيق الدراسة في الموسم الرياضي (2021-2022).

- المجال المكاني : صالة نادي الاولمبي بالزاوية .

- **مجتمع البحث:** تمثل المجتمع الإحصائي للبحث في منافسة الكأس للمنطقة الغربية للأواسط دوري الفئات تحت 21 سنة للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (6) فرق وهي (أساريا , الأولمبي, الجزيرة , رفيق , صقورصبراتة , الشبيبة صرمان) التي أقيمت بصالة نادي الأولمبي الزاوية.
- **عينة البحث:** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ضمن الفرق المشاركة في منافسة الكأس للمنطقة الغربية للأواسط تحت 21 سنة حيث تم اختيار اللاعب المدافع الحر من هذه الفرق والبالغ عددهم (6) لاعبين.
- **الأسس العلمية للاختبار:**

تجانس أفراد العينة في متغيرات النمو (قيد البحث) ن=6

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطول	السم	179	4.5
الوزن	الكجم	70.4	4.1
العمر	الدرجة	20.19	1.94

- **الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:-**

* المصادر والمراجع .

* استمارة استطلاع آراء الخبراء .

* ملعب طائرة قانوني- كرات طائرة .

* شريط قياس لقياس المسافة .

* جهاز الريستاميتر لقياس (الطول بالسنتيمتر) .

* ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام) .

الاختبارات المستخدمة في البحث:-

بعد الاطلاع علي مجموعة من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة " الين وديع فرج (2001) سعد ألجميلي (2010) , زكي محمد (2000) , محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان (2001) محمد صبحي حسنين(2001) " تم تحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بمتغير القدرة العضلية وأهم الاختبارات المهارية قيد البحث حيث قامت الباحثة بإعداد استمارات الاستبيان لاستطلاع آراء مجموعة من الخبراء علي هذه الاختبارات حيث تم الموافقة بنسبة 80 %

أولاً :- الاختبارات البدنية : مرفق (1)

- اختبار الوثب العريض من الثبات.

* الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .

- اختبار رمي الكرة الطبية 3م من فوق الرأس.

* الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين. (11)

ثانياً :- الاختبارات المهارية:- مرفق (2)

- اختبار مهارة استقبال الإرسال :-
- *الغرض من الاختبار:- قياس دقة مهارة استقبال الإرسال.
- اختبار مهارة الدفاع عن الملعب :-
- *الغرض من الاختبار : قياس دقة التوصيل للمهارة في الدفاع عن الملعب ضد الضرب الهجومي.

(4)

- التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على اللاعبين بصالة الاولمبي البالغ عددهم (2)لاعب خارج عينة البحث بتاريخ 2021/1/9 م والهدف من هذه التجربة الاتى :

- معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار .
- التعرف على إمكانية العينة من تطبيق الاختبارات وملائمتها للعينة.
- تدريب الفريق المساعد على نوعية الاختبارات وتسجيل النتائج.
- التجربة الأساسية:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات , تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث البالغة عددهم (6) لاعبين خلال الفترة من 2021/2/9 - 2021/2/25 حيث أجريت الاختبارات البدنية ثم المهارة على عينة البحث بصالة نادي الاولمبي الزاوية.

- المعالجات الإحصائية:-

1. (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط لبيرسون) .
2. - عرض ومناقشة النتائج .

جدول رقم (2)

يوضح الأوساط الحسابية ولانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية المهارة قيد البحث ن=6

المتغير	الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اختبار القدرة العضلية	م	9,93	0,14
3	اختبار دقة استقبال الإرسال	درجة	1,92	0,36
4	اختبار دقة الدفاع عن الملعب	درجة	2,40	0,12

يتضح من الجدول رقم (2) الخاص بالأوساط الحسابية ولانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية المهارة بان الوسط الحسابي في اختبار القدرة العضلية قد بلغ (9,93) وبانحراف معياري (0,14) , بينما الوسط الحسابي في اختبار استقبال الإرسال (1,92) وبانحراف معياري(0,36), الوسط الحسابي في اختبار الدفاع عن الملعب قد بلغ (2,40) وبانحراف معياري (0,12).

جدول رقم (3)

يوضح مصفوفة الارتباط بين متغير القدرة العضلية والمهارات الدفاعية للاعب المدافع الحر قيد البحث

n=6

الدلالة	قيمة ت ر		الأداء المهاري		المتغير
	الجدولية	المحسوبة	دقة الدفاع عن الملعب	دقة استقبال الإرسال	
معنوي	0.81	0.88	0.85	0.87	القدرة العضلية

من الجدول رقم (3) ينضج ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين كل من القدرة العضلية ودقة مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب حيث كانت القيمة المحسوبة قد بلغت (0.88) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة قيمتها (0.81) وعند مستوي الدلالة (0.05) وتعزو الباحثة السبب في العلاقة الايجابية المعنوية علي ان المتغير البدني له تأثير كبير في رفع وتطوير مستوي اللاعب للمهمة المنسوبة إليه داخل الملعب بتخصص دفاعي , ويشير إلي ذلك " وديع ياسين وخالد عبد المجيد كون اللاعب يتمتع بمهارات دفاعية يتطلب أدائها القيام بالوثب والارتقاء أثناء الرد علي الهجوم المنافس.

ويتفق ذلك مع "الهام عبد الرحمن محمد" بقولها تعد القدرة العضلية من أهم المتغيرات البدنية الرئيسية والتي لا بد من وجودها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها إلى الوثب العالي حيث تحدث الزيادة في الوثب تبعاً لزيادة القدرة العضلية , ويؤكد ذلك " محمد حسن علاوي" علي ان المتغيرات البدنية الأساسية ترتبط إلي حد كبير بالمهارات الحركية لمختلف الأنشطة في أثناء التدريب الرياضي فيجب الاهتمام بعمليات التدريب علي تنمية المتغيرات البدنية وترقية المهارات الحركية علي إنهما جزءاً من لعملية تدريبيه واحدة.

وتري الباحثة ضرورة الاهتمام بالمتغيرات البدنية بشكل عام خلال التدريب لما لها من أهمية في مهارات الكرة الطائرة بصورة عامة والمهارات الدفاعية بشكل خاص , لان امتلاك المهارات الفنية المهارية وحدها لا يكون كافياً ما لم يكن مرتبطاً بالمتغيرات البدنية الخاصة بكل مهارة واستثمارها بشكل جيد لتحقيق أفضل النتائج.

- الاستنتاجات:-

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغير القدرة العضلية ودقة الأداء المهاري لمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة.
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغير القدرة العضلية ودقة الأداء المهاري لمهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة.

التوصيات:-

- 1- التأكيد علي تطوير وتحسين متغير القدرة العضلية لجميع أفراد الفريق وخاصة اللاعب المدافع الحزلاًهميتها في أداء المهارات الدفاعية للاعب .
- 2- إجراء اختبارات دورية للاعب المدافع الحر.
- 3- التأكيد علي المدرسين بإتباعهم الأسلوب العلمي للتدريب بوسائل وتقنية متطورة والاهتمام بالمتغيرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري.

المراجع

- 1- الهام عبد الرحمن محمد : فاعلية التدريب البليومتري علي مسافة الوثب العمودي وأثرها علي الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية ، العدد 12 ، 1997.
- 2- الين وديع فرج : أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 2004م
- 3- حبيب علي طاهر، حاتم فيلح حافظ : القدرة العضلية للرجلين للاعب الحر وعلاقتها بدقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية الرياضية كربلاء، العدد الرابع المجلد الرابع ، 2011.
- 4- زكي محمد حسن : الكرة الطائرة ، تقنيات حديثة في التعلم والتدريس ملتقى الفكر العربي ، الإسكندرية ، 2000م.
- 5- سعد حماد أجميلي : الكرة الطائرة وتدريبها الميدانية لمهارة الإرسال ، الاستقبال ، الإعداد ، الجزء الأول ، دار دجلة ، عمان ، الأردن 2010 م
- 6- شهباء احمد: بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعب الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بغداد 2002م.
- 7- عدي عبد المحسن كريم الربيعي : علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة التربية الرياضية جامعة ديالى ، 2005 م.
- 8- عصام ألوشاحي : الكرة الطائرة مفتاح الوصول الي المستوي العالمي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1994م.
- 9- مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارة ، قياسات جسمية ، انتقاء ، معاقين ، تحكيم ، مؤسسة الوراق للنشر ، ط1، 200
- 10- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف، 1995 م .
- 11- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001.
- 12- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط5، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- 13- وديع ياسين وخالد عبد المجيد: دراسة مقارنة لأثر استخدام ملاعب مختلفة الإبعاد في الكرة الطائرة علي القدرات الخاصة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (8) العدد (31) جامعة الموصل .

مرفق (1)

- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- * الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .
- * الأدوات اللازمة للاختبار: أرض مستوية .
- * وصف الاختبار :
- يقف المختبر خلف خط البداية بحيث يلامس الأمشاط خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل إلى الإمام قليلا ودفع الأرض بقوة بالقدمين بقوة في محاولة الوثب إمام ثلاث مرات متتالية طويلة بالقدمين.
- * حساب الدرجات : تحسب المسافة من مكان الوثب حتى نهاية الوثبة الثالثة عند كعب الرجلين لكل مختبر .
- اختبار رمي الكرة الطبية 3م من فوق الرأس.
- * الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.
- * الأدوات: منطقة فضاء مستوية , حبل صغير , كرسي , كرة طبية وزنها 3كم , شريط لاصق بعرض 5سم .
- * طريقة الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسك بالكرة الطبية باليدين علي ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي , ويوضع حول الصدر حبل صغير بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم لمنع المختبر من الحركة للإمام أثناء الرمي بالكرة , إذ تجري عملية رمي الكرة باستخدام اليدين (بدون استخدام الجذع).
- * الشروط: يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل فيهما الأفضل ويعطي محاولة مستقلة في بداية الاختبار لتدريبه علي الأداء وعندما يهتز الكرسي او يتحرك أثناء الأداء لا تحسب النتيجة وتستبدل بمحاولة أخرى بدل منها .
- * التسجيل : درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة علي الأرض ناحية الكرسي .
- * درجة المختبر: هي الدرجة لأحسن محاولة من المحاولات الثلاثة .

مرفق (2)

- ثانيا :-الاختبارات المهارية:-
- * اختبار مهارة استقبال الإرسال :-
- الغرض من الاختبار قياس دقة مهارة استقبال الإرسال.
- الأدوات : ترسم دائرة علي جانبي الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (1.5) في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (3م), وقطر الدائرة (م1).
- 2- توضع علامة (-) خارج الدائرة وعلي بعد (2م) من خط البداية .
- 3- تحدد مناطق الدقة في مركز رقم 2 في المنطقة الأمامية حتى يتم تحديد المحاولات الناجحة حسب دقة التوصيل .
- 4- يؤدي اللاعب المرسل ضرب الكرات المرسلة في المنطقة المرسومة للإرسال.
- 5- كرات طائرة قانونية .

وصف الاختبار: يقف المختبر خارج الدائرة وعلي العلامة المحددة وهو مواجه للشبكة , إذ يقوم اللاعب المدافع الحر بالدخول إلى الدائرة ليقوم باستقبالها ويتم توجيهها إلى داخل المناطق المحددة للدقة في مركز رقم (2). حساب الدرجات : لكل لاعب (3) محاولات من داخل الدائرة .

تسجيل الدرجات : يسجل المختبر مجموعة النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثة وفقا للاتي :

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (3) المحددة ويمنح 3 درجات.

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (2) المحددة ويمنح درجتان .

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (1) المحددة ويمنح درجة .

- فيما عدا سبق يحصل المختبر علي صفر.

*اختبار مهارة الدفاع عن الملعب :-

الغرض من الاختبار: قياس دقة التوصيل للمهارة في الدفاع عن الملعب ضد الضرب الهجومي.

الأدوات : ترسم دائرة علي جانب الملعب في مركز رقم (5) بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (1.5) في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (3م), وقطر الدائرة (1م).

2- توضع علامة (-) خارج الدائرة وعلي بعد (2م) من خط البداية .

3- تحدد مناطق الدقة في مركز رقم (2) من المنطقة الأمامية حتى يتم تحديد المحاولات الناجحة حسب دقة التوصيل

4- يؤدي اللاعب المهاجم الضرب الساحق في المنطقة المرسومة للدفاع عن الملعب.

5- كرات طائرة قانونية .

وصف الاختبار: يقف المختبر خارج الدائرة وعلي العلامة المحددة وهو مواجه للشبكة , إذ يقوم اللاعب المدافع الحر إلى الدائرة ليقوم بالدفاع عن الملعب ضد الضربات الهجومية ويتم توجيهها إلى داخل المناطق المحددة للدقة في مركز رقم (2).

حساب الدرجات : لكل لاعب (3) محاولات من داخل الدائرة .

تسجيل الدرجات : يسجل المختبر مجموعة النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثة وفقا للاتي :

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (3) المحددة ويمنح 3 درجات.

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (2) المحددة ويمنح درجتين .

- سقوط الكرة داخل المنطقة رقم (1) المحددة ويمنح درجة .

- فيما عدا سبق يحصل المختبر علي صفر.