

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا
معهد التربية البدنية و الرياضية
محاضرات كرة السلة
السنة الثالثة ليسانس -تربية بدنية ورياضية-
المحاضرة رقم 06

الاختبارات المطبقة في كرة السلة

المدة: ساعة ونصف

الدكتور: قراش لعجال

2025-2024

- اختبارات كرة السلة:

تستخدم اختبارات كرة السلة في القياس الذي يهدف إلى التعرف على مدى ما يستطيع اللاعب انجازه حتى يمكن مقارنة هذا الانجاز مع غيره بطريقة موضوعية خالية من التحيز وغير خاضعة للأهواء الشخصية وهو ما يسمى بقياس الأداء الأقصى كما أوضحنا من قبل. والاختبار الجيد هو الذي يصلح لأداء الغرض الذي من أجله ويتم إذا ما توفرت فيه الشروط التالية:

1. أن يقيس الاختبار ما هو مفروض أن يقسه فقط وهو ما يعرف بصدق الاختبار.
2. أن يكون الاختبار ثابتا بحيث يعطى نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه.
3. أن يكون الاختبار موضوعيا.
4. أن يكون صالح للتمييز بين اللاعبين ذوي المستوى العالي والمستوى الضعيف.
5. أن يراعى في الاختبار (مستوى السهولة والصعوبة) في الأداء بحيث لا تقل عن 15% أو تزيد عن 35%.
6. أن يكون من اليسير تطبيقه عملياً.
7. ألا يستنفذ وقتاً وجهداً وإمكانات كثيرة.
8. أن يراعى درجك الارتباط ما بين تعيين الأداء لكل الفرد في الاختبار على حدة وعلقتها بالمستوى العام للاختبار ككل. (سلامة، 2012، الصفحات 159-160)

1- اختبار جونسون:

يتكون هذا الاختبار من ثلاثة أجزاء ويحتاج عند تطبيقه إلى كرة سلة وساعة إيقاف وأربعة كراسي وطباشير.

1-1- الجزء الأول (سرعة التصويب):

يلف اللاعب بالكرة في أي مكان قريب من السلة وفي أي جهة منها، وعند إعطاء إشارة البدء يصوب على السلة أكبر عدد المرات في زمن لمدة 30 ثانية.

التسجيل:

- تحتسب كل إصابة للهدف بنقطة واحدة.
- لا تحتسب كل إصابة للهدف يسبقها مخالفة الجري بالكرة أو المحاورة المزدوجة.

- الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في هذا الجزء من الاختبار هي المجموع النقط التي يحصل عليها في مدة 30 ثانية.

1-2- الجزء الثاني (دقة التمرير):

يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة مقاساتها بالبوصة (60 × 40)، (40 × 25)، (20 × 10) بحيث ترتفع قاعدة المستطيل الأكبر عن الأرض بمقدار (14) بوصة.

يقف اللاعب بالكرة خلف خط يبعد عن الحائط المرسوم عليه المستطيلات لمسافة (40) قدم ليصوب الكرة بيد واحدة كما لو كان يمررها وذلك في اتجاه المستطيلات المتداخلة المرسومة على هذا الحائط.

التسجيل:

- تحتسب للاعب ثلاث نقاط عن كل تصويبة تلامس فيها الكرة المستطيل الصغير.
- تحتسب للاعب نقطتان عن كل تصويبة تلامس فيها الكرة المستطيل المتوسط.
- تحتسب للاعب نقطة واحدة عن كل تصويبة تلمس فيها الكرة المستطيل الكبير.
- التصويبة التي تلمس فيها الكرة أي خط من المستطيل الأكبر تعتبر وكأنها لمست المستطيل الأكبر.
- التصويبة التي تلامس فيها الكرة أي خط من المستطيل الأكبر تعتبر وكأنها خارجة عنه ولا تحتسب لها أي نقطة.

1-3- الجزء الثالث (سرعة المحاورة بالكرة):

يرسم على أرض الملعب خط بالطباشير يمثل البداية ثم توضع أربعة كراسي متتالية أمام هذا الخط بحيث يبعد الكرسي الأول عن خط البداية بمقدار (12) قدم وتكون المسافة بين كل اثنين من الكراسي (6) أقدام يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية مباشرة ومع إشارة البدء يحاور بها بطريقة الزجراج بين الكراسي الأربعة ذهاباً وإياباً كما هو موضح بالرسم رقم (13) صفحة 120 وذلك في زمن قدره 30 ثانية.

التسجيل:

- تحتسب للاعب النقط تبعا لعدد الكراسي التي تخطاها في المدة المذكورة.
- لا تحتسب للاعب أي نقطة إذا تخطى الكرسي بالمحاورة باليد القريبة منه، يمكن اعتبار درجة اللاعب في اختبار جونسون هي مجموع النقاط التي يحصل عليها عند أداء الأجزاء الثلاثة للاختبار.

2- اختبار نوكس:

يتكون اختبار نوكس Knox من أربعة أجزاء ويحتاج المدرب عند تطبيقه إلى الكرة سلة وطباشير وساعة إيقاف وعدد (8) كراسي وعدد (2) فنجان شاي أعلبة صفيح فارغة وملونة بالألوان الأزرق والأبيض والأحمر بحيث تكون لكل علبة لون.

2-1- الجزء الأول (المحاورة السريعة):

يرسم على أرض الملعب خط بالطباشير يمثل البداية ثم توضع أربعة كراسي متتالية أمام هذا الخط بحيث يبعد الكرسي الأول عن خط الراية بمقدار (6) متر وتكون المسافة بين كائنين من الكراسي (4.5) متر، يضع اللاعب الكرة على خط البداية ويقف خلفها ويداه على ركبتيه وعند إشارة البدء يلتقط اللاعب الكرة من الأرض ويحاور بها بين الكراسي الأربعة بطريقة الزجراج ذهاباً وإياباً فقط حتى يصل إلى الخط الذي بدأ منه.

التسجيل:

- يحتسب للاعب الزمن الذي استغرقه بالثواني من لحظة إصدار إشارة البدء حتى العودة مرة أخرى إلى خط البداية بعد أن يكون قد تخطى الكراسي الأربعة بالمحاورة.
- يعاد إجراء هذا الجزء من الاختبار إذا لم يتخطى اللاعب جمع الكراسي والكرة في الجانب البعيد عنها أثناء المحاورة أو إذا ارتكب اللاعب مخالفة الجري بالكرة أو المحاورة المزدوجة.

2-2- الجزء الثاني (التمرير السريع):

يرسم خط موازي للحائط وعلى بعد 1.5 متر ويقف اللاعب بالكرة خلف هذا الخط ويمرر الكرة 15 مرة بسرعة وقوك إلى الحائط مستخدماً التمريرة الصدرية باليدين.

التسجيل:

- يحتسب اللاعب عدد الثواني التي تمر بين إصدار إشارة البدء ولمس الكرة للحائط في المرة الخامسة عشرة.
- إذا أخذ اللاعب أكثر من خطوة واحدة للإمام لاستلام الكرة المرتدة من الحائط يعاد الاختبار كله.

2-3- الجزء الثالث (المحاورة المنتهية بالتصويب):

نفس إجراءات المحاورة السريعة إلا أن عدد الكراسي هنا ثلاثة فقط وتكون المسافة بين الكرسي الثالث والسلة 4.5 متر كما هي بين كل اثنين من الكراسي، واللاعب في هذا الجزء من الاختبار يجب أن يسجل عدداً قبل في العودة إلى الخط الذي بدأ منه المحاورة.

ويمكن أن يستخدم اللاعب أي نوع من التصويب إلا أنه بالتجربة وجد أن التصويبة السليمة هي الأفضل.

التسجيل:

- يحتسب اللعب عدد الثواني التي استغرقها من لحظة البدء ومتى العودة إلى خط البداية مرة أخرى بعد أن يكون قد أصاب الهدف.
- يعاد الإجراء مرة أخرى إذا ارتكب اللاعب مخالفة الجري بالكرة أو المحاولة المزدوجة.

2-4- الجزء الرابع (سرعة رد الفعل):

يرسم على أرض الملعب ثلاثة خطوط متوازية بحيث تكون المسافة بين الخط الأول والثاني 240 سم بين الخط الثاني والثالث 360 سم الخط الأول (خط البداية) والخط الثاني (خط التوجيه) والخط الثالث (خط الألوان) حيث يوضع فوقه ثلاث صفائح كل منها بلون واحد إما أزرق أو أبيض أو أحمر وتكون المسافة بين كل صفيحة وأخرى 1.5 متر.

يقف اللاعب على خط البداية وظهره مواجهاً للصفائح وفي يده عملة معدنية، وعند إعطاء إشارة البدء يدور اللاعب ويجري في اتجاه الصفائح الملونة، وعندما يصبح فوق الخط الثاني (خط التوجيه) يعين المختبر لونا من الألوان الثلاثة فيجري اللاعب إلى الصفيحة ذات اللون الذي ذكره المختبر ويضع العملة فيه.

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذي يمر بين إصدار إشارة البدء وبين سماع صوت العملة المعدنية بالصفحة ويكرر هذا الإجراء بهذه الكيفية أربعة مرات ويحتسب اللاعب في هذا الجزء من الاختبار مجموعة الثواني في المرات الأربعة. (سلامة، 2012، الصفحات 160-165)