



Cognitive test for players of excellent clubs, according to the training age of volleyball in Iraq

Qutaiba Hadi Mohammed^{1*}
Faten M. Rashid^{*}

1- Tikrit University/collage of
 Physical Education and Sport
 Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 9/11/2020

-Accepted: 17/3/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Cognitive test
- Premium class clubs
- Training age
- volleyball

Abstract

The study aimed at :Learn about the level of knowledge of to class volleyball players according to years of experience.

Represented the research community of iraqi volleyball clubs f the excellent degree of the season (2018-2019) and their number (clubs and by the reality of (100) players and was divided and select sample according to the need of research to do so through the condu of the main experiment and the knowledge test survey and was do through the use of the method The draw to determine the players the application and the survey and (78) players to apply the scale a (12) players for the conduct of the survey experiment and thus to the percentage (100%) from the search community .

By looking at the results of the research, the researcher reach the following conclusions:

1-The cognitive test showed the real cognitive experiences of t players and showed their level according to the years of experience.

2-The cognitive test showed the diverse cognitive potential of t players for its six interlocutors .

3-The level of female players in general was proportional what the coaches provided and their personal research on knowled information in the game.

4-Most players ignore theoretical study when they rea advanced stages of play and remain dependent on the previo information they have gained during the past period.

5-The theoretical and cognitive ideas of the players vary according to the experience they have gained in the field of play

* Corresponding Author: d.Fatinm@yahoo.com , Tikrit University/collage of Physical Education and Sport Sciences

الاختبار المعرفي للاعبات اندية الدرجة الممتازة وفقاً للعمر التدريبي بالكرة

الطائرة في العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- الاختبار المعرفي
- اندية الدرجة الممتازة
- العمر التدريبي
- الكرة الطائرة

أ.د. فائق محمد رشيد

قتيبة هادي محمد

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

هدفت الدراسة : التعرف على مستوى المعرفة للاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة وفقاً لسنوات الخبرة.

تمثل مجتمع البحث بلاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة للدرجة الممتازة للموسم (2018-2019) وبلغ عددهن (10) نادي وبواقع (100) لاعبة وتم تقسيم واختيار العينة بحسب حاجة البحث الى ذلك من خلال اجراء التجربة الرئيسة واستطلاع الاختبار المعرفي وتم ذلك من خلال استخدام طريقة القرعة لتحديد للاعبات التطبيق والاستطلاع و(78) لاعبة لتطبيق المقياس و (12) لاعبة لاجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك تم اخذ نسبة (100%) من مجتمع البحث.

من خلال الاطلاع على نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان الاختبار المعرفي اظهر خبرات اللاعبات المعرفية الحقيقية واطهر مستواهن وفق سنوات الخبرة.
- 2- ان الاختبار المعرفي اظهر الامكانات المعرفية المتنوعة للاعبات لمحاوره الستة .
- 3- أن مستوى اللاعبات عموماً كان متناسب مع ما يقدمه المدربين ويحثهن الشخصي حول المعلومات المعرفية باللعبة.
- 4- يتجاهل اغلب اللاعبات الدراسة النظرية عندما يصلون الى مراحل متقدمة في اللعب ويبقى اعتمادهن على المعلومات السابقة التي اكتسبوا خلال الفترة الماضية.
- 5- تتنوع الافكار النظرية والمعرفية لدى اللاعبات على وفق الخبرة المكتسبة لديهن في مجال اللعب.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تتسابق العلوم والمعارف الى وضع النقاط على الحروف وحل المشكلات التي تظهر في كل علم مختلف وتساهم هذه العلوم الى تذليل العقبات التي تطرأ امام الانسان ككائن ذكي سيطر على الكرة الارضية بسبب عقله المتفرد واوجد العلماء والمفكرين الطرق والاساليب الجديدة في كل حقبة لتعلم وتعليم العلوم المختلفة والغاية منها تطوير هذا الانسان الى مستوى اعلى والرقى به الى درجات افضل في التعليم والتدريب وأصبح

من الضروري أن يتم ايجاد اساليب جديدة تساهم في هذا التطور ولذلك اخذ العلماء على عاتقهم السبيل الى ابتكار الاساليب الضرورية للتعليم والتدريب إذ ان ايجاد الاساليب الجديدة يسهل عملية التعليم بصورة تتناسب مع الزمن الذي يواكب المتعلم.

ولكن يقع التعليم والتدريب في حيرة اذا ما لم يكن هناك مقياس او قياس او اختبار خاص للمعارف والمهارات والقدرات التي يبذل المربين والمدربين واللاعبين الجهود الحثيثة على اكتسابها وتطويرها إذ تبقى قيد المجهول كل الجهود ولا يمكن معرفتها الا حين المنافسة وهذا لا يعد ذي فائدة كبيرة خوفاً من ان يكون التعليم والتدريب يسير في مسار خاطئ او بمستوى غير لائق بما تتطلبه المنافسة ولذلك وجب ايجاد اختبارات تفصح عن قدرات اللاعبين وإمكانياتهم ومن هذه الاختبارات الاختبارات المعرفية التي تعد من أهم الاختبارات وحسب القول المأثور للكاتب الأمريكي ألفن توفلر (إن الامة التي تتفوق في المعرفة ، تتفوق في القوة)، فما بالنا بالاندية ولاعبها إذا امتلكت المعرفة المناسبة لكل ما يحيط بلعبتهم التي يمارسونها وهي اساس تفوقهم وتطورهم وتقدم فريقهم في تحقيق النتائج والانجازات ولذلك نرى من الاهمية ان يمتاز اللاعب بالمعرفة للعبته ومن كافة محاورها ومن هذه الالعب لعبة الكرة الطائرة التي تمارس لمختلف الجنسين الذكور والاناث على حدأ سواء.

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعب المحببة لدى الكثير وانتشرت في العراق في عام (1930م) واخذت بالانتشار داخل العراق واستحدثت الفرق والاندية لمختلف الجنسين واخذت بالتطور وتحقيق بعض الارقام الطيبة في مختلف الميادين والبطولات ولكنها لم تصل الى مستوى كبير جداً ولذلك نرى من المهم ان نضع النقاط على الحروف لنجد اسباب الضعف والقوة لدى لاعبي الاندية وخصوصاً لاعبات اندية الدرجة الممتازة وذلك من خلال تقصي مدى معرفة اللاعبات بمحاور اللعبة وتفاصيلها لكون هذه المعلومات تساهم وبشكل كبير في تحقيق فارق كبير في النتائج إذ ان اي جهل في اي معلومة قد تسبب خسارة نقاط معينة لدى الفريق، ولذلك أرتأى الباحث الى استخدام اختبار معرفي يساهم وبشكل ما حول معرفة مدى المعرفة التي اكتسبتها اللاعبات في فترة التدريب او خارجها على وفق سنوات الخبرة، وبهذا يمكن معرفة ما امكانية اللاعبات وبهذا يمكن وضع الخطط المناسبة لتطوير قدراتهن وتحقيق افضل مستوى من خلال معالجة الاخطاء والضعف لدى اللاعبات .

يعد الاختبار المعرفي من المقاييس المهمة في التعرف على معرفة ومعلومات اللاعبات الذي يعد الاساس المهم لتطوير القدرات المهارية وغيرها من القدرات في محاور متعددة تجتمع لتكون تفاصيل لعبة الكرة الطائرة ومن هذه المحاور (التاريخي ، القانوني ، الاعداد البدني والمهاري ، الاعداد الخططي ، والاعداد النفسي ، ومحور الاصابات) وهذه المحاور تشتمل على المعلومات المهمة التي يجب على اللاعبين الاحاطة بها لتكوين المعرفة التامة او الشبه تامة للعبة الكرة الطائرة وهنا يأتي دور الاختبار

المعرفي ليدلنا على مستوى المعرفة لدى اللاعبين لكونهن قد وصلن الى الدرجة الممتازة ولكن هناك من الغموض ما يحوم حول معرفتهن لكل محاور اللعبة التي ذكرناها وهذا يجعل من الضروري التعرف على المعرفة لديهن واكتشاف خبراتهن المعلوماتية وماذا اثمرت نتائج خبرات السنين للوصول الى الدرجة الممتازة وهل كانت اللاعبين يهتمن بالمطالعة النظرية ام اكتفن بالتدريبات البدنية والمهارية وغيرها بعيداً عن المعرفة النظرية للعبة .

ومما تقدم تكمن أهمية البحث في استخدام الاختبار المعرفي للاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق وتمهيد الطريق نحو معرفة امكانية اللاعبين المعرفية والاستدلال على نقاط الضعف إن وجدت من خلال ووضع التوصيات لها.

1-2 مشكلة البحث:

تمحورت مشكلة البحث على محور الملكة المعرفية للاعبات الكرة الطائرة وفقاً لسنوات الخبرة وذلك ولحد علم الباحث بعدم وجود اختبار معرفي والتعرف على مدى امكانية المعلومات والمعارف التي تمتلكها اللاعبات حول اللعبة لكون المعرفة اساس مهم في تطور الاندية واللاعبات ويمكن صياغة المحور الاخر للمشكلة بالسؤال الاتي :

- هل تمتلك اللاعبات معرفة تختلف وفقاً لسنوات خبرتهن في مجال اللعبة .

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى المعرفة للاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة وفقاً لسنوات الخبرة.

1-4 فرض البحث :

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية للحصيلة المعرفية لدى لاعبات اندية الدرجة الممتازة وفقاً لسنوات الخبرة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة للدرجة الممتازة.

1-5-2 المجال الزمني : 2019 / 1/8 ولغاية 2019 / 7 / 12.

1-5-3 المجال المكاني : قاعات الكرة الطائرة أندية العراق للدرجة الممتازة .

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهجية البحث :

إن عملية اختيار المنهج الملائم للبحث تعد من الخطوات الأساسية والمهمة وعليه استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة للدرجة الممتازة للموسم (2018-2019) وبلغ عددهن (10) نادي وبواقع (100) لاعبة وتم تقسيم واختيار العينة بحسب حاجة البحث الى ذلك من خلال اجراء التجربة الرئيسة واستطلاع الاختبار المعرفي وتم ذلك من خلال استخدام طريقة القرعة لتحديد للاعبات التطبيق والاستطلاع و(78) لاعبة لتطبيق المقياس و (12) لاعبة لاجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك تم اخذ نسبة (100%) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

من الأمور الهامة لإنجاز وإتمام التجربة هي الوسائل المساعدة الأدوات والأجهزة التي يستخدمها لإتمام بحثه، إذ أن "أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة" (2 : 205)

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- فريق العمل المساعد
- استبانات.
- أقلام.

2-3-3 الأجهزة المستخدمة:

- آلة تصوير يدوية فيديو .
- جهاز حاسوب محمول.

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبار المستخدم في البحث :

2-4-1-1 الاختبار المعرفي للكرة الطائرة

تم استخدام الاختبار المعرفي من المصمم من قبل الباحث (قتيبة هادي) إذ تمثل مجموع فقراته (40) فقرة اختبارية ، ولكل فقرة ثلاث بدائل أحدهما تمثل الإجابة الصحيحة ، أما طريقة التصحيح تعطى درجة (1) للإجابة الصحيحة و(صفر) للبدائل الخاطي أو المتروك (ملحق 1).

2-4-6 التجربة الرئيسة :

تم تطبيق اختبار المعرفي على عينة البحث المتمثل بلاعبات الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في العراق وذلك في ايام متعددة وممتدة من المدة 2 / 6 / 2019 ولغاية 30 / 6 / 2019 وتم توزيع استبانات الاختبار المعرفي في موقع كل نادي وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) واستخرج نتائج الدراسة بواسطة الوسائل الأحصائية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- النسبة المئوية .
- 4- معامل الارتباط البسيط.
- 5- اختبار T للعينات المستقلة .
- 6- الوسط الفرضي .

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبار المعرفي وفقاً لسنوات الخبرة للاعبات اندية الدرجة الممتازة في العراق :

الجدول (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينة البحث وفقاً للعمر التدريبي (4) سنوات فما دون

المتغيرات	الوسط الفرضي	س	ع±	قيمة (T) المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
العمر التدريبي 4 سنة فما دون	20	27.321	4.221	3.421	0.004	معنوي

معنوي > (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = 24.

الجدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينة البحث وفقاً للعمر التدريبي (5 - 8) سنة

المتغيرات	الوسط الفرضي	س	ع±	قيمة (T) المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
العمر التدريبي 5-8 سنة	20	29.211	4.312	4.421	0.002	معنوي

معنوي > (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = 36.

الجدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينة البحث وفقاً للعمر التدريبي (9) سنة فما فوق

المتغيرات	الوسط الفرضي	س	ع±	قيمة (T) المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
العمر التدريبي 9 سنة فما فوق	20	31.311	5.312	5.421	0.000	معنوي

معنوي > (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = 17.

3-1-1 مناقشة نتائج البحث لمستوى الخبرة المعرفية على وفق سنوات الخبرة لدى لاعبات الدرجة الممتازة في العراق :

من خلال الاطلاع على الجداول (1-3) نلاحظ معنوية الفروق ولصالح الوسط الحسابي لأجابات اللاعبات جميعاً ولكن نلاحظ ان درجات الوسط الحسابي اختلفت وكانت الافضلية لصالح ذوات سنين الخبرة (9 سنوات فما فوق) واقلها درجة جاءت لصالح (4 سنوات فما دون) ويعزو الباحث تلك النتائج الى ان سنين الخبرة تلعب دوراً مهماً في اكتساب المعلومات من قبل اللاعبات وتضيف لهن الخبرة الميدانية والنظرية التي قد تأتي عن طريق التدريب والتعليم من قبل المدرب او التعليم الخاص الفردي الذي تقوم به اللاعبه بصورة شخصية حول موضوع معين في الكرة الطائرة ومختلف محاورها ومن ضمنها المحاور الستة التي اعتمدها الباحث في بناء اختبار المعرفة والذي طبق عليهن لغرض دراسة ومعرفة مستواهن المعرفي في لعبة الكرة الطائرة إذ يكشف هذا الاختبار مستوى تركم الخبرات لديهن خلال فترة العمر التدريبي لديهن إذ يتم اكتساب كل فترة معينة خبرة اضافية من المعلومات التي يتم ذلك من خلال الاحتكاك مع اللاعبات الاخريات او من خلال المعلومات التي يقدمها المدربين او خلال المباريات التنافسية التي تخوضها اللاعبات إذ إن لكل حدث خبرة معرفية تكتسبها اللاعبه ولذلك ظهر ان ذوات العمر التدريبي الاقدم هن الاكثر معرفة بلعبة الكرة الطائرة ووتفاوتت هذه الخبرة بحسب سنوات العمر التدريبي لهن إذ يذكر (هاره) "القابلية التفكيرية للرياضي تتمثل في سرعة تصرفاته ودرجة تركيزه في تقبل المعلومات واستيعابها والإفادة منها" (3 : 133)، إذ تتنوع طرق اكتساب الخبرة المعرفية لاسباب عدة ومنها الاحتكاك المباشر بالواقع الخارجي كالمنافسات التي ذكرنا انها التي تكسب اللاعبات الخبرة التدريجية من خلال دخولها المباريات إذ ان الاحتكاك المباشر مع اللاعبين المنافسين يجعل اللاعبه في مرحلة اكتساب المعلومات المباشرة من خلال التجربة وقد تختلف المعلومات المكتسبة خلال المنافسة فيمكن ان تكون مهارة معينة او خطة معينة تراها اللاعبه لأول مرة او لأول مرة قد تم تطبيقها بطريقة مختلفة أذن ان الاحتكاك المباشرة مهم جداً لاكتساب الخبرة المعرفية وهذا ما يؤكد عليه (يوسف ميخائل اسعد) " ان الانسان من فجر التاريخ يكتسب افضل خبراته من خلال الاحتكاك المباشر " (4 : 19)

إذن ان كل الخبرة التي تكتسب عن طريق الاحتكاك المباشر تكون ذات نفع للاعبة وهذا يحتاج الى وقت طويل لان الخبرة المكتسبة بواسطة هذه الطريقة تحتاج الى وقت طويل وهذا الوقت يحتاج الى مثابة للوصول الى مستويات عالية فالاداء وهذا ما أكده (محمد صبحي حساين وحمد عبد المنعم) "ان يتوقف وصول اللاعب الى المستويات العالية على تطوير النواحي المعرفية له". (1 : 264-265)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من خلال الاطلاع على نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان الاختبار المعرفي اظهر خبرات اللاعبين المعرفية الحقيقية واطهر مستواهم وفق سنوات الخبرة.
- 2- ان الاختبار المعرفي اظهر الامكانيات المعرفية المتنوعة للاعبين لمحاورة الستة .
- 3- أن مستوى اللاعبين عموماً كان متناسب مع ما يقدمه المدربين وبحثن الشخصي حول المعلومات المعرفية باللعبة.
- 4- يتجاهل اغلب اللاعبين الدراسة النظرية عندما يصلون الى مراحل متقدمة في اللعب ويبقى اعتمادهم على المعلومات السابقة التي اكتسبوها خلال الفترة الماضية.
- 5- تتنوع الافكار النظرية والمعرفية لدى اللاعبين على وفق الخبرة المكتسبة لديهم في مجال اللعب.

4-2 التوصيات :

على ضوء الاستنتاجات توصل الباحث الى مجمل من التوصيات الآتية :

- 1- يوصي الباحث بإعتماد الاختبار المعرفي للاعبين الكرة الطائرة وتعميم نتائجه .
- 2- يوصي الباحث بزيادة الوعي المعرفي في اندية الكرة الطائرة للدرجة الممتازة .
- 3- بما ان الدرجة الممتازة لاتملك اي ممارسات معرفية داخل انديتها فبالتأكيد الدرجات الاقل منها لاتملك ذلك ايضاً فيوصي الباحث بضرورة ادراج الوعي المعرفي للاندية كافة ولكل الدرجات والمستويات .
- 4- يوصي الباحث بإجراء الاختبارات المعرفية سنوياً للاعبين من قبل المدربين ومعالجة نقاط الضعف لديهم لكون المعرفة سلاح التقدم .
- 5- يوصي الباحث بإجراء بحوث على عينات وفئات اخرى ودرجات اخرى للوقوف على حقيقة الوعي المعرفي باللعبة .

المصادر

1. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق تدريسها : ط1 (القاهرة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية ، 1988) .
2. هاره ؛ أصول التدريب،(ترجمة)عبد علي نصيف، ط2: (الموصل، مطابع التعليم العالي،1990).
3. وجية محبوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2 ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر .
4. يوسف ميخائيل اسعد ، سايكولوجية الخبرة ، (القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر ، 2000).

1.Mohamed Sobhi Hassanein and Hamdi Abdel Moneim; The scientific bases of volleyball and its teaching methods: 1st floor (Cairo, Central Authority for University Books, 1988.)

2.Hara; Fundamentals of Training, (translation) Abdul Ali Nasif, 2nd edition: (Mosul, Higher Education Press, 1990.)

3.Wajih Mahjoub: Scientific Research Methods and Methods, 2nd Floor, Baghdad, Dar Al-Hekma for Printing and Publishing.

4.Youssef Michael Asaad, Psychology of Experience, (Cairo, Dar Gharib for Printing and Publishing, 2000.)

ملحق (1)

م/ مقياس الاختبار المعرفي بالكرة الطائرة

عزيتي اللاعب :

امامك مجموعة من الفقرات مقياس الاختبار المعرفي بالكرة الطائرة ، وان لكل فقرة عدة بدائل، اختاري البديل الصحيح وذلك بوضع دائرة (O) حول الحرف الذي يدل على الاجابة الصحيحة ، مع مراعاة مايتأتي :

- 1- قراءة كل فقرة بشكل جيد قبل اختيار الاجابة الصحيحة .
- 2- عدم ترك اية فقرة بدون اجابة .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي .

اسم النادي :
التحصيل الدراسي والتخصص :
العمر التدريبي :
العمر :
متى كان اخر اطلاع على كتاب يخص الكرة الطائرة (المدة الزمنية) :

قتيبه هادي محمد

1- اذا لم يحضر فريق المنافس الى ارض الملعب في الوقت المحدد للعبة يتم اعطاء وقت واذا لم يحضر يحتسب الفريق خاسر.

أ- 15 د ب- 30 د ج- 20 د

2- الاعداد البدني للاعبة الكرة الطائرة يهدف الى .

أ- اكتساب الصحة البدنية للاعبة ب- اكتساب الصحة الجسمية والجمالية

ج- تنمية القدرات الحركية والبدنية اللازمة لدقة الاداء والتوافق العضلي والعصبي لإخراج المهارات بالنمط الحركي المطلوب للأداء.

3- اذا كان اللاعب ايسر اليد يكون الاعداد الافضل الى الجانب الايمن عندما يكون اللاعب في مركز

أ- مركز 2 ب- مركز 3 ج- مركز 4

4- الارشاد النفسي للاعبة هو .

- أ-العلاقة بين المدرب واللاعب لحل المشكلات المرتبطة بالنشاط .
 ب-يقوم المدرب باعطاء اوامر للاعب .
 ج-عدم قدرة كل من اللاعب والمدرب في التجاوب والتعاون .
 5-ظهرت لعبة كرة الطائرة في امريكا عام .
 أ- 1895 ب - 1896 ج - 1897
 6-اذا قام اللاعب بعملية ارسال الكرة وقام لاعبة من فريق المنافس بأعتراض الارسال بالضرب الساحق للكرة مباشرة ماذا يكون قرار الحكم .
 أ-نقطة للفريق المرسل . ب- نقطة لفريق اللاعب التي قامت بأعتراض الكرة . ج- تعاد عملية الارسال.
 7-يحتاج اللاعب الى اكتساب بعض مكونات الاداء البدني والمهاري للتحكم في تمرير الكرة وهي ...
 أ-السرعة الحركية . ب-سرعة رد الفعل لمفصل اليد والاصابع وكذلك قدرة عضلات الرجلين والتوازن .
 ج-الارتخاء والدقة .
 8-اللعبة السريع يستخدم في .
 أ-خلخلة الدفاع في المنطقة الخلفية. ب-خلخلة حائط الصد. ج-كل ما سبق.
 9-اللاعب الذي يتميز بالروح الرياضية هو اللاعب الذي .
 أ-لا يقبل الهزيمة . ب-عدم الاستمرار في التدريب .
 ج-يقبل الهزيمة بصدر رحب .
 10-الاسعافات الاولية التي تقدم للاعب المصاب بالتواء الكاحل .
 أ- مراجعة الطبيب . ب- صب ماء بارد او وضع ثلج لمكان الاصابة . ج _ ربط الكاحل.
 11- اول بطولة عالمية للسيدات عام .
 أ- 1951 ب - 1952 ج - 1953
 12- يتم تحديد نوع الاعداد عن طريق .
 أ-ارتفاع الكرة . ب-بعد المهاجم وقربه .
 ج-تمركز لاعبي حائط الصد لفريق المنافس.
 13- حالة الاستعداد للكفاح قبل المباراة مع الفرق التي تتميز بمستوى عالي تكون من علاماتها الاتي .
 أ- تركيز الانتباه مع ارتفاع درجة عمليات الادراك . ب- تشتيت الانتباه وعدم التركيز .
 ج- هبوط في العزيمة واحباط وقتي .
 14- في الكرة الطائرة يحدث الاصابة بسبب .
 أ- التسرع في التدريب . ب- عدم قيام بالاحماء الجيد . ج _ اجهاد العضلة .
 15- لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة العالمية والرسمية يكون وجود اربعة مراقبين خطوط اجباريا يقفون في المنطقة الحرة على بعد من كل ركن للملعب .

- أ- (1-2 م) ب- (1-3 م) ج- (1-4 م)
- 16- يجوز للاعبة حائط الصد لمس الكرة بعد لمسة الصد.
- أ- مرة واحدة . ب- مرتان . ج- ولا مرة.
- 17- اللعبة الحرة (الليبرو) تحتاج الى بعض مكونات الاداء البدني والمهاري في عملية التغطية عن الملعب .
- أ- سرعة رد الفعل والرشاقة ودقة التوقيت والقدرة العضلية وكذلك التحكم .
- ب- قوة مميزة بالسرعة . ج- الرشاقة فقط .
- 18- في مهارة الاعداد الخلفي تستخدم حركة رسخ اليد وذلك .
- أ- لسهولة الاداء . ب- الدقة في الاداء الحركي وعدم الاجهاد . ج- للخداع .
- 19- لاعبة الكرة الطائرة يتميز بالسمة الشخصية الاتية.
- أ- سمة الانبساط وعدم الانطواء . ب- سمة الاجتماعية . ج- سمة الاتزان الانفعالي .
- 20 - يحدث الشد العضلي نتيجة .
- أ- الانقباض العضلي المفاجئ . ب- اجهاد العضلة . ج- عدم الاحماء قبل التمرين .
- 21- في الشوط الحاسم (الخامس) يتم تغير الملعب عندما يصل احد الفريقين الى نقطة .
- أ- 7 ب- 8 ج- 9
- 22- لاعبة حائط الصد (مركز 3 السنتر) يجب ان يتميز بالاداء البدني.
- أ- سرعة رد الفعل . ب- قوة مميزة بالسرعة . ج- القوة الانفجارية.
- 23- انتي كمدرّب او مدربة كيف تحول اللعبة الى طابع سريع .
- أ- باستخدام تشكيلات الفريق الاعداد العالي والمنخفض . ب- باستخدام عمليات التبديل .
- ج- باستخدام الاعداد السريع واللعبة الخاطف .
- 24- حالة حمى البداية التي يتعرض لها اللاعبة قبل المباراة مباشرة وهي .
- أ- عدم ثبات الحالة الانفعالية . ب- عدم القدرة على التركيز وتشتيت الانتباه .
- ج- شدة الاستثارة والاضطراب . د- كل ما سبق .
- 25- اذا قام اللاعبة بالاعتداء البدني الاول يقوم الحكم باستبعاد اللاعبة من خلال اخراج.
- أ- بطاقة
- ج- بطاقتين
- حمراء . ب- بطاقتين حمراء+صفراء معا .
- حمراء + صفراء منفصلين .
- 26- تنفذ عملية التدريب البدني والمهاري في الكرة الطائرة من خلال مكونات والترتيب الصحيح لهذه المكونات هي .
- أ- (اعداد بدني - اعداد مهاري - اعداد خططي - اعداد نفسي) . ب- (بدني - مهاري - خططي - عقلي) .
- ج- (خططي - مهاري - نفسي - معرفي) .
- 27- من الخطط الفردية الفعالة في اللعبة هي .
- أ- تقليل الاخطاء . ب- الدفاع عن المنطقة الخلفية . ج- الدفاع عن وسط الملعب .

- 28- ان الاعداد النفسي للاعبة الكرة الطائرة يتطلب توافر العناصر الاتية .
 أ- زيادة عدد المباريات التجريبية . ب- معرفة وقياس نشاط اجهزة الجسم اثناء الاداء.
 ج- تنمية القدرة على التركيز عن طريق التدريب والاشتراك في المباريات.
- 29- يجب ان يكون على فانيلة رئيسة الفريق شريط بقياس سم يوضع تحت الرقم على الصدر .
 أ- 2 × 6سم . ب- 2 × 7سم . ج- 2 × 8سم.
- 30- للاعداد البدني الخاص اهمية كبيرة للاعبة الكرة الطائرة بسبب .
 أ- عدم ارتباط اللعبة بزمان معين . ب- طبيعة قواعد اللعبة وارتباطها بالظروف. الخاصة للعبة.
 ج- الحاجة الى تنمية شاملة للمتطلبات الخاصة للعبة.
- 31- افضل وقت للهجوم السريع هو .
 أ- بعد لعب الكرة بعيدا عن حائط الصد. ب- بعد ارسال قوي من المنافس .
 ج- بعد هجوم قوي من المنافس.
- 32- اذا قام اللاعب بالسلوك غير المهيذب للمرة الثانية في نفس المباراة يكون قرار الحكم.
 أ- لفت نظر. ب- طرد . ج- استبعاد .
- 33- متى يعطي المدرب فرصة للاعبات اللواتي تتمتعن بخبرات قليلة .
 أ- في بداية المباراة. ب- في النقاط الاخيرة من الشوط الاول .
 ج- عندما يكون الفريق حاصل على نقاط اكثر من الفريق الاخر.
- 34- تأسس الاتحاد العراقي النسوي للكرة الطائرة عام
 أ- 1957 ب - 1954 ج - 1955
- 35- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية يسمح الاحماء على الشبكة للفريقين معا لمدة دقائق .
 أ- 15 د . ب- 5 د . ج- 10 د .
- 36- اذا لم يتواجد الفريق على ارض الملعب في الوقت المحدد دون مرور معقول فإنه يعتبر متخلفا ويخسر المباراة بنتيجة
 أ- (1- صفر لكل شوط 25- صفر) ب- (3-3 لكل شوط 25- صفر) ج- (3 - صفر لكل شوط 25- صفر)
- 37- شاركت نادي قرقوش الرياضي للسيدات في بطولة الاندية العربية في مصر سنة .
 أ- 2006 ب - 2007 ج- 2009
- 38- في حالة اصابة اللاعب يمنح وقت العلاج .
 أ- 2 د ب- 3 د ج- 5 د
- 39- على اللاعب في مركز (6) اللعب متأخرا قرب خط النهاية وذلك .
 أ- تغطية الضارب. ب- تغطية حائط الصد والدفاع عن المنطقة الخلفية .
 ج- الدفاع عن وسط الملعب.
- 40- عند حدوث تشنج في العضلة يتم ايقاف اللاعب من الحركة والقيام بـ .
 أ- وضع تلج. ب- سحب العضلة باتجاه عكس عملها. ج- تدليك العضلة .