



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
The People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
University Mohamed Boudiaf – M'sila
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
Institute of Sciences and Technologies of Physical and
Sports Activities
قسم النشاط الرياضي المكيف
Department of Adapted Sports Activity



قسم: النشاط البدني الرياضي المكيف
المستوى: سنة ثالثة ليسانس

مقياس:

الاختبارات والقياسات

الموسم الجامعي: 2023 – 2024

المحاضرة السابعة:

ثانياً: الاختبارات Tests

2-6- نماذج لبعض الاختبارات في المجال الرياضي:

2-6-1- اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت):

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات: سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم)، على أن تدرج بعد ذلك من (151 - 400سم)، قطع من الطباشير (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء).

- مواصفات الأداء: يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبورة، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة و يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

- الشروط: عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة؛ للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب؛ لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

- التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بال (سم)

2-6-2- الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10 ثا):

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- الأدوات المستخدمة: شريط قياس - أرض الملعب - ساعة إيقاف - صافرة.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة.

- التسجيل : تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة .

2-6-3- ركض (30)م من البداية المتحركة (من الطائر):

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (القصوى)

- الادوات: ساعة توقيت الكترونية ، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الاول والثاني (10)م والثاني والثالث (30) م، حيث يمثل الخط الاول مكان البداية من الوقوف اما الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت اما الخط الثالث فيمثل خط النهاية.

- مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول الى اعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث.

- التسجيل: يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني الى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث).

2-6-4- ثني الجذع للإمام من الوقوف:

- الهدف من الاختبار : قياس مرونة الرجلين والجذع

- الأدوات : ارض مستوية ، مصطبة ، مسطرة خشبية مرقمة (من 1 - 10)

- مواصفات الاداء: بعد تثبيت المسطرة على الصندوق بحيث يقع الواحد بحافة الصندوق ويقع في النصف العلوي (1- 5 (وفي السفلي (5 - 10) .

يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل والقدمان ملاصقان لجانبي المقياس بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ويحاول ثني الجذع لأقصى مدى وببطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى واحد ، ويكرر الاداء مرتين

- التسجيل : تسجيل أفضل محاولة صحيحة (أعلى قراءة على المسطرة المدرجة) بالسنتيمتر

- الملاحظات : عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس

2-6-5- التوازن المتحرك:

- الهدف من الاختبار : قياس التوازن من خلال الحركة

- الادوات : ارض مستوية ، مصطبة

- مواصفات الاداء : يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي واليدان جانباً

- التسجيل : تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط .

2-6-6- الركض المرتد 2×10م:

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

- الأدوات: قطعتان من الخشب ابعادهما 4×2سم ، ساعة توقيت .

- مواصفات الاداء: خطان متوازيان مؤشران على الارض المسافة بينهما (10) متر

توضع قطعتا الخشب خلف احد الخطين ويقف اللاعب باتجاه الخشبتين ليحمل احدهما ويعود بها مسرعا الى خط البدء ويضعها خلف الخط ثم يعود مسرعا باتجاه الخشبة الثانية ثم يحملها ويعود بها مسرعا لاجتياز خط البدء ،وعند اجتياز خط البدء تقف الساعة؛ تمنح محاولتان لكل لاعب

- التسجيل: يسجل الوقت لأحسن محاولة الى اقرب عشر الثانية.

2-6-7- اللمس الأمامي والخلفي:

- الهدف من الاختبار: قياس المرونة الديناميكية (ثني ومد وتدوير العمود الفقري)

- الأدوات : ساعة إيقاف ،حائط.

- مواصفات الأداء: ترسم علامة (X) على نقطتي هما :-

• على الأرض بين قدمي المختبر.

• على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف).

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل لللمس الأرض بإطراف الأصابع عند علامة (X) الموجودة بين القدمين، ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار لللمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر بإطراف الأصابع، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه للأسفل لللمس علامة (X) الموجودة بين القدمين مرة ثانية، ثم بمد الجذع مع الدوران جهة اليمين لللمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين ثانية مع ملاحظة ان يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين .

- الملاحظات: يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء ؛ يجب اتباع التسلسل المحدد لللمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات؛ يجب عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء.

- التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال ثلاثين ثانية.

2-6-8- التصويب على الدوائر المتداخلة.

- الهدف من الاختبار : قياس دقة الرمي .

- الأدوات : خمس كرات تنس ، حائط تمامه ارض مستوية ،يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة في الشكل المبين ادناه الحد السفلي للدائرة الكبيرة يرتفع عن الارض بمقدار (60) سم، يرسم خط على الارض يبعد عن الحائط بمقدار (3) متر .

- مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر محاولا اصابة الدائرة الصغرى ؛ للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين او كليهما معا في التصويب.

- التسجيل :

- إذا اصابة الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة او على الخطوط المحددة لها) تحتسب للمختبر ثلاث درجات.
- إذا اصابة الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة او على الخطوط المحددة لها) تحتسب للمختبر درجتان.
- إذا اصابة الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة او على الخطوط المحددة لها) تحتسب للمختبر درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث يحتسب للمختبر صفر .

يوضح اختبار دقة التصويب الى الدوائر المتداخلة

2-6-9- الركض المكوكي (2×7) م بوجود 5 موانع:

- الهدف من الاختبار : الرشاقة

- الأجهزة والأدوات : خمس موانع أو كراسي منخفضة ، ساعة توقيت ، خطان بداية ونهاية.
- مواصفات الأداء: من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن أول مانع (3) أمتار - الجري بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر متر واحد. يحسب للمختبر الزمن ذهاب وعودة
- التسجيل : الزمن الى اقرب 1 / 10 ثا .

2-6-10- المشي على العارضة:

- الهدف من الاختبار : التوازن

- الأجهزة والأدوات : عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت
- إجراءات الاختبار : عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة .
- التسجيل : يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.