محاضرات التقويم والقياس في التربية الرياضية
الدراسات العليا

المحاضرة الثالثة : القياس

الاستاذة الدكتورة
ايمان حسين الطائي
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

نيسان 2009

الاختبار : عملية تقيس جانباً واحداً من جوانب الفرد أي تقيس مدى كفاية الفرد فى إحدى النواحي ويعرف بأنه :
- إجراء منظم لقياس سمة ما من خلال عينة من السلوك.
- مجموعة من المثيرات تعد لتقيس قدرات او صفات او سلوكا ما بطريقة كمية، فهي من وسائل القياس التي يستخدمها الباحث للكشف عن الفروق بين الأفراد والجماعات.
- إجراء تنظيمي تتم فيه قياس صفة ما او ملاحظة سلوك الطلبة او اللاعبين والتأكد من مدى تحقيقهم للأهداف الموضوعة ،وذلك عن طريق وضع مواقف تعكس جوانب بدنية ، مهارية ، وظيفية أو صياغة مجموعة من الفقرات أو الأسئلة المطلوب الإجابة عنها ،مع وصف هذه الإجابات بمقاييس عددية أو درجات تقديرية.
- كما انه ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيما مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا.

وتتوقف قيمة الاختبار على مدى ارتباط أداء المختبر للاختبار وبين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من حياته الواقعية .وهناك اعتباران يلزم توافرهما في أي اختبار هما: التقنيين: وله بعدان المعايير و تقنيين طريقة أجراء الاختبار . والموضوعية .

أنواع الاختبارات :
- وفقا لميدان القياس:
- المقاييس العقلية المعرفية : كاختبارات التحصيل والتي تهدف إلى قياس خبرات الفرد السابقة .
- اختبارات القدرات: التي تهدف إلى قياس القدرات العامة والطائفية مثال ذلك قدرات عقلية من معارف ومعلومات أو قدرات بدنية كاللياقة البدنية والمهارات بالألعاب الرياضية المختلفة.
- اختبارات الاستعدادات: التي تهدف إلى التنبؤ بما يمكن أن يقوم به الفرد مستقبلاً.

- وفقا للمختبر :
- اختبارات فردية: وتهدف إلى القياس الفردي للمختبرين وتمتاز بالدقة بالرغم من أنها تستغرق وقتاً طويلاً وجهداً مثل اختبارات الجمباز والسلاسل الحركية والجودو والكاراتيه والتايكوندو والركض والرمى بأنواعه والعديد من الأنشطة الفردية.

© الحقوق محفوظة للكاتب وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

- اختبارات جماعية: وتهدف إلى قياس مجموعة معاً فى الأداء لمرة واحدة مثل السلاسل الحركية الجماعية ، الالعاب الجماعية ،اختبارات الورقة والقلم وغيرها، وهى لا تستغرق وقتاً أو جهداً كبيرا.

- وفقا لأسلوب تطبيق الاختبار
- كتابية اختبارات الورقة والقلم: وهى تقدم فى شكل قوائم وعبارات يطلب الإجابة عليها ، ومن مميزاتها أنها تؤدى إلى تقنين مواقف الأداء بدرجة عالية، وتصلح فى الاختبارات الجماعية حيث يؤديها عدد كبير من الأفراد فى وقت واحد، وتصلح هذه الاختبارات للراشدين ولا تصلح للأطفال صغار السن أو فئات من المرضى المعاقين ذهنياً أو بدنيا والعدد الأكبر من الاختبارات النفسية والمعرفية هى اختبارات الورقة والقلم.
- عملية : كاختبارات الأداء وهى الاختبارات التى تتطلب استجابة غير لفظية مثل اختبارات قياس القدرات البدنية أو المهارية حيث تكون الدرجة مؤشراً عن قدرة أو استعداد المختبر فى مجال تخصصه كالاختبارات العملية فى كليات التربية الرياضية والجمباز والسباحة والوثب وغيرها. وعادة تطبق اختبارات الأداء تطبيقاً فردياً وقد يضاف لذلك حساب زمن الأداء مثل الركض والسباحة.
وتمثل اختبارات الأداء عنصر تشويق للأطفال الصغار، كما تنمى الصلة بين الطفل والقائم على الاختبار، وتمكن من الحصول على عدد من الملاحظات أثناء الاختبار.
- اختبارات الأجهزة العلمية: يوجد عدد كبير من الأجهزة فى مختبرات التربية الرياضية حيث تستخدم تلك الأجهزة فى قياس العديد من الوظائف الجسمية (الفسيولوجية) ومكونات الجسم، والتنشيط الكهربائى للعضلات والعديد من القدرات البدنية، وزمن رد الفعل، والتآزر الحركى، وتستخدم تلك الأجهزة في التجارب والفحص والتشخيص والبحوث العلمية ، وقد تطورت تلك الأجهزة بحيث أصبحت متناهية الدقة في القياس وتسجل عدداً من التغيرات المصاحبة أثناء القياس ويمكن بواسطتها وبجهد محدود الحصول على بيانات تتبعيه أو تقديرات تشخيصية لأدائه ونتيجة للدقة والسهولة في استخدام تلك الأجهزة انتشر استخدامها في مجال القياس والتقويم .

- وفقا للزمن:
- اختبارات موقوتة: وتعرف باختبارات السرعة في الأداء مثل الاركاض والدراجات والماراثون والسباحة أو الاختبارات التى يحدد لها زمناً مناسباً للإجابة عليها.
- اختبارات غير موقوتة: وهى تهدف إلى تقدير مستويات القدرة مثل رفع الأثقال والرمى بأنواعه ، أما فى اختبارات الورقة والقلم فهى التى ترتب مفرداتها بالنسبة لتدرج صعوبتها.

- وفقا للأداء :
- اختبارات الأداء الأقصى: تهدف إلى التعرف على قدرة الفرد على الأداء بأقصى قدرته منها اختبارات القدرات للالتحاق بكليات التربية الرياضية أو الكليات العسكرية.وفى مثل هذه الاختبارات يحاول الفرد الحصول على أحسن درجة ممكنة. كاختبارت القدرات الحركية التخصصية سواء بدنية أو مهارية، ومقاييس القدرات العقلية وقد تستخدم تلك الاختبارات منفردة أو مجتمعة، كما تستخدم مجموعة منها لقياس قدرات خاصة كبطاريات اللياقة البدنية وبطاريات اللياقة الحركية والبطاريات المهارية المتخصصة فى نوع محدد من النشاط.
- اختبارات الكفاءة: سواء بدنية أو فسيولوجية (وظيفية)وهى تقيس القدرة على أداء عمل له أهميته، وأداء افراد تدربوا على ذلك النشاط المقاس وهى تعرف أيضاً باختبارات التحصيل.

© الحقوق محفوظة للكاتب وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

- اختبارات الاستعدادات: وتستعمل هذه الاختبارات للتنبؤ بالنجاح مستقبلا فى مهنة أو تدريب أو نشاط معين.
- اختبارات الأداء المميز: وتهدف إلى تحديد الأداء المميز للفرد بما يمكن أن يفعله فى موقف معين أى أن هذه الاختبارات تظهر ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أداؤه ، مثال ذلك فى المنافسات والبطولات الرياضية كقياس الأداء فى الملاكمة أو المصارعة أو الغطس أو الجمباز ، بالإضافة لاختبارات سمات الشخصية والميول.

والدرجة العالية مرغوب فيها فى اختبارات القدرة ولكن فى اختبارات الأداء المميز لا نستطيع أن نحدد درجة معينة هى الأنسب تبعاً لمبدأ الفروق الفردية بين الأفراد فى الأداء.
كما أن السلوك المميز للفرد هو مفتاح شخصيته ، حيث أنها ذات قيمة تنبؤية فى اختبارات الشخصية ، فعندما يفهم تركيب الشخصية يمكن التنبؤ باستجابات الشخص وسلوكه فى المواقف الجديدة .

- وفقاً لنوع بنود الاختبار وأسلوب الإجابة:

- تقديم حل واحد للمشكلة المقدمة: ويستخدم ذلك الأسلوب فى اختبارات القدرات والاستعدادات وبعض اختبارات الشخصية، ويطلب من المختبر الوصول إلى حل معين للمشكلة المقدمة، مثل اختبار "ريتان RITAN" لتوصيل الدوائر والفروق هنا فى زمن الأداء أو أداء مهارى أو بدنى محدد مثل اختبارات الرشاقة أو السرعة أو السباحة والتى تعتمد على زمن الأداء، واختبار المكعبات وفى وكسلر بلفو لذكاء الراشدين.
- تقديم أكثر من حل للمشكلة المقدمة :ويستخدم ذلك فى مجالات الإبداع والمرونة وتقدم الإجابة أو الأداء فى وقت محدد مثل سلاسل الجمباز الفنى (الإيقاعى) واختبارات الإبداع الشكلية لـ" تورانس"
- إنتاج أعمال أو أفكار وفقاً للمثير : ويستخدم للحصول على عينة من أشكال الأداء البدنى أو المهارى سوءا حر أو وفق محكات معينة، مثال اختبارات سرعة رد الفعل بين المثير والاستجابة مثل المنازلات والسلاح فى الأنشطة الرياضية أو اختبارات الطلاقة اللفظية لثرستون أو اختبارات الأفكار الإبداعية, والتي يطلب فيها ذكر أكبر عدد من المسميات.

- وفقا للسمات المقايسة:

وينقسم هذا التصنيف إلى نوعين هما :

- السمات التكوينية وتشمل :

المقاييس الأنثروبومترية: هي الابعاد البدنية وواحدة من طرق البحث في وصف الانسان وتدل على كتلة جسم الانسان واجزاءها بصورة متناسبة. وتهدف تحديد مستوى وخصائص النمو البدنى ومتابعتها، ودراسة ديناميكيتها نتيجة مزاولة الأنشطة الرياضية المختلفة، وبعضها يعطى فكرة عن كفاءة عمل بعض الأجهزة والأعضاء الداخلية أى أنها تعكس الحالة الصحية العامة وتتم هذه القياسات بواسطة وحدات قياس موضوعية ومقننة، والمقاييس تشمل :

- وزن الجسم : يتم باستخدام ميزان طبي ، إذ يقف اللاعب وسط الميزان ويتم القياس لأقرب نصف كيلوغرام.
- الاطوال :مثل طول اللاعب باستخدام حائط مدرج ،إذ يقف اللاعب وهو حافي القدمين وبوضع معتدل بحيث يلامس كعب القدمين ومؤخرة الورك والظهر الحائط المدرج وأن يكون الرأس بوضعه الطبيعي أثناء القياس ويكون القياس من الأرض إلى أعلى نقطة في الرأس ،من هذا الوضع توضع المسطرة على رأس اللاعب وتؤشر على الحائط ليقرأ طول اللاعب من محل تأشير المسطرة على الجدار .

© الحقوق محفوظة للكاتب وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

- العروض (الاتساعات)
- المحيطات
- سمك ثنايا الجلد

- مقاييس البناء الجسمانى (أنماط الاجسام):

النمط الجسمي هو الشكل العام للجسم الذي تحدده مجموعة من القياسات المعيارية المتفق عليها. والشكل العام للجسم عبارة عن مقدار ما يمتلك الفرد من قياسات ومواصفات وكتله عضلية تمثل الشكل الخارجي له .
وفي هذا المجال يشير لارسون إلى أهمية امتلاك الرياضي للجسم المناسب والمتناسق حتى يفي بمتطلبات واحتياجات النشاط الممارس، ويضيف كل (مورهان وميلر) إن المقدرة الرياضية تتحدد بالتركيب الجسماني وان الاختلافات في هذا التركيب تؤثر في الأداء ويوضحان إن الأشخاص ذوي الاختلافات الكبيرة في التركيب الجسماني ربما يتمكنون من تنفيذ نفس الواجب ولكن مع تباين كيفية التنفيذ.
وقد ظهر بالمجال الرياضي عدد من الإجراءات (الطرق الفنية) التي تستخدم لتقدير نمط الجسم، حيث أثبتت جميع هذه الطرق على إن الجسم يتضمن ثلاث مكونات كبيرة رئيسية وهي العضلية, النحافة, والسمنة .
النمط السمين الجسم فيه يكون رخوا ومستديرا , كما يكثر فيه الدهن وخاصة في منتصف الجسم والرأس كبير ومستدير, والرقبة قصيرة وسميكة, ويكاد يتساوى القطر الأمامي للوجه والرقبة مع القطر الجانبي لهما كما لوحظ إن أجسام هذا النمط ناعمة ومستديرة وكأن لا يكسوها عضلات, والجلد رخو وناعم .
والنمط العضلي هو نمط صلب في مظهرة الخارجي, وعظامه كبيرة وسميكة وعضلاته نامية, وعظام الوجه بارزة, والرقبة طويلة وقوية والأكتاف عريضة, وعظام الترقوة ظاهرة وعضلات الأكتاف بارزة وقوية ,كما يتميز بكبر اليدين وطول الأصابع وتكتل عضلات منطقة الجذع, والخصر نحيف والحوض ضيق والإرداف ثقيلة وقوية والرجلان متناسقان .
اما النمط النحيف فيتميز بنحافة الوجه وبروز الأنف بشكل واضح وبنيان جسمه رقيق وهزيل, وعظامه صغيرة وبارزة, والرأس كبير نوعا ما والرقبة طويلة ورفيعة, ويتميز الصدر بالطول والضيق مع استدارة الكتفين وطول ملحوظ في الذراعين... والرجلان طويلتان وحادتان ورفيعتان, ويبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة إلا من بعض عضلات قليلة.

- السمات الوظيفية وتشمل :

اختبارات السمات المعرفية (تاريخ – قانون – نواحى – فنية – خطط)، الدافعية (دوافع – ميول – اتجاهات – السمات – الأنفعالية)، الشخصية (الثبات الانفعالى – الثقة بالنفس – الشجاعة – السيطرة – العدوانية)، اختبارات السمات او الصفات البدنية و الحركية (القوة – القدرة – الرشاقة – المرونة – المهارات الخاصة – الصفات والخصائص الحركية النوعية الخاصة بالأداء الحركى – بطاريات اختبار)، اختبارات التحمل الدورى التنفسى .

وهناك من يقسم الاختبارات الى :

- اختبارات موضوعية : تعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بحيث يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية .
- اختبارات اعتبارية : تعتمد على التقرير الذاتي أو الاعتباري في تقويم الأداء .

© الحقوق محفوظة للكاتب وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

وتقسيم اخر للاختبارات المستخدمة في التربية الرياضية يشمل:
- اختبارات مقننة: يضعها خبراء القياس تتوافر فيها تعليمات محددة للأداء، توقيت محدد، شروط علمية ، طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير .
- اختبارات يضعها الباحث أو المدرب :
وهي اختبارات جديدة يحتاجها العاملون في المجال الرياضي تستخدم في قياس الصفات والمهارات في الحالات الآتية:
- عندما تكون الاختبارات الموجودة في المصادر غير مناسبة من حيث الوقت المستغرق للتنفيذ ، المكان، عدم توفر الأجهزة والأدوات وغيرها .
- في الحالات التي لا تذكر المصادر بيانات كافية عن الاختبار مثل الغرض منه، طريقة الأداء ، تعليمات الاختبار، طرق حساب الدرجة، الناشر وتاريخ النشر، الأدوات اللازمة، المستوى، الجنس وغيرها .
- عندما يفقد الاختبار إلى ما يشير إحصائيا لصدقه وثباته وأنواع المحكات المستخدمة في حساب الصدق وغيرها .
- التعديلات التي قد تطرا على قوانين وقواعد بعض الألعاب ، التطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط اللعب وأساليب التدريس .

نماذج لاختبارات بدنية

- اسم الاختبار : اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- الأدوات : سبّورة 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 السبّورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء) .
- مواصفات الأداء : يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبّورة ،ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبّورة 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 بالـ (سم)

- اسم الاختبار : 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

© الحقوق محفوظة للكاتب وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

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 .

- اسم الاختبار : 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 يبدا 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).

- اسم الاختبار : ثني الجدع للامام من الوقوف
- الهدف من الاختبار : قياس مرونة الرجلين والجدع
- 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 ملامستان 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) بالسنتمتر
- الملاحظات :
عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس

- اسم الاختبار : 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 .

© الحقوق محفوظة للكاتب وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

- اسم الاختبار: الركض المرتد 2×10م

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الادوات: قطعتان من الخشب ابعادها 2×4سم ، ساعة توقيت .
- مواصفات الاداء: خطان متوازيان مؤشران على الارض المسافة بينهما (10) متر توضع قطعتا الخشب خلف احد الخطين ويقف اللاعب باتجاه الخشبتين ليحمل احداهما 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 لاحسن محاولة الى اقرب عشر الثانية.

- اسم اختبار : اللمس الامامي والخلفي

- الهدف من الاختبار: قياس المرونة الديناميكية(ثني ومد وتدوير العمود الفقري)
- الادوات : ساعة ايقاف ،حائط.
- مواصفات الاداء: ترسم علامة (X) على نقطتي هما :-

1. على الارض بين قدمي المختبر.
2. على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف).

عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل للمس الارض باطراف الاصابع عند علامة (X) الموجودة بين القدمين، ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر باطراف الاصابع، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه للاسفل للمس علامة (X) الموجودة بين القدمين مرة ثانية، ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس 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 والاخرى من جهة اليمين .

- الملاحظات:

يجب عدم تحريك القدمين اثناء الاداء .
يجب اتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات.
يجب عدم ثني الركبتين نهائيا اثناء الاداء.

- التسجيل :

يسجل للمختبر عدد اللمسات التي احدثها على العلامتين خلال ثلاثين ثانية.

- اسم الاختبار : التصويب على الدوائر المتداخلة.

- الهدف من الاختبار : قياس دقة الرمي .
- الادوات :

خمس كرات تنس ، حائط امامه ارض مستوية ،يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة ابعادها 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:

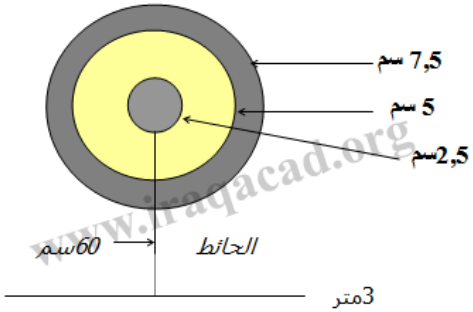
يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر محاولا اصابة الدائرة الصغرى .
للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين او كلتيهما معا في التصويب.

- التسجيل :

اذا اصابة الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة او على الخطوط المحددة لها) تحتسب للمختبر ثلاث درجات.

© الحقوق محفوظة للكاتب وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

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



يوضح اختبار دقة التصويب الى الدوائر المتداخلة

- اسم الاختبار :الركض زكزاكي (7×2) م بوجود 5 موانع

- الهدف من الاختبار : الرشاقة
- الاجهزة والادوات : خمس موانع او كراسي منخفضة ، ساعة توقيت ، خطان بداية ونهاية.
- مواصفات الاداء: من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن اول مانع (3) امتار – الجري بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع واخر متر واحد.

يحسب للمختبر الزمن ذهاب وعودة

- التسجيل : الزمن الى اقرب 1 / 10ثا .



© الحقوق محفوظة للكاتب وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

- اسم الاختبار : المشي على العارضة
- الهدف من الاختبار : التوازن
- الاجهزة والادوات : عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت
- اجراءات الاختبار : عند سماع الاشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة الى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة اخرى الى نقطة البداية باقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة .
- التسجيل : يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض الى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

© الحقوق محفوظة للكاتب وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org