

1-2- اختبار القفز الأفقي (اختبار الوثب العريض من الثبات): Test Saut Horizontal

➤ الرياضات المعنية:

- بصفة أساسية الرياضات التي تعتمد على القفزات الطويلة (ألعاب القوى...);
- وبصفة أقل الرياضات التي تعتمد على تسارع كبير من الوضع الأفقي (الرياضات الجماعية).

➤ الهدف من الاختبار:

- تقويم القفز الأفقي للرياضي؛
- تحديد مؤشر لقدرة الأطراف السفلية في الوضع الأفقي.

➤ الأدوات المستعملة:

- مساحة قفز مسطحة؛
- شريط قياس متري؛
- طبشور أو مؤشر لتحديد مسافة القفز.

➤ طريقة الاداء:

- تحديد نقطة البداية من خلال رسم خط بعرض 1 متر بالطباشير أو الشريط؛
- وقوف الرياضي مستقيما، قدماه على نفس الخط ومتباعدتان قليلا وخلف خط البداية مباشرة؛
- محاولة القفز لأبعد مسافة ممكنة من خلال استخدام الحركة المعاكسة؛
- على الرياضي أن يهبط متوازنا على كلتا قدميه حتى يُحسب الاختبار؛
- يتم وضع علامة الطباشير خلف الكعب الأكثر تراجعا؛
- حساب المسافة بين نقطة البداية والنهاية باستعمال شريط القياس.



➤ تسجيل النتائج:

يتم احتساب أفضل نتيجة من ثلاث محاولات.

➤ ملاحظة:

يُمكن أن يتم تحديد بعض تعليمات الأداء أثناء إجراء هذا الاختبار لجعله أكثر أو أقل خصوصية.

➤ إيجابيات الاختبار:

● سهل الانجاز:

● سهل التنفيذ:

● لا يحتاج للكثير من الأجهزة:

● يسمح بإجراء مقارنات دقيقة.

➤ سلبيات الاختبار:

● مناسب للمبتدئين وللشباب، لأن الرياضيين الذين لهم خبرة في هذا الاختبار يطورون تقنيات القفز الأكثر فعالية.