

1-6- اختبار رمي الكرة على الحائط : Test du lancer de ball sur mur

➤ الرياضات المعنية:

- أساسا الرياضات التي تعتمد على الدقة وأخذ القرارات بسرعة (تنس، سكواش، البادل، المبارزة...).

➤ الهدف من الاختبار:

- تقييم التوافق بين العين واليد؛
- تحديد مؤشر مرجعي للتنسيق بين أخذ قرار مثلا استقبال الكرة وإعادة رميها؛
- تحديد مؤشر للدقة والتنسيق الحركي؛
- اختبار وتطوير ضبط المختبر (العمل باليد اليسرى كالعامل باليد اليمنى).

➤ الأدوات المستعملة:

- كرة تنس؛
- طباشور أو شريط لاصق؛
- حائط مسطح وغير زلق (أملس).

➤ كيفية الإجراء:

- تحديد خط يبعد عن الحائط بمسافة 2 متر، بحث لا يجب تعديده؛
- المختبر يقوم برمي الكرة على الحائط بيد واستقبالها باليد الأخرى؛
- يقوم المختبر بإعادة العملية (أكبر عدد مرات ممكنة) في مدة 30 ثانية؛
- إذا وقعت الكرة (يستمر الاختبار) بحيث يضيع الوقت على المختبر.

➤ ملاحظة:

- إذا أريد بالاختبار أن يكون أكثر صعوبة وأكثر دقة؛ يستلزم أن يتم تحديد منطقة على الحائط للرمي (تحديد مربع) مثلا بالطباشور أو بالشريط اللاصق؛
- تكون درجة الصعوبة بحسب مستوى المختبرين؛
- يُنصح بالبدء بمربع طول ظلعه (80 سنتيمتر).

➤ تسجيل النتائج:

- يقوم بحساب أكبر عدد مرات رمي الكرة واستقبالها في مدة 30 ثانية.

➤ إيجابيات الاختبار:

- سهل التنفيذ؛
- يتطلب القليل من التجهيزات؛
- ملائم لأكبر عدد ممكن من المختبرين؛
- يُمكن تعديله بحسب توجه المختبر.

➤ سلبيات الاختبار:

- تتحسن نتيجة الاختبار بمجرد تطبيقه؛
- تعتمد دقة نتائج الاختبار على قدرة المختبر في رمي واستقبال الكرة.