

1-5- الاختبار المكوكي 10 X 5 متر: Test navette 10X5 m

➤ الرياضات المعنية:

- الرياضات التي تتميز برد الفعل والتغيير السريع في الاتجاه على مسافات قصيرة؛ أساسا التي تستخدم المضرب كالتنس، البادمتن، السكواتش، البادل؛
- الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة...);
- ويُستخدم هذا الاختبار كثيرا في رياضة الرغبي.

➤ الهدف من الاختبار:

- تقويم حيوية ونشاط الرياضي، من خلال قدرته على التسارع ثم التوقف، ومن ثم التعجيل من جديد بغاية تغيير الاتجاه؛

- تقويم قدرة الرياضي على التسارع؛

- تقويم سرعة الرياضي؛

- تقويم السعة اللاهوائية اللا حمضية للرياضي؛

- تقويم رشاقة الرياضي.

➤ الأدوات المستعملة:

- أرضية مسطحة غير زلقة؛

- 2 أقماع؛

- ميقاتي؛

- مساعد؛

- شريط قياس.

➤ كيفية الإجراء:

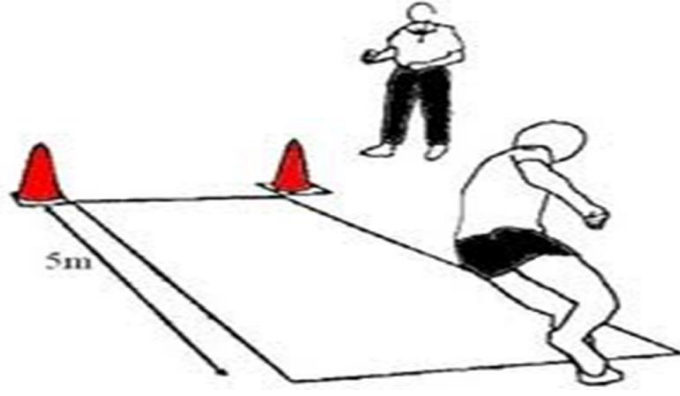
- وضع قمعين متقابلين ومتباعدين بمسافة 5 أمتار؛

- بعد الإحماء يقف الرياضي عند القمع الأول؛

- عند الإشارة، ينطلق المختبر باتجاه القمع الثاني، بأقصى سرعة، وعند الوصول إليه بالقدمين الاثنتين، يُغيّر اتجاهه نحو القمع الأول؛

- يقوم المختبر بالجري المكوكي (ذهابا وإيابا) مسافة 5 أمتار 10 مرات، ليجري في المجموع مسافة 50 متر؛

- يقوم المختبر بإيقاف الميقاتي في نهاية مسافة الجري الخامسة (ذهاب وإياب) والأخيرة؛



➤ تسجيل النتائج:

- يقوم الرياضي بمحاولتين، والأحسن وقتا هي التي تُحتسب؛
- يُعتبر الاختبار في حكم الملغى، إذا المختبر لم يصل للقمع المقابل بالقدمين معا؛
- يتم تحليل وتفسير نتيجة الاختبار بمقارنتها مع جدول المعايير.

➤ إيجابيات الاختبار:

- سهل الإجراء؛
- يمتاز بالمرح والترويح؛
- يُمكن إنجازه من عديد كبير من المختبرين في نفس الوقت؛
- يُمكن تطبيقه على الكبار والصغار.

➤ سلبيات الاختبار:

- غير منصوح به للبدنين.