

4-6- الاختبار المتعرج: Test en Zig Zag

➤ الرياضات المعنية:

- تقويم حيوية الرياضي؛
- الاختبار مُوجه للرياضات التي تمتاز بتغيير مفاجئ في اتجاه الجري وعلى مسافات قصيرة؛
- بعض مراكز اللعب في الرياضات الجماعية؛
- رياضات المضرب (التنس، السكواش، البادل...).

➤ الهدف من الاختبار:

- تقويم حيوية الرياضي متمثلة في قدرته على التسارع، ثم التوقف بسرعة ومن ثمّ التعجيل من جديد لتغيير اتجاه الجري؛
- تقويم قدرة الرياضي على التسارع؛
- تقويم سرعة الرياضي؛
- تقويم السعة اللاهوائية اللا حمضية للرياضي؛
- تقويم رشاقة الرياضي.

➤ الأدوات المستعملة:

- أرضية مسطحة غير زلقة؛
- 5 أقماع؛
- شريط قياس؛
- ميقاتي.

➤ كيفية الإجراء:

- تحديد مخطط الاختبار (يُشكل مخطط الاختبار شكل 8)؛ وهو على شكل مستطيل صول ضلعه 4,88 متر (16 قدم) وعرضه 3 أمتار (10 أقدام)، يتم وضع الأقماع لتحديد المستطيل، والقمع الخامس يتم وضعه في منتصف المستطيل؛
 - بعد الإحماء يقف الرياضي عند القمع الأول (قمع البداية)؛
 - عند الإشارة، ينطلق المختبر من وضعية الوقوف من القمع الأول (قمع البداية) باتجاه القمع الثاني (قمع المركز) بأقصى سرعة، لينعرج عند الوصول إليه نحو القمع الثالث، ومنه نحو القمع الرابع، ومنه نحو قمع المركز ثانية، لينعرج عند الوصول إليه نحو القمع الخامس، ليصل لقمع البداية (وهو في الوقت قمع الوصول) في أسرع وقت ممكن؛
 - يُلغى الاختبار في حالة لمس المختبر لأحد الأقماع أو تغيير اتجاه الجري دون بلوغ أحد الأقماع.
- ### ➤ تسجيل النتائج:
- يقوم الرياضي بمحاولتين، والأحسن وقتاً هي التي تُحتسب.

➤ إجابيات الاختبار:

● سهل الإجراء؛

● يمتاز بالمرح والترويح؛

● يُمكن تطبيقه على الكبار والصغار؛

➤ سلبيات الاختبار:

● غير منصوص به للبدنين؛

● لا يُمكن إجراء الاختبار على عدد كبير من المختبرين في نفس الوقت.