

## 3-2- اختبار القفز العمودي من الجري: Saut vertical en course

### ➤ الرياضات المعنية:

- كل الرياضات التي تعتمد على تحويل سرعة الانتقال الأفقي إلى وثب عمودي (كرة الطائرة، كرة السلة، كرة الطائرة).

### ➤ الهدف من الاختبار:

- تقويم الارتقاء العمودي للرياضي مصدره السرعة؛
- تحديد مؤشر قدرة الأطراف السفلية عموديا؛
- تقويم كفاءة وسعة الرياضي على تحويل سرعة أفقية إلى قدرة عمودية.

### ➤ الأدوات المستعملة:

- مساحة للقفز تكون مسطحة وصلبة؛
- شريط قياس؛
- قطع طباشير أو مسحوق جير بلون مخالف للون الجدار، وقطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.

### ➤ طريقة الأداء:

- يُواجه المختبر الحائط أو اللوحة بالجانب، ويمد أحد ذراعيه عاليا لأقصى مدى ويُحدد علامة بطباشير أو مسحوق الماغنيسيوم على الحائط؛
- مع التأكيد على ملاصقة العقبين للأرض؛
- ينطلق المختبر بالجري بمدى 5 خطوات على الأكثر ليقفز للأعلى مُحددا علامة ثانية على مستوى العلامة الأولى.

### ➤ تسجيل النتائج:

- تُحتسب أحسن نتيجة من ثلاث محاولات؛
- هي عدد السنتيمترات بين العلامتين (الأولى من وضع الوقوف والثانية نتيجة الوثب) مُقربة لأقرب 1 سم.

### ➤ إيجابيات الاختبار:

- سهل التنفيذ؛
- سريع جدا؛
- لا يحتاج إلى الكثير من الأجهزة؛
- يسمح بمقارنات دقيقة.

### ➤ سلبيات الاختبار:

- لا يُمكن من خلال هذا الاختبار حساب زمن الارتقاء؛
- لا يمكن من خلاله حساب التسارع؛
- ولا يُمكن من خلاله تحديد سعة الحركة العكسية؛
- ولا يُمكن من خلاله تحديد تفاعل القوى (القوى المتداخلة في الحركة)؛
- تقنية القفز تُؤثر كثيرا في النتيجة كما تُؤثر بطبيعة الحال على التقويم.