الدليل الإرشادي
للطالب المتقدم لإختبارات القبول
ببرنامج علوم الرياضة والنشاط البدني
فى ظل الإجراءات الإحترازية لجائحة كورونا

١٤٤١ هـ/ ٢٠٢٠م

الإجراءات الإحترازية التى يجب الإلتزام بها أثناء أداء الاختبارات

- الإلتزام بإرتداء الكمامة والقفازات داخل المنشأة الرياضية.
- إحضار الهوية الوطنية ، وبطاقة الدخول ، وتسليم الكشف الطبي المعتمد من أحد المستشفيات الحكومية.
- لا يسمح بالتجمعات في مواقف السيارات.
- تطبيق التباعد الجسدي بين الطلاب المتقدمين بحيث لا تقل المسافة عن ٢ م.
- إحضار الأدوات الشخصية مثل (المناشف، الملابس الرياضية، وسجادة الصلاة).
- منع حضور المرافقين (فقط الطالب المختبر).
- يمنع تبادل الملابس الرياضية، وعلى الطالب المختبر الحضور بملابسه الخاصة (قميص رياضي -بنطلون قصير «برمودا» – حذاء رياضي – شراب رياضي).
- إجراء إختبار القوام خارج الصالة الرياضية (كتلة الجسم – سلامة القوام)، يسمح للطالب المتقدم في دخول المقابلة الشخصية في حالة إجتياز هذا الاختبار، (يشترط ألا يقل طول الطالب عن ١٦٠ سم).
- إجراء المقابلة الشخصية مع الطالب من خلال لجنة ثلاثية من أعضاء هيئة تدريس وإصدار حكم على الطالب جماعي على الطالب بشأن قبوله لأداء الاختبارات البدنية، والهدف من تلك المقابلة التحقق من سلامة النطق والسمات الشخصية، بما يتناسب ومتطلبات التخصص.
- فى حالة إجتياز المقابلة الشخصية يمكنك البدء في الإنضمام لأداء الإختبارات البدنية.

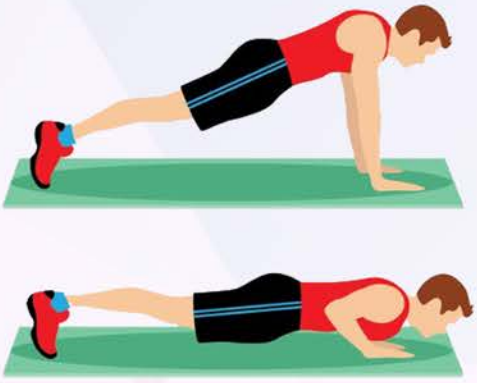
مع خالص دعواتنا لكم بالتوفيق والسداد....،

كيفية أداء الاختبارات البدنية

عزيزي الطالب

بعد اجتيازك الكشف الطبي واختبار القوام والمقابلة الشخصية سوف تكون مؤهلاً لأداء الاختبارات التالية :

الإختبار الأول : اختبار تحمل القوة (ثنى ومد الذراعين من وضع الانبطاح لمدة "٣٠ ثانية")



من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال الأداء.
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.
- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
- يسجل للمختبر أكبر عدد من المحاولات الصحيحة التي قام بها فى ٣٠ ث.

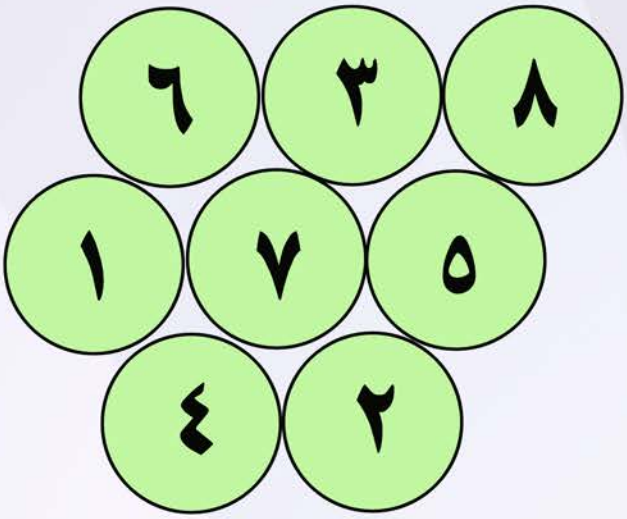
الإختبار الثاني : اختبار المرونة

صندوق مثبت جبرًا على الأرض ويثبت عليه من أعلى مقياس مدرج إلى سنتمترات وبارتفاع مستوى أطراف أصابع القدمين، يجلس المختبر مواجهًا الصندوق بحيث يضغط ببطن القدمين على الوجه المقابل للصندوق والمثبت جيدًا على الأرض، مد الركبتين كاملاً مع ثني الجذع أمامًا والثبات مع محاولة تمرير أطراف أصابع اليدين عبر مستوى الصندوق، تحسب القراءة بالسنتمتر ، أما السالب أو الموجب ، وذلك عن مستوى سطح الصندوق فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالسالب وإذا تخطت مستوى السطح إلى الامام على سطح الصندوق كانت القراءة بالموجب .

الإختبار الثالث : اختبار القدرة (الوثب العريض من الثبات)

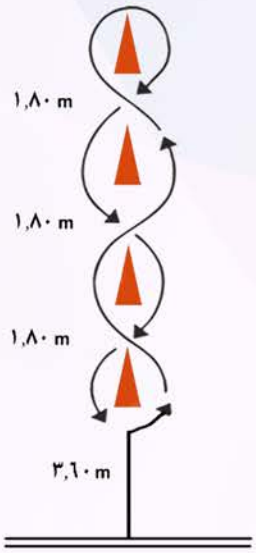
يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً وتمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة. تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى أخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض. في حالة ما إذا أختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء أخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها. يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء. للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

الإختبار الرابع : اختبار التوافق بين الرجلين والعينين



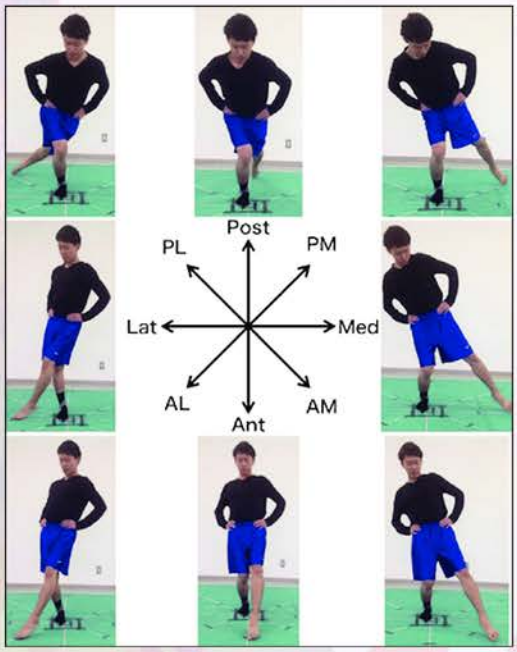
يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سنتيمترا ، ترقم الدوائر من (١ : ٨) ، يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم إلى الدائرة رقم (٤) وهكذا حتى الدائرة رقم (٨) ، يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة ، يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

الإختبار الخامس : اختبار الرشاقة (الجري الزجزاجي)



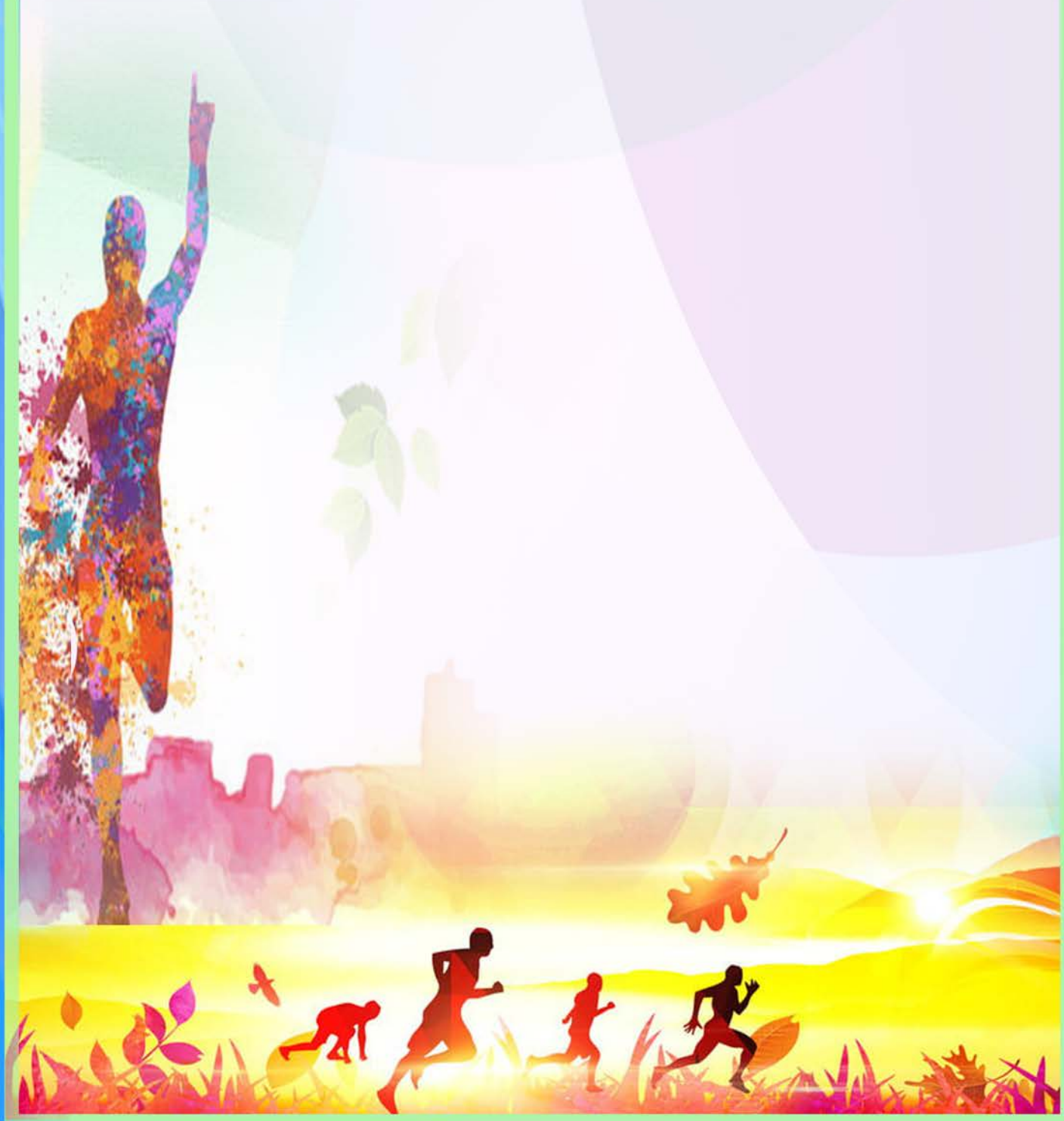
من نقطة البدء يأخذ المختبر وضع البدء العالي ، وعند صفارة البدء ينطلق فى المسار المحدد كما بالشكل ، الجري الزجزاجي للأمام، ثم الدوران حول القمع، ثم الجري العودة للخلف بالجري الزجزاجي بين الأقماع الأربعة. يقاس الزمن من صفارة الإنطلاق حتى العودة وتجاوز خط النهاية .

الإختبار السادس : اختبار التوازن Star Excursion Balance Test



يقف المختبر على القدم اليمني ، واليدان فى الوسط كما فى الصورة ، يبدأ فى تحريك القدم الحرة (اليسري) ليلامس بطرف الأصبع الكبير أقصي مسافة يمكن أن يصل لها للسهم الأمامي ، ولا يسمح أن يرتكز بالقدم على الارض حتى لا تحتسب محاولة خاطئة ، ويكرر نفس الحركة فى كل الاسهم فى اتجاة عقارب الساعة ، حيث يبدء بالسهم (ANT) ثم (AM) ثم (MED) ثم (PM) ثم (POST) ثم (PL) ثم (LAT) ثم (AL).

يقرر المختبر نفس الأداء بالوقوف على القدم اليسرى وتكون القدم اليمني هي القدم الحرة ويكون الدوران عكس عقارب الساعة ، تقاس المسافة بالسنتيمتر بين نقطة الارتكاز والنقطة التى يلمسها المختبر بإصبع القدم لكل سهم ، ويتم أخذ المتوسط للأسهم الثمانية لكل قدم .

الإختبار السابع : اختبار السرعة (٣٠م)

يعني العدو (الجري) بأقصي سرعة لقطع مسافة (٣٠) متر في أقل زمن ممكن، سوف يؤدي الجري في الحارة المخصصة لكل طالب، طول الحارة (٣٠متر) وعرضها (١,٢٢ سم) محددة بخط بداية ونهاية ، عند النداء على اسمك يجب عليك التحرك في اتجاه خط البداية لأتخاذ وضع البدء العالي استعداداً للجري ، عند سماع إشارة البدء للجري وهي إما صفارة طويلة او أمر النداء بالجري ، الجري بأقصي سرعة ممكنة للوصول الى خط النهاية في اقل زمن ممكن، الاداة المستخدمة للقياس هي ساعة رقمية للقياس لأقراب ٠,١٠ / ث