



الدليل الإرشادي  
لـ اختبارات القبول للطلاب المتقدمين الجدد  
ببرنامج علوم الرياضة والنشاط البدني  
في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا

١٤٤١ / هـ ٢٠٢٠ م

# **بروتوكول إجراء الاختبارات بما يراعي الإجراءات الاحترازية وطبقاً لمعايير الدليل الإرشادي لعودة النشاط الرياضي الصادر من وزارة الرياضة**

## **أولاً : إجراءات احترازية عامة**

- وضع معقمات لليدين في كافة أنحاء المنشأة، وتوفير صابون الأيدي عند المغاسل.
- الالتزام بتنظيف وتعقيم الأسطح البيئية كل ساعتين بالمطهرات المعتمدة.
- تعقيم كافة الأماكن التي تزيد فيها احتمالية التلامس.
- تعقيم دورات المياه بشكل مستمر، ويفضل توفير صنابير مياه ذاتية.
- توفير أبواب تعمل ذاتياً، وفي حال عدم توفرها يجب ترك أبواب المداخل مفتوحة دوماً.
- الحرص على التهوية الجيدة في جميع الأماكن خاصة أماكن التجمعات.
- لا يسمح بالتجمعات في مواقف السيارات.
- وضع سلال مهملات ونفايات تعمل دون الحاجة للمس والتخلص من النفايات بشكل مستمر.
- إزالة الأدوات التي قد يتشارك في استخدامها الممارسون الرياضيون (برادات شرب المياه، وأجهزة القهوة وغيرها).
- توفير الأدوات ذات الاستخدام الواحد في المنشأة الرياضية مثل (الملاعق والصحون والأكواب).
- إلزام كافة القائمين على أعمال الاختبارات بارتداء الكمامات والقفازات أثناء العمل داخل المنشأة الرياضية.
- إحضار الأدوات الشخصية مثل (المناشف، الملابس الرياضية، وسجادة الصلاة).
- التوجه للمخارج مباشرة بعد انتهاء الاختبارات
- الإبلاغ عن أي حالة يشتبه بإصابتها واتخاذ ما يلزم.
- تجهيز غرف عزل للحالات المشتبه بها.
- تطبيق التباعد الجسدي بحيث لا تقل المسافة بين كل نقطة وقوف، أو كرسي، أو جهاز رياضي والأخر عن ٢ م، وذلك بوضع علامات ارشادية على الأرض .
- تحديد نقطة فحص خارج الصالة الرياضية وقبل البدء في الاختبارات لقياس درجة الحرارة والسؤال عن الأعراض التنفسية، وتسليم نموذج الكشف الطبي المعتمد من أحد المستشفيات الحكومية.
- منع من تظهر لديهم أعراض ارتفاع في درجة الحرارة (٣٨ درجة مئوية أو أكثر) أو ظهور أعراض تنفسية من الدخول للمنشأة الرياضية.
- نشر الملصقات التوعوية في أماكن بارزة بالصالات الرياضية.
- وجود حراس أمن أو مشرفين داخل الصالة الرياضية لمنع أي تجمعات أو دخول غير المصرح لهم.

## **ثانياً : إجراءات احترازية للحد من الطاقة الاستيعابية للاختبارات**

- الفرز المبدئي طبقاً للحد الأدنى للدرجة الموزونة الحاصل عليها الطالب المتقدم من شهادة الثانوية العامة، والذي يحدده القسم العلمي المختص، وتنفذه عمادة القبول التسجيل عبر نظمها الالكترونية.
- إجراء اختبار القوام خارج الصالة الرياضية (كتلة الجسم - سلامه القوام)، يسمح للطالب المتقدم في دخول المقابلة الشخصية في حالة اجتياز هذا الاختبار، (يشترط ألا يقل طول الطالب عن ١٦٥ سم).
- اجراء المقابلة الشخصية مع الطالب من خلال لجنة ثلاثة من أعضاء هيئة تدريس وإصدار حكم على الطالب جماعي على الطالب بشأن قبوله لأداء الاختبارات البدنية، والهدف من تلك المقابلة التحقق من سلامه النطق والسمات الشخصية، بما يتناسب ومتطلبات التخصص.

### ثالثاً : إجراءات احترازية خاصة بالطالب

- الإلتزام بإرتداء الكمامه والقفازات داخل المنشآت 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 ٢م.
- إحضار الأدوات الشخصية مثل (المناشف، الملابس الرياضية، وسجاده 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).
- التوجه للمخارج مباشرة بعد إنتهاء الاختبارات.

### رابعاً : إجراءات احترازية خاصة بإجراء الاختبارات

- يتم استقبال عدد ٤٠ طالب فقط في اليوم الواحد.
- يتم إجراء الاختبارات البدنية داخل الصالة الرياضية في صورة محطات متبااعدة يوضع عليها لوحات إرشادية وتحديد مسارات الإنقال من محطة للأخرى، وتجرى الإختبارات من قبل عضو هيئة تدريس واحد فقط بكل محطة، ويتم تعقيم المحطة في الفترة البيانية بين كل مجموعة والأخرى، لا يزيد عدد الطلاب في المحطة الواحدة عن ٦ طلاب مع الحفاظ على مسافة التباعد الجسدي (لا تقل عن ٢م)، ويتوفر بكل محطة (الكمامات، القفازات، المعقمات).

## كيفية أداء الاختبارات البدنية

### عزيزي الطالب

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

#### الاختبار 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 في ٣٠ ث.

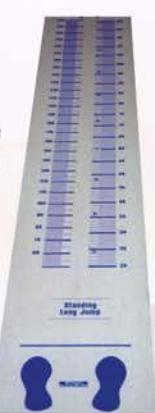


#### الاختبار الثاني : اختبار المرونة



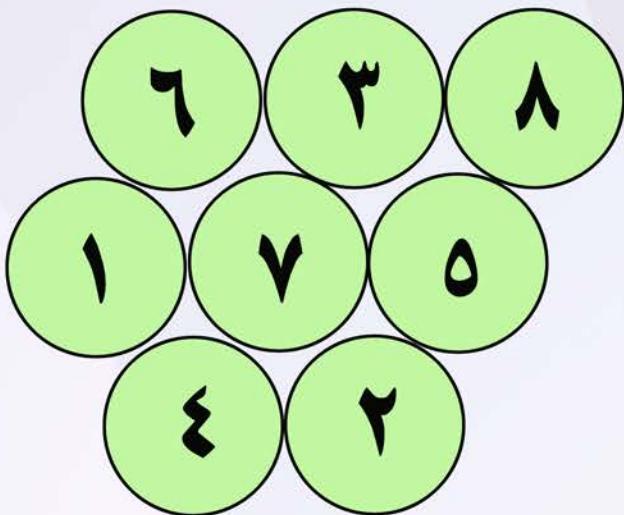
صندوق مثبت جبراً على الأرض ويثبت عليه من أعلى مقاييس مدرج إلى سنتيمترات وبارتفاع مستوى أطراف أصابع القدمين، يجلس المختبر مواجهًا الصندوق بحيث يضغط ببطن القدمين على الوجه المقابل للصندوق والمثبت جيداً على الأرض، مد الركبتين كاملاً مع ثني الجذع أماماً والثبات مع محاولة تمرير أطراف أصابع اليدين عبر مستوى الصندوق، تحسب القراءة بالسنتيمتر ، 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 الأمام على سطح الصندوق كانت القراءة بالموجب .

#### الاختبار الثالث: اختبار القدرة (الوثب العريض من الثبات)



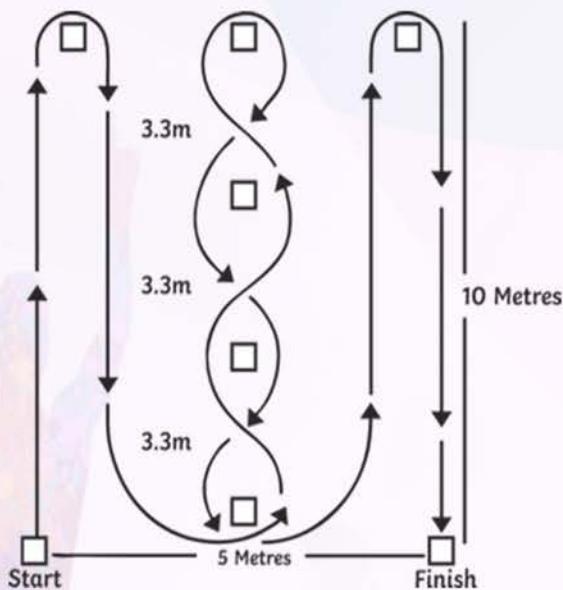
يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متبعادتان قليلاً والذراعان عالياً وتمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً، ومن هنا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوه مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوه في محاولة الوثب أماماً بعد مسافة ممكنة. تcas المسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض. في حالة ما إذا أختل توازن المختبر وليس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادةها. يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتفاع. للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

#### الاختبار الرابع: اختبار التوافق بين الرجلين والعينين



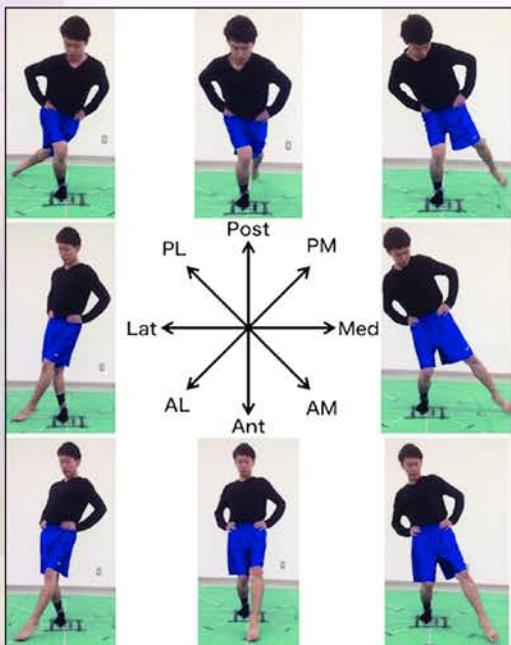
يرسم على الأرض شعاعي دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سنتيمترا ، ترقم الدوائر من (١ : ٨) ، يقف المختبر داخلدائرة رقم (١) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم إلى الدائرة رقم (٤) وهكذا حتى الدائرة رقم (٨) ، يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة ، يسجل للمختبر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

#### الاختبار الخامس: اختبار الرشاقة Illinois Agility Test



من نقطة البدء Start يأخذ المختبر وضع البدء العالي ، وعند صفاره البدء ينطلق في المسار المحدد كما بالشكل ، الجري للأمام ١٠ م ، ثم الدوران حول القمع ، ثم الجري للعودة للخلف ١٠ م ، ثم الجري المتعرج للأمام بين الأقماع الأربع في المنتصف (المسافة بين كل قمع والأخر ٢.٣ م) ، ثم الدوران والعودة مرة أخرى بالجري المتعرج ، ثم الجري في خط مستقيم الى الأمام ١٠ م ، ثم الدوران حول القمع ثم العودة بالجري للخلف في خط مستقيم إلى خط النهاية لمسافة ١٠ م بأقصى سرعة ممكنة . يقاس الزمن من صفاره الإنطلاق حتى تجاوز خط النهاية .Finish

#### الاختبار السادس: اختبار التوازن Star Excusion Balance Test



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

يقرر المختبر نفس الأداء بالوقوف على القدم اليسرى وتكون القدم اليمنى هي القدم الحرة ويكون الدوران عكس عقارب الساعة ، تقيس المسافة بالسنتيمتر بين نقطة الارتكاز والنقطة التي يلامسها المختبر بإاصبع القدم لكل سهم ، ويتم أخذ المتوسط للأسهم الثمانية لكل قدم .

## الاختبار السابع: اختبار السرعة (٣٠ م)



يعني العدو (الجري) بأقصى سرعة لقطع مسافة (٣٠) متر في أقل زمن ممكن، سوف يؤدي الجري في الحارة المخصصة لكل طالب، طول الحارة (٣٠ متر) وعرضها (١.٢٢ سم) محددة بخط بداية ونهاية ، عند النداء على اسمك يجب عليك التحرك في اتجاه خط البداية لأننا نأخذ وضع البدء العالي استعداداً للجري ، عند سماع إشارة البدء للجري وهي إما صفارة طويلة أو أمر النداء بالجري ، الجري بأقصى سرعة ممكنة للوصول الى خط النهاية في أقل زمن ممكن، الاداء المستخدمة للقياس هي ساعة رقمية للقياس لأقرب ٠.١٠ / ث

