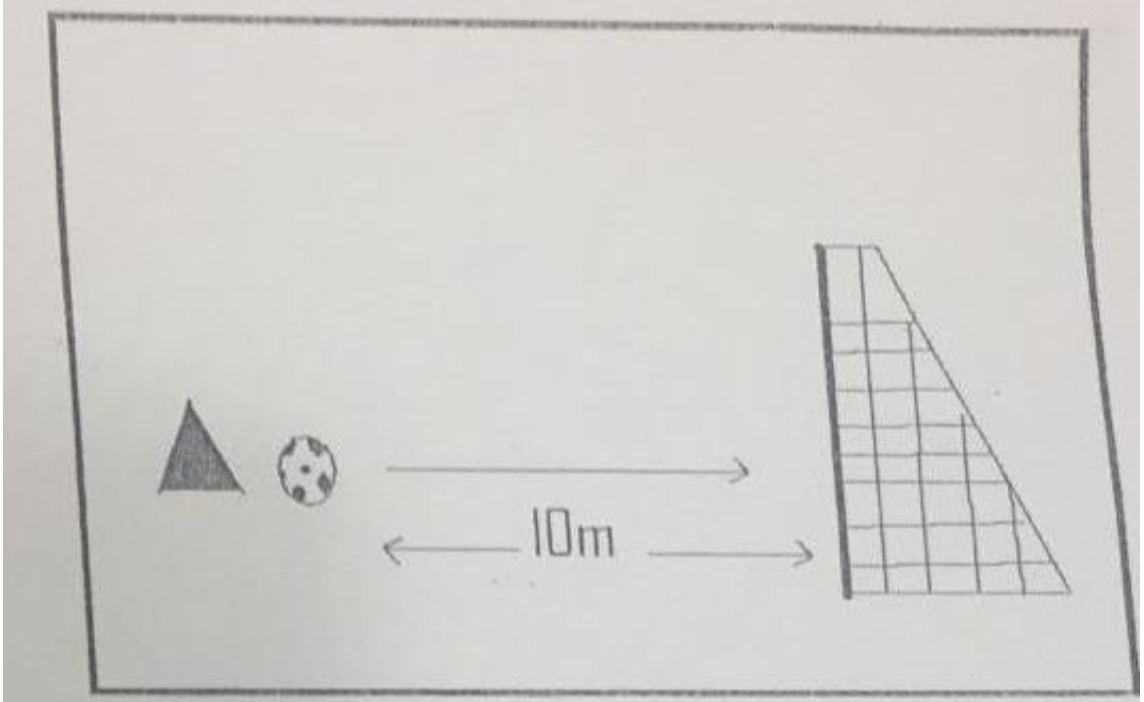


اسم الطالبة: منى محمد عبد الرحيم

شعبة: التدريب الرياضي



"اسم الاختبار"

اختبار دقة التصويب

"الغرض من الاختبار"

قياس دقة التصويب

"الادوات المستخدمة في الاختبار"

١- قمع

٢- كرة

٣- ساعة إيقاف stop watch

٤- استمارات تسجيل

٥- صفارة

## "مواصفات الاداء"

يقوم المختبر بوضع الاقمام علي شكل قطار بينهم مسافات مناسبة لمرور اللاعب بها قمع و علي بعد ( ١٠ م ) من الهدف الصغير ثم يقوم بوضع الكره امام اخر قمع قريب من الهدف وعندما يسمع اللاعب الصفارة يقوم بالجري الزجراجي بين تلك الاقمام ثم يقوم بركل الكرة ووتصويبها علي الهدف الصغير بدقة ويطلب من اللاعب عمل ثلاث محاولات وفي نفس الوقت يوجد ميقاتي يحسب للاعب زمن كل محاوله واخر يلاحظ اللاعب من حيث اداء الاختبار اذا كان يؤديه بطريقه صحيحة ام لا و المختبر يلاحظ ويدون كل ما يتم في استمارة التسجيل الخاصه بكل لاعب

## "طريقة التسجيل"

عدد المحاولات (٣) لكل لاعب ، تحتسب محاوله صحيحة عند المرور بالهدف الصغير يقوم اللاعب باداء الثلاث محاولات الخاصة به ويتم تسجيل زمنو تكتيك كل محاولة في الاستمارة الخاصة به ويتم اختبار افضل محاوله له من الثلاثه

## "التعليمات الخاصة بالاختبار"

- يجب عدم تجاوز القمع عند ركل الكرة
- يجب عدم خبط او تحريك القمع من مكانه عند الجري الزجراجي
- يجب البدء في المحاولة بعد سماع الصفارة
- استخدام كره واحدة لكل المختبرين
- اعادة المحاولة اذا لم تمر الكرة بالهدف ولا تحتسب الكره الضائعه من المحاولات الثلاثة