

## محاضرة رقم 09 اختبارات الدقة

### 1-الدقة

تعتبر الدقة أحد مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية وفقا لأراء لارسون ويوكم وبوتشر وكيورتين. ويعرف لارسون ويوكم الدقة بكونها " هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين". ويعرفها آخرون بكونها : " التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين".<sup>1</sup>

### 2-اختبارات البدنية لصفة الدقة

#### 1-2-التصويب بالرجل على المستطيلات المتداخلة

الغرض من الاختبار: قياس دقة الرجل.

#### الأدوات:

خمس كرات قدم حائط أمامه أرض ممهدة، يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها موضحة بالشكل، الأرض تمثل الحافة السفلى للمستطيل الكبير، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار ستة أمتار.

#### مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير. للمختبر الحق في استخدام أي القدمين في التصويب.

#### التسجيل:

---

<sup>1</sup> - نفس المرجع، ص 357

✓ إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة لها) يحتسب للمختبر ثلاث درجات.

✓ إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.

✓ إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.

✓ إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحتسب للمختبر صفر.

## 2-2- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

الغرض من الاختبار: قياس دقة الذراع

### الأدوات:

خمس كرات سلة، حائط أمامه ارض مستوية، يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل، الحد الأسفل للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار 24 بوصة، يرسم خط على الأرض، يبعد عن الحائط بمقدار 10 اقدم.

### مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط، ثم يقوم بالتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر محاولاً إصابة الدائرة الصغرى، للمختبر الحق استخدام أي من اليدين أو كليهما معا في التصويب.

### التسجيل:

✓ إذا أصابت الكرة الدوائر الصغيرة (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة لها) يحتسب للمختبر ثلاث درجات.

✓ إذا أصابت الكرة الدوائر المتوسطة (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.

✓ إذا أصابت الكرة المستطيل الكبيرة (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة

واحدة.

✓ إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحتسب للمختبر صفر.<sup>2</sup>