



## Development of a Transitional Speed Test Battery for the University of Babylon Futsal Team Players

Asst. Lect. Mustafa Ayyed Kadhim Ghazal<sup>1,\*</sup>, Asst. Lect. Bashar Khudair Saleh Al-Alwani<sup>1</sup>, Asst. Lect. Eman Mohammed Hameed Jawad<sup>1</sup>

<sup>1</sup> College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq.

\* Corresponding author, Email: [phy131.mustafa.abad@uobabylon.edu.iq](mailto:phy131.mustafa.abad@uobabylon.edu.iq)

Received: 07/01/2026

Accepted: 10/02/2026

### Abstract

Tests and metrics are one of the main tools in data collection, as researchers rely on them in various fields, along with other means such as interviews, questionnaires and observations. In the sports, educational, psychological and social fields, there are many standardized tests prepared by specialized experts. These tests are characterized by the quality of construction and accuracy of preparation, in addition to the presence of clear instructions for their application, correction and interpretation of their results, as well as the availability of scientific characteristics of honesty and consistency. The problem of the current research is the absence of special tests to measure the transition speed of the players of the University of Babylon futsal team. Hence, the objectives of the study were to derive and codify appropriate tests for this trait by: nominating a set of tests for the transitional speed. Legalization of these tests in accordance with the players of the University of Babylon futsal team. The researcher adopted the descriptive approach using the survey method, and applied the study to a sample of 14 players from the national team. It conducted a first survey study on (4) players to verify the suitability of the tests, and then re-applied them five days later to confirm the consistency (the second survey study). After confirming the validity of the tools, the basic study was carried out on the main sample of 10 players. The research results showed that the extracted tests have a good level of scientific characteristics such as truthfulness, stability and normal distribution, which makes them suitable tools for measuring the transition speed. The researcher recommends taking advantage of these tests in the process of selecting players, determining the most appropriate ones in accordance with the nature of futsal, in addition to adopting tests that have proven their scientific validity in assessing and evaluating this trait among the players of the University of Babylon team.

**Keywords:** Battery testing, speed transition, futsal.

## بناء بطارية اختبار للسرعة الانتقالية للاعبين منتخب جامعة بابل لكرة القدم الصالات

م.م مصطفى عايد كاظم غزال<sup>1\*</sup> ، م.م بشار خضير صالح العلواني<sup>1</sup> ، م.م إيمان محمد حميد جواد<sup>1</sup>

<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

\*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: [phy131.mustafa.abad@uobabylon.edu.iq](mailto:phy131.mustafa.abad@uobabylon.edu.iq)

### الخلاصة

تُعد الاختبارات والمقاييس من الأدوات الرئيسية في جمع البيانات، حيث يعتمد عليها الباحثون في مختلف المجالات إلى جانب وسائل أخرى مثل المقابلات والاستبيانات والملاحظات. وفي الميادين الرياضية والتربوية والنفسية والاجتماعية تتوافر العديد من الاختبارات المقننة التي أعدها خبراء متخصصون، وتمتاز هذه الاختبارات بجودة البناء ودقة الإعداد، إضافة إلى وجود تعليمات واضحة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، فضلاً عن توافر الخصائص العلمية من صدق وثبات وتمثل مشكلة البحث الحالي في غياب اختبارات خاصة بقياس السرعة الانتقالية لدى لاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم للصالات. ومن هنا جاءت أهداف الدراسة في استخلاص وتقنين اختبارات مناسبة لهذه الصفة من خلال: ترشيح مجموعة من الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية. تقنين هذه الاختبارات بما يتلاءم مع لاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم للصالات. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (14) لاعباً من المنتخب. وقد أجرت دراسة استطلاعية أولى على (4) لاعبين للتحقق من ملاءمة الاختبارات، ثم أعادت تطبيقها بعد خمسة أيام للتأكد من الثبات (الدراسة الاستطلاعية الثانية). وبعد التأكد من صلاحية الأدوات، نفذت الدراسة الأساسية على العينة الرئيسية البالغ عددها (10) لاعبين. أظهرت نتائج البحث أن الاختبارات المستخلصة تتمتع بمستوى جيد من الخصائص العلمية كالصدق والثبات والتوزيع الطبيعي، مما يجعلها أدوات مناسبة لقياس السرعة الانتقالية. وتوصي الباحثة بالاستفادة من هذه الاختبارات في عملية انتقاء اللاعبين، وتحديد الأنسب منها بما يتوافق مع طبيعة كرة القدم للصالات، إضافة إلى اعتماد الاختبارات التي أثبتت صلاحيتها العلمية في تقييم وتقويم هذه الصفة لدى لاعبي منتخب جامعة بابل.

**الكلمات المفتاحية:** بطارية اختبار، السرعة الانتقالية، كرة القدم الصالات.

**1. التعريف بالبحث****1.1. المقدمة وأهمية البحث**

كرة القدم للصالات هي شكل مصغر من لعبة كرة القدم، حيث يتكون كل فريق من خمسة لاعبين (حارس مرمى وأربعة لاعبين ميدان). تُقام المباريات على أرضية مشابهة لملاعب كرة اليد، وتُدار من قبل طاقم تحكيم مكون من حكّام رئيسيين وحكم ثالث إضافة إلى مقياتي، وفق لوائح خاصة باللعبة تضم 17 مادة. تُلعب المباراة على شوطين مدة كل منهما 20 دقيقة، وتُقام على ملاعب داخلية أو خارجية ذات أبعاد محددة، إذ يتراوح طول الملعب بين 38 و42 متراً، بينما يتراوح عرضه بين 15 و25 متراً. وتُمارس اللعبة دون الاستعانة بالجدران الجانبية، مع وجود تخطيط محدد للملعب يتيح تنفيذ مختلف المهارات الفنية المرتبطة باللعبة. (مصطفى جاسم وأحمد شكور وعلي فيصل، 2018، ص 20)

تُعد الاختبارات والمقاييس من أهم الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، حيث يعتمد عليها الباحثون في مختلف التخصصات إلى جانب وسائل أخرى مثل المقابلات والاستبيانات والملاحظات. وفي المجالات الرياضية والتربوية والنفسية والاجتماعية تتوافر مجموعة كبيرة من الاختبارات المقننة التي أعدها خبراء متخصصون، وتمتاز هذه الاختبارات بجودة البناء ودقة الإعداد، إضافة إلى وجود تعليمات واضحة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها. كما أنها تتمتع بمقومات علمية راسخة مثل الصدق والثبات، مما يجعلها أدوات موثوقة في البحث العلمي. (محمد صبحي حسانين، 2003، ص 132)

تتميز كل لعبة رياضية بمتطلبات بدنية خاصة بها، وقد أجمع الخبراء والمتخصصون على أن القدرات البدنية تشكل الأساس الذي تُبنى عليه بقية المكونات الضرورية لارتقاء الرياضي إلى المستويات المتقدمة. (حسن السيد أبو عبده، 2013، ص 95).

لذلك فإن السرعة الانتقالية تكون لها الأهمية في لعبة كرة القدم الصالات وذلك لملازمة صفة السرعة الانتقالية للاعب بصورة رئيسية حيث تبرز أهمية هذه السرعة كون لعب المنافس في الفريق المقابل تكون قريبة من اللاعب الذي يمتلك الكرة فعلى اللاعب أن يمتلك سرعة فائقة في التغلب على اللاعب المنافس ولو لمسافة قصيرة ليستطيع تنفيذ كافة الحركات الذي يريد القيام بها كالمناولة أو الحجز أو التهديف أو التغطية. (علي فيصل وآخرون، 2023، ص 180)

**2.1. مشكلة البحث**

من خلال المسح المرجعي الذي قامت به الباحثة للعديد من المراجع والدراسات لم تجد دراسة تناولت متغيرات البحث الحالي وتطبيقها على الفرق العراقية الأمر الذي جعلها تأمل أن تضيف هذه الدراسة بعض المعلومات العلمية التي قد تفيد اللجنة الفنية للاتحاد العراقي لكرة القدم الصالات. ومن خلال خبرة الباحثة في مجال كرة قدم صالات، لاحظت إنه لا توجد اختبارات خاصة بالسرعة الانتقالية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات، حيث إن أغلب المدربين يعتمدون على تصميم وبناء برامجهم على خبراتهم وقدراتهم الميدانية في الملاعب الكبيرة، الأمر الذي يعكس سلبيات عند قيامهم بتدريب فرق كرة القدم الصالات، ولتصميم وبناء البرامج التدريبية لابد من بناء بطارية اختبار للسرعة الانتقالية اللازمة لتحديد مستوى السرعة الانتقالية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات، حتى يتمكن المدرب من تطوير الأداء المهاري للاعبين، الأمر الذي دعا الباحثة دراسة هذا الموضوع بهدف تحديد أهم الاختبارات المناسبة للسرعة الانتقالية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات .

**3.1. هدف البحث**

يهدف البحث إلى استخلاص وتقنين الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات المشاركين في بطولة الجامعات من خلال:

- ترشيح اختبارات خاصة بالسرعة الانتقالية.
- استخلاص وتقنين الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات.

**4.1. تساؤلات البحث**

- 1- ماهي الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية المرشحة للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات ؟
- 2- هل يمكن استخلاص وتقنين الاختبارات للسرعة الانتقالية للاعبين منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات ؟

**5.1. مجالات البحث**

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم للعام 2026/2025 .
- 1-5-2 المجال الزماني: الفترة من 2025/10/2 الى 2025/10/16 .
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .

**6.1. تحديد المصطلحات**

بطارية الاختبار: مجموعة من الاختبارات المقننة والمترابطة، تستخدم لقياس جانب أو أكثر من الجوانب البدنية أو المهارية أو الوظيفية لدى الأفراد، وتطبق وفق شروط وإجراءات موحدة، بهدف الحصول على تقييم شامل ودقيق لمستوى الأداء أو القدرات قيد القياس. (علي فيصل وآخرون، 2023، ص 24).

**2. إجراءات البحث****1.2. منهج البحث**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

**2.2. عينة البحث**

وقوامها (14) لاعبا، تم إختيارها بالطريقة العمدية وهي منتخب جامعة بابل لكرة القدم الصالات، وتم تقسيمهم بواقع عدد (4) لاعبين للدراسة الإستطلاعية، وعدد (10) لاعبين للدراسة الأساسية .

**3.2. تجانس عينة البحث**

قامت الباحثة بإجراء التوصيف الإحصائي لعينة البحث للتعرف على التجانس بين أفراد العينة من لاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم الصالات في القياسات الأساسية ومهارة السرعة الانتقالية كما يتضح من الجداول التالية.

**جدول (1):** التوصيف الإحصائي في القياسات الأساسية للاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم الصالات (ن = 14).

| م | القياسات الأساسية    | أقل قيمة | أعلى قيمة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|---|----------------------|----------|-----------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| 1 | العمر الزمني (سنة)   | 18       | 22        | 16,34           | 0,766             | 0,667-         | 0,986-        |
| 2 | العمر التدريبي (سنة) | 6        | 12        | 91,7            | 1,339             | 0,040-         | 0,793-        |
| 3 | الطول (سم)           | 160      | 178       | 159,81          | 6,193             | 0,148          | 0,747-        |
| 4 | الوزن (كجم)          | 56       | 76        | 55,51           | 4,780             | 0,135          | 0,393-        |

يُظهر الجدول (1) القيم الدنيا والعليا إضافة إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات الأساسية، وقد تبين أن معاملات الالتواء كانت قريبة من الصفر، في حين جاءت معاملات التفلطح ضمن المدى ( $\pm 3$ ). وهذا يعكس اعتدال التوزيع وعدم وجود تشتت ملحوظ، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم للصالات.

**جدول (2):** التوصيف الإحصائي للسرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم الصالات (ن = 14).

| القياسات البدنية  | أقل قيمة                      | أعلى قيمة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-------------------|-------------------------------|-----------|-----------------|-------------------|----------------|
| السرعة الانتقالية | جري (20م) من البدء العالي (ث) | 3.49      | 4.31            | 3.90              | 0.247          |
|                   | جري (40م) من البدء العالي (ث) | 6.52      | 7.43            | 7.01              | 0.217          |
|                   | جري 6 ثانية (م)               | 33.69     | 35.77           | 34.67             | 0.623          |

يتضح من جدول (2) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسرعة الانتقالية، حيث جاءت معاملات الالتواء تقرب من الصفر، مما يدل على عدم التشتت واعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم الصالات.

**4.2 أدوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستخدمة**

المصادر العلمية، الإختبار والقياس، ملعب، كرة القدم الصالات، جهاز حاسوب، كاميرا للتصوير، ساعة توقيت رقمية، أقماع، صافرة، أشرطة قياس .

**5.2. إجراءات البحث الميدانية****• الدراسة الاستطلاعية**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى (من يوم 2 - 4 / 10 / 2025) بهدف تحديد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاختبارات السرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم الصالات على عينة عددها (4) لاعبين وجاءت النتائج بتحديد الصدق والثبات كالتالي :

### • الصدق

تم حساب الصدق للاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات عن طريق الصدق التمييزي بالمقارنة الطرفية بين الارباع الأعلى والأدنى وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار "ت" ومعامل الصدق التمييزي.

**جدول (3)** دلالة الفروق بين الارباع الأعلى والأدنى في الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات (ن = 4)

| معامل الصدق التمييزي | قيمة "ت" المحسوبة | الارباع الأدنى<br>ن = 7 |       | الارباع الأعلى<br>ن = 7 |       | القدرات البدنية               |
|----------------------|-------------------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------------|
|                      |                   | ±ع                      | -س    | ±ع                      | -س    |                               |
| 0.998                | **53.576          | 0.02                    | 3.51  | 0.02                    | 4.10  | جري (20م) من البدء العالي (ث) |
| 0.976                | **15.458          | 0.04                    | 6.93  | 0.05                    | 7.29  | جري (40م) من البدء العالي (ث) |
| 0.985                | **19.990          | 0.21                    | 34.06 | 0.06                    | 35.70 | جري 6 ثانية (م)               |

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.179، \*\* عند مستوى 0.01 = 3.055

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين الارباع الاعلى والادنى في اختبارات السرعة الانتقالية، وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (0.976، 0.998) وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق وقدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات.

### • الثبات

تم التحقق من الثبات للاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات عن طريق اعادة تطبيق الاختبارات ( الدراسة الاستطلاعية الثانية ) بعد يومين من القياس الأول وذلك ( من يوم 7-9 / 10 / 2025 )، ثم حساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين.

### • الدراسة الأساسية

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية من خلال ايجاد المعاملات العلمية وملائمة الاختبارات لعينة البحث قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية وذلك (من يوم 11-16 / 10 / 2025)، وقد راعت الباحثة كافة الاجراءات التي اتخذت أثناء التنفيذ النهائي للاختبارات، من حيث تسلسل إجراءاتها وتوحيد الظروف الخاصة للاختبارات .

### 3. تحليل ومناقشة النتائج

**1.3 مصفوفة الارتباط بين الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات**

**جدول (4)** مصفوفة الارتباط بين الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات (ن = 10)

| السرعة الانتقالية             |  |  | 3خ     | 2خ     | 1خ     |
|-------------------------------|--|--|--------|--------|--------|
| جري (20م) من البدء العالي (ث) |  |  | 0.053- | 0.392- | 1.000  |
| جري (40م) من البدء العالي (ث) |  |  | 0.053- | 1.000  | 0.392- |
| جري 6 ثانية (م)               |  |  | 1.000  | 0.053- | 0.053- |

يتضح من جدول (4) مصفوفة الارتباط بين الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات، ومن خلال تحليل تلك المصفوفة تنوع الارتباط بين ارتباط طردي وعكسي بين الاختبارات وعدم وجود مشكلة ارتباط خطي، مما يدل على أن مصفوفة الارتباط ليست مصفوفة الوحدة أي لا تتكون جميع عناصرها من الصفر، مما يدل على صلاحية إجراء التحليل العملي على عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات .

### 2.3 مناقشة نتائج السرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات

تم مناقشة النتائج وتحقيق الهدف الذي نص " استخلاص وتقنين الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية للاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم الصالات"، وهذه الاختبارات على النحو التالي جدول رقم 6.

جدول (6): السرعة الانتقالية

| الغرض منه               | اسم الاختبار              | ت |
|-------------------------|---------------------------|---|
| لقياس السرعة الإنتقالية | جري (20م) من البدء العالي | 1 |
| لقياس السرعة الإنتقالية | جري 6 ثانية               | 2 |

## 4. الإستخلاصات والتوصيات

## 1.4 الإستخلاصات

من خلال الدراسة التي أجرتها الباحثة، تم التوصل إلى مجموعة من الاختبارات الخاصة بقياس السرعة الانتقالية لدى لاعبي منتخب جامعة بابل لكرة القدم للصالات. وقد اتسمت هذه الاختبارات بامتلاكها خصائص علمية جيدة من حيث الصدق والثبات والتوزيع الطبيعي، مما يجعلها أدوات مناسبة للتطبيق العملي. وتشمل هذه الاختبارات: اختبار الجري لمسافة 20 متر من البدء العالي. اختبار الجري لمدة 6 ثوانٍ.

## 2.4 التوصيات

في ضوء عينة البحث والنتائج يوصى الباحثة بالآتي :

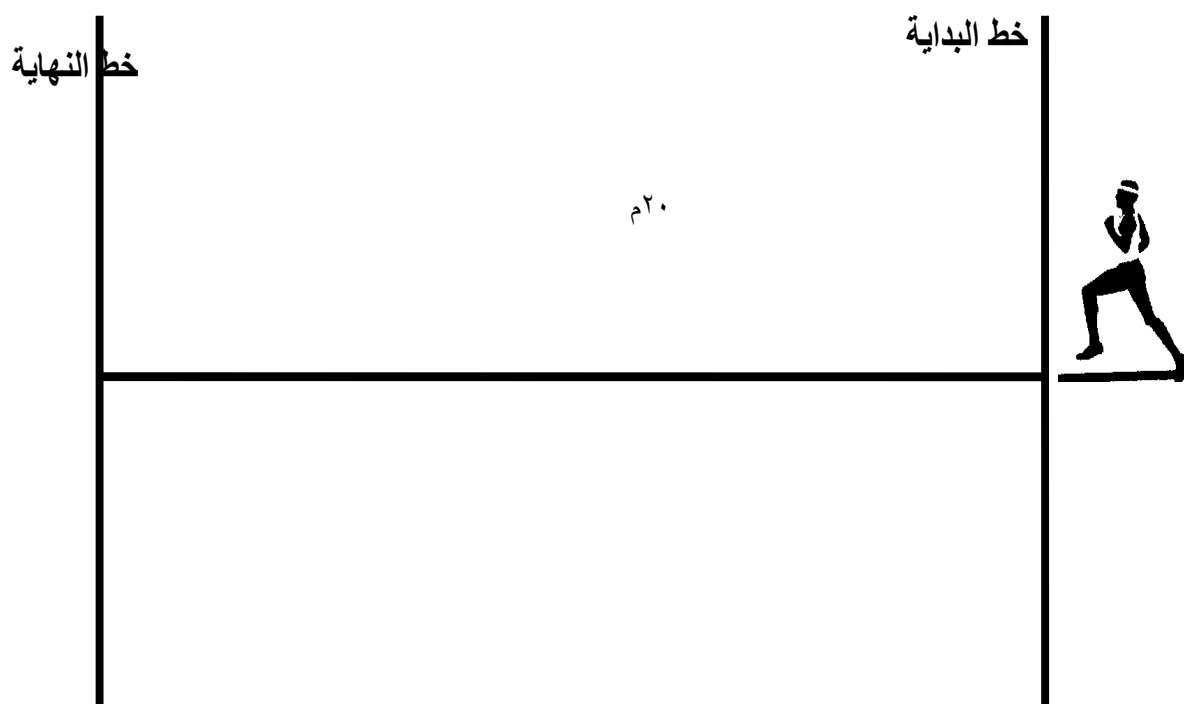
- 1- اعتماد الاختبارات التي حققت الأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية وتوزيع طبيعي في تقييم وتقويم السرعة الانتقالية للاعبين منتخب جامعة بابل لكرة القدم للصالات .
- 2- الاستفادة من هذه الاختبارات لإنتقاء اللاعبين في منتخب جامعة بابل لكرة القدم للصالات .

## References

- [1] حسن السيد أبو عبده (2013): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- [2] علي فيصل وزيد هاني ومصطفى جاسم وأمير غالب والسجاد عباس (2023): الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم، مؤسسة دار الصادق الثقافية، بابل، العراق.
- [3] محمد صبحي حسنين (2003): التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط 5، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [4] مصطفى جاسم وأحمد شكور وعلي فيصل (2018): أسس تدريب كرة الصالات، دار الكتب والوثائق الوطنية، مكتبة محترفون، بابل.

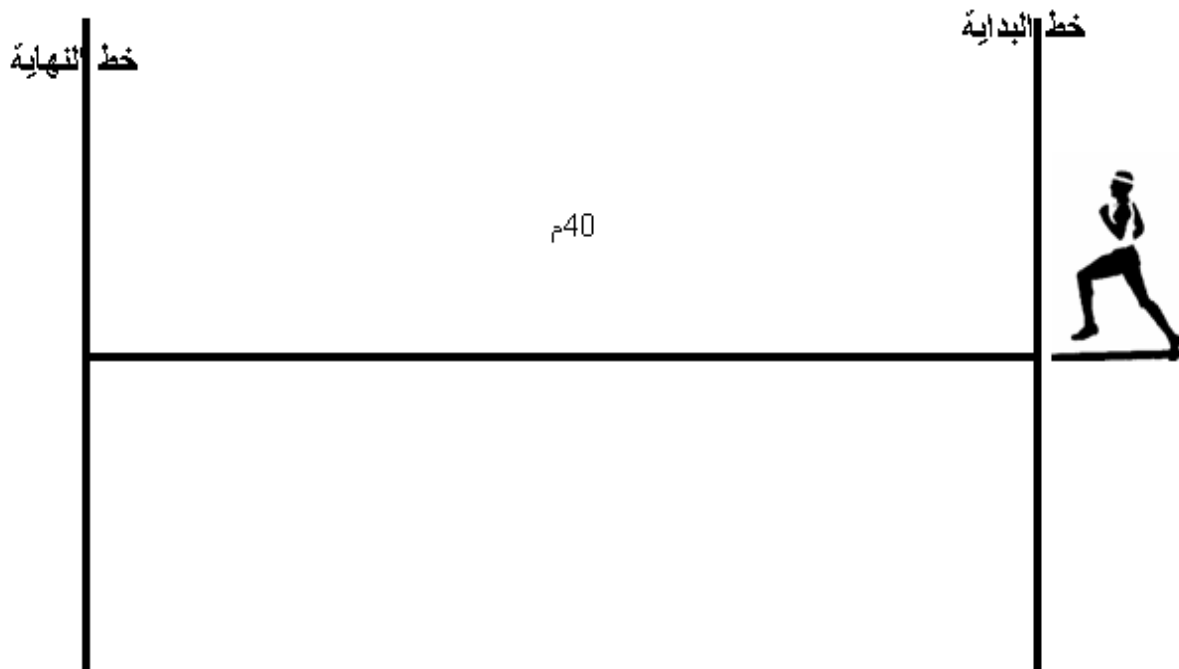
الملحق: الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية :

| الإختبار الأول          | إختبار جري (20م) من البدء العالي   |
|-------------------------|--|
| الغرض من الإختبار       | ❖ قياس السرعة الانتقالية.  |
| الأدوات                 | ❖ مجال للجري لا يقل عن 20 م. - ساعة توقيت.<br>❖ صفارة. - مطلق.   |
| توزيع الأدوات في الملعب | ❖ يقوم المدرب برسم خطين متوازيين تفصل بينهما مسافة مقدارها 20 متراً، حيث يُحدد الخط الأول ليكون خط الانطلاق، بينما يُعتبر الخط الثاني خط الوصول أو النهاية.        |
| وصف الأداء              | ❖ يقف اللاعب المختبر خلف خط الانطلاق في وضع البدء العالي، وعند سماع إشارة الصافرة ينطلق بأقصى سرعة ممكنة مع زيادة التعجيل بشكل مستمر حتى يصل أو يتجاوز خط النهاية. |
| شروط الأداء             | ❖ يمكن تنفيذ الإختبار بمشاركة أكثر من لاعب في الوقت نفسه بهدف تعزيز عنصر المنافسة بينهم.<br>❖ يمنح اللاعب المختبر فرصة واحدة فقط لأداء الإختبار.                   |
| طريقة التسجيل           | ❖ يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية.<br>❖ وحدة القياس/ ثانية.   |



| الإختبار الثاني         | إختبار جري (40 م) من البدء العالي  |
|-------------------------|--|
| الغرض من الإختبار       | - قياس السرعة الانتقالية.  |
| الأدوات                 | - مجال للجري لا يقل عن 40 م. - ساعة توقيت.<br>- صفارة. - مطلق.   |
| توزيع الأدوات في الملعب | - يضع المدرب خطين متوازيين تفصل بينهما مسافة مقدارها 40 متراً، بحيث يُحدد الخط الأول ليكون خط الانطلاق، بينما يُعتبر الخط الثاني خط النهاية. |

|               |   |
|---------------|---|
| وصف الأداء    | - يقف اللاعب المختبر خلف خط الانطلاق في وضع البدء العالي، وعند سماع إشارة الحكم أو صافرة البدء ينطلق بأقصى سرعة ممكنة حتى يتجاوز خط النهاية.    |
| شروط الأداء   | - يمكن إجراء الاختبار بمشاركة أكثر من لاعب في الوقت نفسه بهدف تعزيز روح المنافسة بينهم.<br>- يمنح اللاعب المختبر فرصة واحدة فقط لأداء الاختبار. |
| طريقة التسجيل | - يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية.<br>- وحدة القياس/ ثانية.  |



| الإختبار الثالث   | إختبار جري 6 ثانية   |
|-------------------|--|
| الغرض من الإختبار | - قياس السرعة الإنتقالية.  |
| الأدوات           | - مجال للجري لا يقل عن 65 م. - ساعة توقيت. - صافرة. - مطلق.  |
| وصف الأداء        | - يقف المختبر بكلتا قدميه خلف خط البداية في الحارة المخصصة له من وضع البدء العالي، وينادي الأذن بالبدء بالأشارة التالية (خذ مكانك - استعد - اجري)، وعندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعته في خط مستقيم ويستمر كذلك حتى تنطلق الصافرة معلنة إنتهاء الزمن المقرر وهو 6 ثوان، يكون هدف المختبر هو قطع أطول مسافة ممكنة خلال زمن الإختبار. |
| شروط الأداء       | - يمكن تنفيذ الاختبار بمشاركة أكثر من لاعب في الوقت نفسه بهدف تعزيز عنصر المنافسة بينهم.<br>- يمنح اللاعب المختبر محاولتين، ويتم اعتماد أفضل نتيجة من بينهما.  |
| طريقة التسجيل     | - يتم حساب المسافة التي يقطعها المختبر خلال (6) ثانية.<br>- وحدة القياس/ متر.  |

