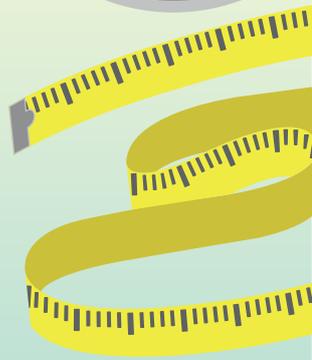
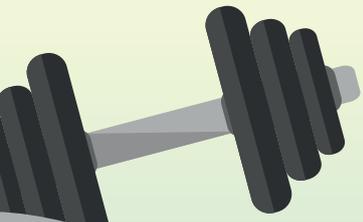


ورشة عمل
WORKSHOP

اختبارات اللياقة البدنية
FITNESS TESTING

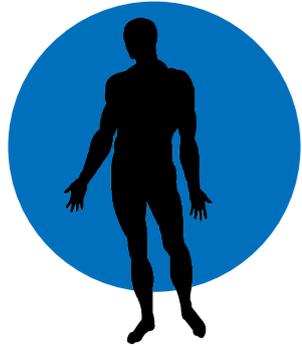


اعداد و تقديم : د. حسين جعفر
أخصائي القوة العضلية و الإعداد البدني CSCS



اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة Health-Related Physical Fitness Testing

تركيب الجسم



01 Body Composition

HSW

DXEA

POP

BMI

Task 1.1

Skin Fold

Task 1.2

BIA

Task 1.3

القوة العضلية



02 Muscular Strength

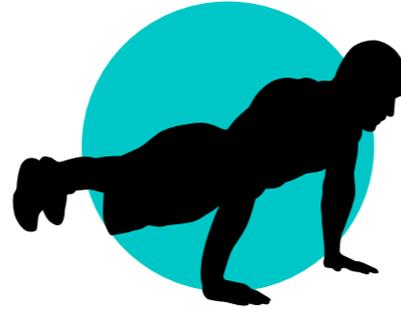
1RM

Sybex

Dynamometer

Task 2

التحمل



03 Muscular Endurance

Push-up

Task 3.1

Sit-up

Task 3.2

المرونة



04 Flexibility

Sit & Reach

Task 4.1

Shoulder

Task 4.2

Back

Task 4.3

Deep Squat

Task 4.4

التحمل الدوري التنفسي



05 Cardiovascular Endurance

Vo2 max test

Step Test

Task 5.1

Beep Test

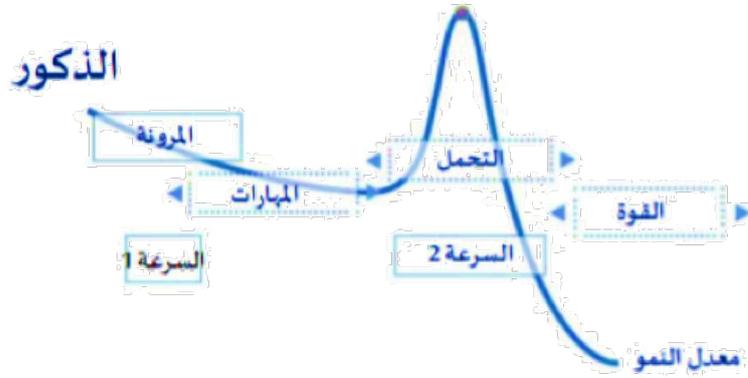
Task 5.2

Yo-Yo Test

Task 5.3

قياس طفرة النمو Peak Height Velocity

هي وسيلة للتعرف على مستوى النضج البدني الذي وصل إليه اللاعب وعليه يتم وضع برمجة التدريب للقدرات البدنية المناسبة والملائمة للعمر البيولوجي المناسب للفرد الرياضي



اللاعب
(أ)

14	13	12	11	10	9	العمر
1.9 2.7 2.1 1	1.3 3.4 3 4.3	1.1 3 2.6 1.9	1 3 1.3 0.9	6	5	النمو بالسنتيمتر
7.7	12	8.6	6.2	6	5	مجموع معدل النمو

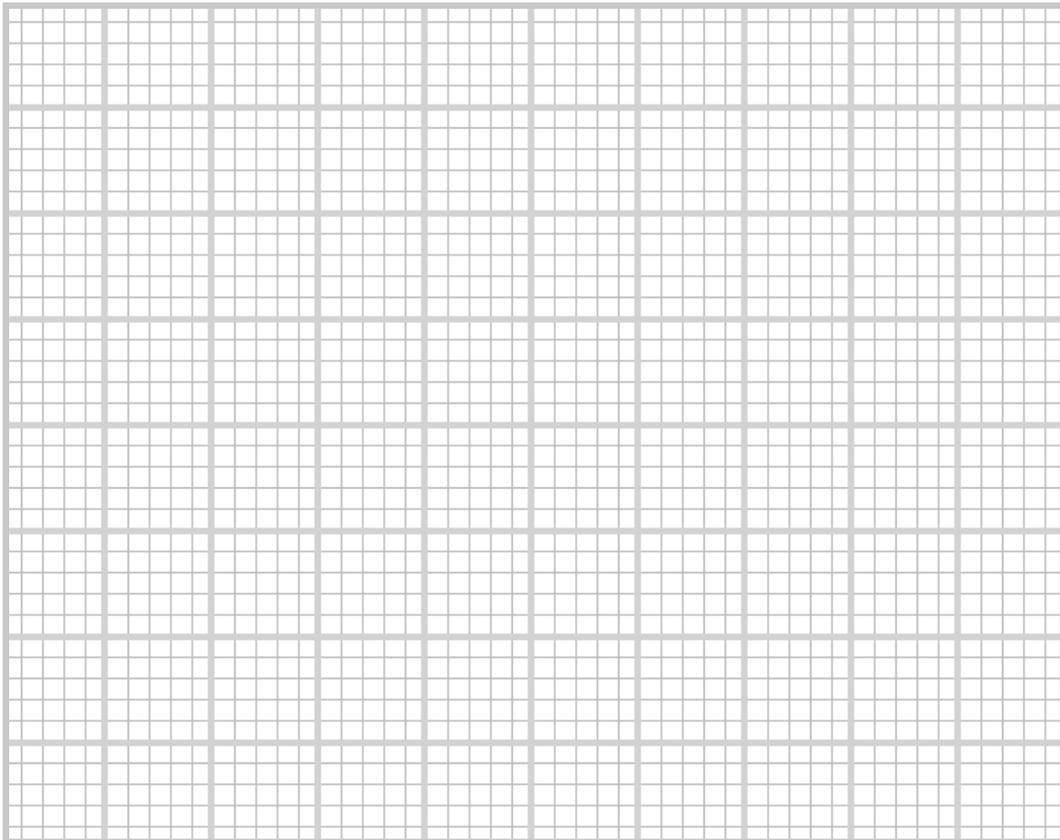
20	19	18	17	16	15
0 0 0 0	0.4 0 0 0.4	0.6 0.5 0.3 0.7	1 0.6 0.5 1.1	1 0.9 0.7 1.4	2 1.3 1.6 2.1
0	0.8	2.1	3.2	4	7

اللاعب
(ب)

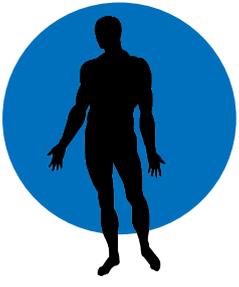
14	13	12	11	10	9	العمر
1 0.9 0.7 1.4	1 3 1.3 0.9	2 1.3 1.6 2.1	1.9 2.7 2.1 1	1.3 3.4 3 4.3	1.1 3 2.6 1.9	النمو بالسنتيمتر
4	6.2	7	7.7	12	8.6	مجموع معدل النمو

20	19	18	17	16	15
0 0 0 0	0.4 0 0 0.4	0.4 0 0 0.4	0.6 0.5 0.3 0.7	1 0.6 0.5 1.1	1 0.9 0.7 1.4
0	0.8	0.8	2.1	3.2	4

معدل الطول (سم)



العمر



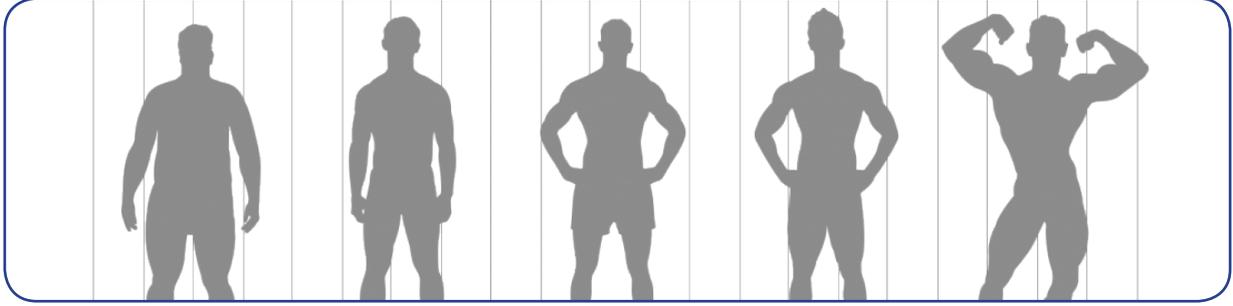
01

Body Composition



Task
1.1

BMI - Task 1.1



د. هزاع خبير في مجال فسيولوجيا الرياضة اخبرك بأنه على الرغم من أن مؤشر كتلة الجسم تستخدم كوسيلة لتقييم تركيب جسم اللاعب فهي وسيلة غير صادقة لقياس نسبة الدهون لدى اللاعب وذلك لأن هذا المقياس لا يقيس بصورة مباشرة كمية الدهون فهو يعتمد على متغير الطول والوزن فقط فما هو تعليقك على ذلك؟

Handwriting practice area with multiple horizontal dashed lines for writing.



Skin Fold- Task 1.2

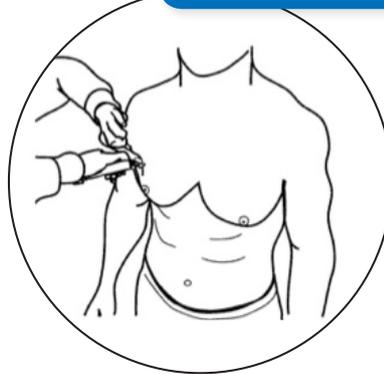
1

Triceps



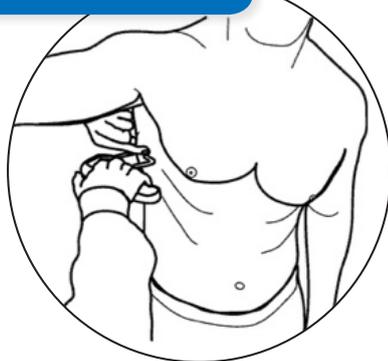
2

Pectoral



3

Midaxilla



4

Subscapular



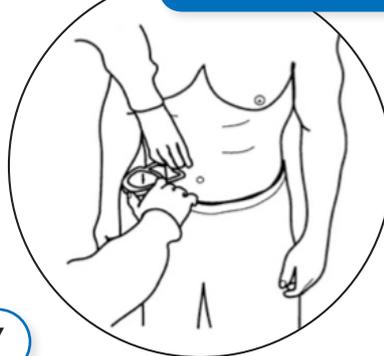
5

Suprailiac



6

Abdomen



7

Thigh



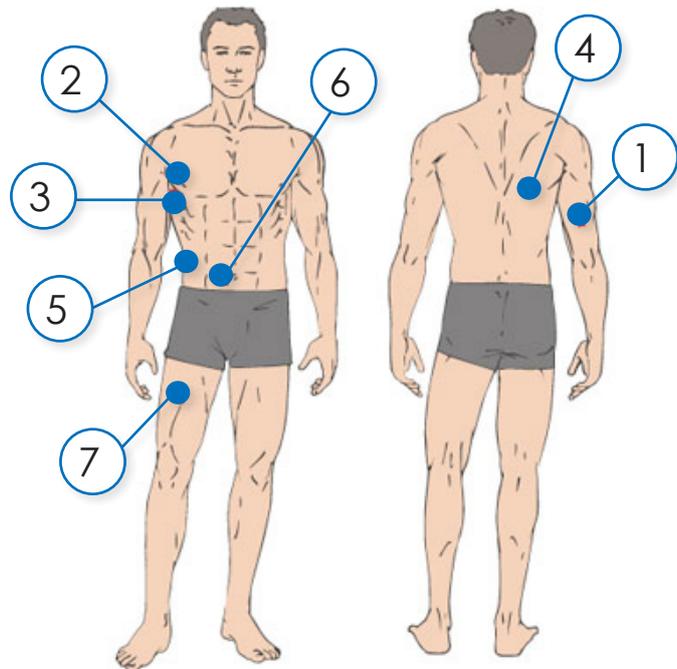


Skin Fold- Task 1.2

7 Site Skinfold Measurements

Male & Female

- ① Triceps
- ② Pectoral(chest)
- ③ Midaxilla
- ④ Subscapula
- ⑤ Abdomen
- ⑥ Suprailiac
- ⑦ Quadriceps(Thigh)



<input type="text" value="7 Site"/> # of Sites <input type="text" value="Male"/> Sex <input type="text" value="30"/> Age <input type="text" value="70"/> Weight <input type="button" value="Calculate"/> <input type="button" value="Reset"/>	<input type="text" value="12"/> Triceps <input type="text" value="15"/> Pectoral <input type="text" value="10"/> Midaxilla <input type="text" value="20"/> Subscapula <input type="text" value="30"/> Abdomen <input type="text" value="20"/> Suprailiac <input type="text" value="20"/> Quadriceps	<input type="text" value="1.0569794"/> Density <input type="text" value="57.179047"/> Lean Weight <input type="text" value="12.820952"/> Fat Weight <input type="text" value="18.315646"/> % Fat <input type="text" value="17.715"/> Population Average <input type="text" value="46"/> Score <input type="text" value="Average"/> Rating
---	---	---

<input type="text" value="7 Site"/> # of Sites <input type="text" value="Male"/> Sex <input type="text"/> Age <input type="text"/> Weight <input type="button" value="Calculate"/> <input type="button" value="Reset"/>	<input type="text"/> Triceps <input type="text"/> Pectoral <input type="text"/> Midaxilla <input type="text"/> Subscapula <input type="text"/> Abdomen <input type="text"/> Suprailiac <input type="text"/> Quadriceps	<input type="text"/> Density <input type="text"/> Lean Weight <input type="text"/> Fat Weight <input type="text"/> % Fat <input type="text"/> Population Average <input type="text"/> Score <input type="text"/> Rating
---	--	---



Skin Fold- Task 1.2

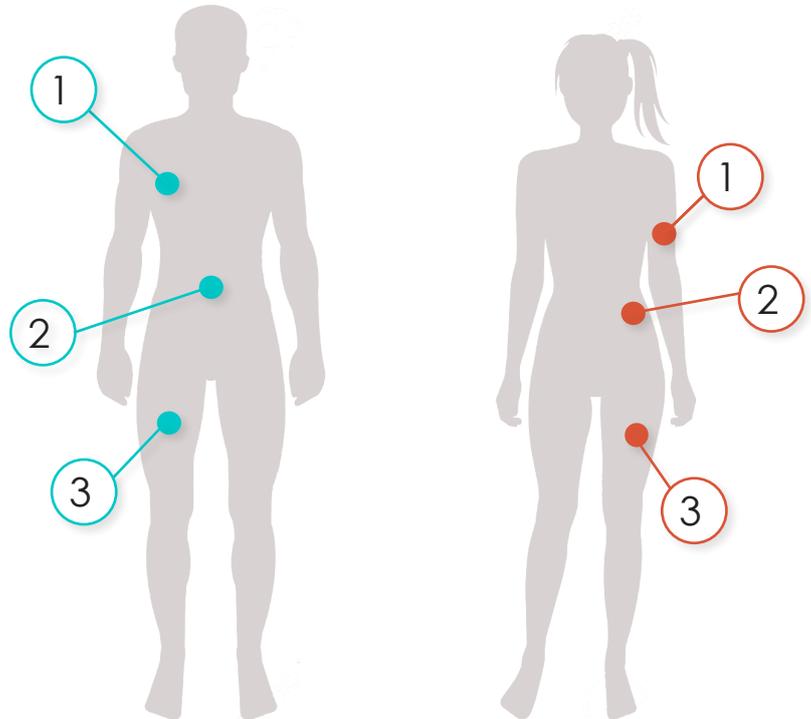
3 Site Skinfold Measurements

Male

- ① Pectoral(chest)
- ② Abdomen
- ③ Quadriceps(Thigh)

Female

- ① Triceps
- ② Suprailiac
- ③ Quadriceps(Thigh)



<input type="text" value="3 Site"/> # of Sites <input type="text" value="Male"/> Sex <input type="text"/> Age <input type="text"/> Weight <input type="button" value="Calculate"/> <input type="button" value="Reset"/>	<input type="text"/> Triceps FEMALE <input type="text" value="15"/> Pectoral MALE <input type="text"/> Midaxilla <input type="text"/> Subscapula <input type="text" value="30"/> Abdomen MALE <input type="text"/> Suprailiac FEMALE <input type="text" value="20"/> Quadriceps MALE & FEMALE	<input type="text" value="1.0624045"/> Density <input type="text" value="0"/> Lean Weight <input type="text" value="0"/> Fat Weight <input type="text" value="15.924231"/> % Fat <input type="text" value="13.815"/> Population Average <input type="text" value="36"/> Score <input type="text"/> Average <input type="text"/> Rating
---	--	--

<input type="text" value="3 Site"/> # of Sites <input type="text" value="Male"/> Sex <input type="text"/> Age <input type="text"/> Weight <input type="button" value="Calculate"/> <input type="button" value="Reset"/>	<input type="text"/> Triceps <input type="text"/> Pectoral <input type="text"/> Midaxilla <input type="text"/> Subscapula <input type="text"/> Abdomen <input type="text"/> Suprailiac <input type="text"/> Quadriceps	<input type="text"/> Density <input type="text"/> Lean Weight <input type="text"/> Fat Weight <input type="text"/> % Fat <input type="text"/> Population Average <input type="text"/> Score <input type="text"/> Rating
---	--	---



Skin Fold- Task 1.2



أثناء إجراءك لاختبارات تركيب الجسم باستخدام طية الجلد قال لك أحد اللاعبين أن مدربه الشخصي أجرى له فحص نسبة الدهون وعندما قاس كمية الدهون للعضلة العضدية ذات الثلاث رؤوس الذي تم قياسه الأسبوع الماضي وجد أن هناك فرق مقداره ٥ سم أقل من الذي قمت به الآن، فلماذا هذا الفرق؟

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

**01**

Body Composition

**Task
1.3**

BIA- Task1.3

Age:	العمر:	Name:	الاسم:
Weight:	الوزن:	Height:	الطول:
Activity level:	مستوى النشاط:	Sport:	الرياضة:

المعدل الطبيعي Normal Range

القياس المأخوذ Tested Measure

BMI:	مؤشر كتلة الجسم:	BMI:	مؤشر كتلة الجسم:
Fat%:	نسبة الدهون:	Fat%:	نسبة الدهون:
Fat kg:	كمية الدهون:	Fat kg:	كمية الدهون:
FFM kg:	الكتلة غير الشحمية:	FFM kg:	الكتلة غير الشحمية:
Lean. Mass:	الكتلة العضلية:	Lean. Mass:	الكتلة العضلية:
Water%:	نسبة الماء:	Water%:	نسبة الماء:
Water L:	كمية الماء:	Water L:	كمية الماء:
Calories:	السعرات الحرارية:	Calories:	السعرات الحرارية:



Push-up test – Task 3.1

اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل

تعريف:

اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل من القياسات الميدانية المشهورة والشائعة لقياس القوة العضلية وهو اختبار الضغط بالذراعين لأعلى من وضع الانبطاح المائل كما يحتسب فيه عدد الأداء الصحيح أثناء الاختبار.

الهدف:

اختبار قياس القوة العضلية من القياسات الميدانية المشهورة لقياس القوة العضلية هو اختبار الضغط بالذراعين لأعلى من وضع الانبطاح المائل ويستهدف الجزء العلوي من الجسم لعضلات الصدر الأكتاف وذات الثلاث رؤوس.



عدد مرات الأداء الصحيحة	الاسم

ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
أكبر من ٦١	٥٤-٦٠	٣٥-٥٣	٢٣-٣٤	أقل من ٢٢

*معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني-مملكة البحرين



Sit-up 60secs test – Task 3.2

اختبار الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية

اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية هو إحدى اختبارات التحمل العضلي لقياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة في الفخذ كما تحسب عدد الأداء الصحيح في دقيقة واحدة.

الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ لمدة 60 ثانية.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة إيقاف.
- مرتبة رياضية.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- الرقود على الظهر، ثني الركبتين، والقدمين على الأرض باتساع مناسب.
- تشبيك الذراعين فوق الصدر.
- تثبيت الرجلين من قبل زميل أو لاعب آخر.
- يقوم الرياضي برفع الجذع إلى الفخذ ثم ينزل ملامساً الأرض، تكرر الخطوات إلى حد دقيقة واحدة.
- تعد المحاولات الصحيحة.

الاسم	عدد مرات الأداء الصحيحة

ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً
أكبر من ٥٥	٥٤-٥١	٥٠-٤٤	٤٣-٤١	٤٠-٣٠	أقل من ٢١

*معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني-مملكة البحرين



Sit and Reach test –Task 4.1

اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر

تعريف:

اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر لقياس قدرة المفاصل والعضلات على الوصول إلى أقصى مدى تشريحي.

الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس مرونة عضلات خلف الفخذ وأسفل الظهر.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- الإجماء لمدة 5 دقائق.
- صندوق ومثبت عليه مسطرة القياس.
- مسطرة القياس خارجا عن الصندوق 40 سم.
- استمارة تسجيل.



الاسم	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية

ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
أكبر من ٦٢	٥٦-٦١	٤٤-٥٥	٤٠-٤٣	أقل من ٣٩

*معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني-مملكة البحرين



Shoulder Mobility –Task 4.2

اختبار مرونة الكتف



تعريف:

اختبار مرونة الكتف لقياس قدرة المفاصل والعضلات للوصول إلى أقصى مدى تشريحي.

الهدف:

يقيس هذا الاختبار قدرة الفرد على دوران الذراع للداخل وتبعيدها وثني الذراع الأخرى ودورانها للخارج.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
مسطرة مدرجة أو شريط قياس

كيفية إجراء الاختبار:

يقوم الشخص المختبر بقياس المسافة بين قبضتي الذراعين للفرد الرياضي ومن خلاله:

- يحصل الفرد الرياضي على ثلاث نقاط اذا كانت المسافة بين القبضتين تساوي عرض الكف
- يحصل الفرد الرياضي على نقطتين اذا كانت المسافة بين القبضتين تساوي كف ونصف
- يحصل الفرد الرياضي على نقطة واحدة اذا كانت المسافة بين القبضتين اكبر من كف ونصف
- يحصل الفرد الرياضي على صفر اذا شعر بالألم اثناء أداء الاختبار

الاسم	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية



1

Fists are not within one and half hand length



2

Fists are within one and half hand length



3

Fists are within one hand length



BACK Test –Task 4.3

اختبار مرونة الظهر

تعريف:

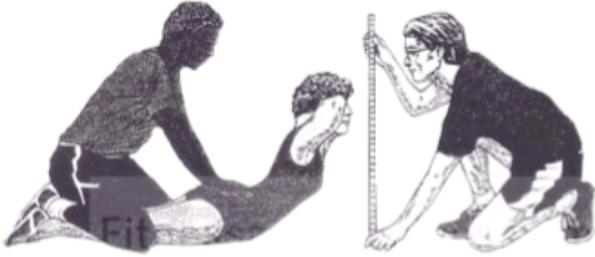
اختبار مرونة الظهر لقياس قدرة المفاصل والعضلات للوصول إلى أقصى مدى تشريحي.

الهدف:

التعرف على كيفية قياس مرونة الظهر بواسطة ثني الجذع للخلف.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

جهاز قياس مرونة الظهر، وهو مكون من قائم مدرج ذي قاعدة تنزلق حول عارضة صغيرة. وفي حالة عدم توافر هذا الجهاز يمكن استبداله بمسطرة خشبية أو حديدية



ذات طول يصل على الأقل إلى ٨٠ سم.

كيفية إجراء الاختبار:

- عمل تمارين الإحماء.
- على المفحوص الانبطاح على البطن ووضع يديه متشابكتين فوق الرقبة.
- يوضع الجهاز بالقرب من الرأس ويقوم المفحوص برفع كتفيه مع ثني الظهر إلى أعلى مسافة ممكنة تتم العملية ببطء لتجنب الاستفادة من الزخم **Momentum**.
- يتم رفع العارضة الأفقية حتى موازنة الفك السفلي وتتم قراءة المسافة.
- يعطى المفحوص محاولة أخرى ويتم تسجيل القراءة الأفضل على ورقة تسجيل البيانات في جدول.
- يمكن عمل الاختبار قبل الإحماء ثم تكراره بعد الإحماء.
- إيجاد العلاقة بين مرونة عضلات الظهر بواسطة ثني الظهر إلى الامام (**Sit and Reach**) ومرونة عضلات الظهر بواسطة ثني الظهر للخلف (**Back test**) باستخدام ورقة الرسم البياني.

الاسم	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية

المعيار	ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
البنين	أكثر من ٢٥	٢٥-٢٠	٢٠-١٥	١٥-٧	أقل من ٧
البنات	أكثر من ٢٤	٢٤-١٩	١٩-١٤	١٤-٥	أقل من ٥

*معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني-مملكة البحرين



Deep Squat – Task 4.4

اختبار القرفصاء العميق

الهدف:

يقيس هذا الاختبار قدرة الفرد على دوران الذراع للداخل وتبعيدها وثني الذراع الأخرى ودورانها للخارج.



المحاولة الثانية	المحاولة الاولى	الاسم

1



2



3





Beep test – Task 5.2 اختبار البيب

اختبار جري **20** متر متعدد المراحل للياقة البدنية ويعرف باسم اختبار بيب أو اختبار صوت، وهو اختبار محدد السرعة لمسافة **20** متر من وضع الأقماع يتكون من **21** مستوى، يتم تنفيذه عن طريق جهاز تشغيل وبرنامج يحتوي تعليمات صوتية، وهو اختبار مفيد بشكل خاص للرياضات مثل الاسكواش، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، التنس والعديد من الرياضات الأخرى كما تستخدمه فرق رياضية دولية عديدة، تم تصميم الاختبار في جامعة مونتريال بواسطة المدربين الرياضيين لتقدير أقصى استهلاك للأكسجين.

الهدف:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) من خلال الجري بحيث يصل الرياضي إلى درجة الإرهاق أو عدم القدرة على مواصلة الأداء، وهو اختبار سهل القيام به على مجموعة من الرياضيين في وقت واحد.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- قرص مضغوط أو شريط يحتوي على برنامج الاختبار.
- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للجري.
- تحديد مسافة **20** متر.
- أقماع تحديد المسافة.
- استمارة تسجيل.
- مساعدين.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة **5** دقائق.
- يتطلب من الرياضي الوقوف عند نقطة البداية.
- يستعد الرياضي لسماع التعليمات الصوتية.
- تعطي إشارة البدء ويبدأ الاختبار.
- يجري الرياضي من نقطة القمع الأول بعد سماع التعليمات الصوتية ونغمة **Beep** إلى الثاني ثم يعود مرة أخرى بعد سماع النغمة **Beep** يكرر العملية حتى الشعور بالتعب.
- إذا وصل اللاعب في نهاية القمع قبل الزمن المحدد، يجب على اللاعب الانتظار حتى يسمع نغمة **Beep** ثم يستأنف الجري مرة أخرى.
- إذا فشل اللاعب في الوصول في الزمن المحدد يسمح له بمحاولتين – ثلاث محاولات أخرى لاستعادة وتيرة الجري المطلوبة قبل أن يتم سحبه من الاختبار.



Beep test – Task 5.2

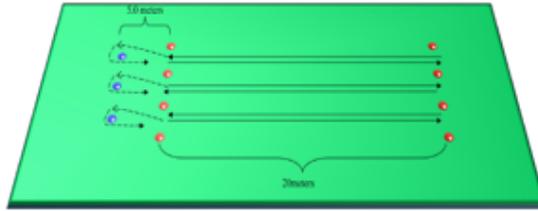
اختبار البيب

Level 1	1 2 3 4 5 6 7
Level 2	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 3	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Level 21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16



Yo-Yo test – Task 5.3

اختبار يو يو متعدد المراحل



يوليو اختبار جري متعدد المراحل وعادة يتم اجراء عن طريق تحديد مسافة ٢٥ متر مع وضع أقماع على شكل ثلاثة صفوف، ويتكون الاختبار من ٢١ مستوى للتحمل و١٥ مستوى لتحمل السرعة، يتم استخدام مع جهاز تشغيل وبرنامج يحتوي تعليمات صوتية خاصة بالاختبار، ويتسارع سماع الأصوات في كل مستوى مما يتطلب من الرياضي زيادة السرعة، كما يمكن تطبيقه بشكل فردي وعلى مجموعة من الرياضيين في آن واحد.

الهدف:

تقييم قدرة الفرد الهوائية واللاهوائية من خلال قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) بحيث يصل الرياضي إلى درجة الإرهاق أو عدم القدرة على مواصلة الأداء.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- الإحماء لمدة ٥ دقائق.
- قرص مضغوط أو شريط يحتوي على برنامج الاختبار.
- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للجري.
- تحديد مسافة ٢٠ متر.
- تحديد مسافة ٥ متر.
- أقماع تحديد المسافة.
- استمارة تسجيل.
- مساعدين.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة ٥ دقائق.
- يتطلب من الرياضي الوقوف عند نقطة البداية.
- يستعد الرياضي لسماع التعليمات الصوتية.
- تعطي إشارة البدء ويبدأ الاختبار.
- يجري الرياضي من نقطة القمع الوسط بعد سماع التعليمات الموجودة على القرص المضغوط أو الشريط إلى القمع الثاني ثم يقف حتى يسمع Beep من الجهاز يعود مرة أخرى إلى القمع الوسط، توجد فترة استراحة بين القمع الوسط والثالث تعادل ٥ إلى ١٠ ثواني بمسافة ٥ متر يستطيع اللاعب المشي أو الجري في هذه المنطقة، يكرر العملية حتى التعب كما يجب على الرياضي المحافظة على تزايد مستوى السرعة.



Yo-Yo test – Task 5.3

اختبار متعدد المراحل

8	7	6	5	4	3	2	1	التكرارات
							1	المستوى ١
						2	1	المستوى ٢
					3	2	1	المستوى ٣
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ٤
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ٥
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ٦
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ٧
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ٨
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ٩
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ١٠
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ١١
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ١٢
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ١٣
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ١٤
8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى ١٥



اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء Sport-Related Physical Fitness Testing

القدرة العضلية



01 Power

الطرف العلوي

رمي الكرة الطبية

الطرف السفلي

القفز العمودي من وضع القرفصاء

القفز العمودي من الإرتقاء

القفز العمودي بعد الهبوط من ارتفاع ٣٠ سم

القفز العمودي بعد الهبوط من ارتفاع ٤٠ سم

القفز العمودي بعد الهبوط من ارتفاع ٦٠ سم

القفز من فوق صندوق بارتفاع ٢٠-٣٠-٤٠-٦٠ سم

Task 1

الرشاقة



02 Agility

illinois

Pro Agility

Task 2.1

Hexogan

Task 2.2

T test

Task 2.3

السرعة



03 Speed

الجري ٣٠ م 30m Dash

Task 3

تحمل السرعة



04 Speed Endurance

Margeria

Line Test 30:15

Wingate Test

Task 4.3

التوافق



05 Coordination

رمي واستقبال الكرات

Task 5.1

الدوائر المرقمة

Task 5.2

الدقة



06 Accuracy

اختبار التمير على الدوائر المتداخلة

Task 6

التوازن



07 Balance

Y Balance

Task 7

رمي الكرة الطبية من الجلوس Medicine Ball Throw – Seated



التعريف:

رمي الكرة الطبية من الجلوس هو إحدى اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية سريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية باستخدام كرة طبية تزن ٢-٥ كجم.

الهدف:

- يهدف هذا الاختبار إلى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراع) والقوة الانفجارية. المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
- إحماء مع تمارين إطالة لمدة ٥ دقائق.
 - كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد اختبارها (٢-٥ كجم).
 - شريط قياس مثبت على الأرض.
 - استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة ٥ دقائق.
- يجلس الرياضي على الأرض مع قيامه بمد رجليه بشكل كامل مع مراعاة فتحها قليلاً.
- لصق الظهر بالجدار مع مسك الكرة بواسطة اليدين مع وضع الكرة على مستوى الصدر.
- وضع الساعدين بطريقة موازية للأرض.
- يقوم الرياضي برمي الكرة بأقصى قوة مع المحافظة على التصاق الظهر بالجدار.
- يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر.
- تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات.



القفز العمودي من وضع القرفصاء



تعريف:

اختبار الوثب العمودي من الثبات من وضع القرفصاء هو اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى اختبار الوثب العمودي طور بواسطة الدكتور ألن دولي سارجنت عام (١٩٢٤-١٨٤٩) وهو إحدى اختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات من أبعد مدى.

الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى اختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وقوة. المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- جدار ملصق عليه شريط قياس.
- طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

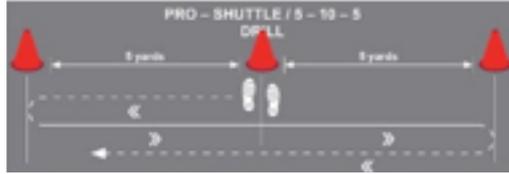
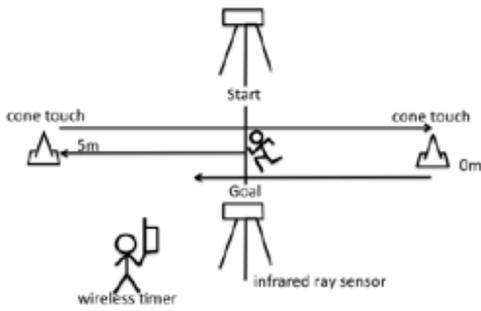
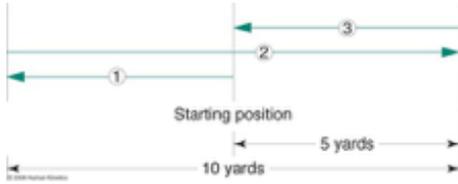
- إحصاء مع تمارين إطالة لمدة ٥ دقائق.
- يقف الرياضي مواجهًا لوحه الاختبار.
- يقوم الرياضي برفع إحدى الذراعين رافعًا لوحه الاختبار لتحديد نقطة الصفر.
- توضع صبغة من الألوان في طرف الإصبع.
- يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعًا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدمًا الأصابع التي بها الألوان ملامسًا لوحه الارتفاع.
- يعطى محاولتين، ثم تسجل أفضل محاولة - بالسنتيمتر.



Pro agility test – Task 2.1

تعريف:

يعرف هذا الاختبار أيضا باختبار الـ 20 ياردة أو اختبار (5-10-5 ياردة).
الهدف: قياس قدرة الفرد الرياضي على سرعة تغيير الاتجاه.



المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- صالة رياضية (ملعب كرة سلة - يد أو طائرة).
- 3 خطوط متوازية على مسافة 5 ياردات (4.6 م).
- ساعة إيقاف.
- ميقاتي.
- مسجل.
- مراقب خط.

كيفية إجراء الاختبار:

- يقف اللاعب على خط المنتصف في وضع الاستعداد مركزاً على ثلاث نقاط (رجلين وذراع واحدة).
- بمجرد سماع الإشارة الصوتية يجري اللاعب 5 ياردات إلى الخط على جانبه الأيسر ثم يقوم بتغيير اتجاهه والجرى مسافة 10 ياردات (9.2 م) للخط الواقع على يمينه ثم تغيير اتجاهه مرة أخرى للجرى بسرعة إلى خط المنتصف (نقطة البداية). أي يجري 5 ياردات.
- يجب أن يلمس اللاعب الخط بيده قبل تغيير الاتجاه ويجب ملاحظة تكرار ذلك في كل محاولة.
- للشخص محاولتين يتم أخذ أفضل نتيجة لأقرب 0,01 ث.

اسم اللاعب	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة



Hexagon Agility test – Task 2.2

تعريف:

اختبار الرشاقة يتم تطبيقه على مجسم يحتوي على أربعة أضلاع متساوية المقاسات والزوايا على شكل (الشكل السداسي).

الهدف:

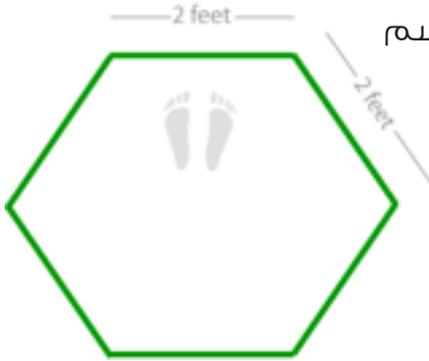
يهدف الاختبار إلى قياس الرشاقة والسرعة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للاختبار.
- شكل سداسي كما يبدو بالرسم وحسب القياسات الموضحة.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يقف الرياضي داخل المعين.
- تعطى إشارة الانطلاق للقفز ويكون القفز من الداخل إلى الخارج.
- يجب عدم لف الجسم.
- تكون حركة الأداء بشكل دوران عقارب الساعة.
- يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن.
- على الرياضي أداء ثلاث لفات بصورة متتالية.
- يحسب الزمن المستغرق لأداء الثلاث لفات.
- يحتسب الأداء الصحيح فقط.



اسم اللاعب	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة

ممتاز	جيد جداً	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
أقل من ١٠:٩٩	١٠:٩٨ – ١١:٧٧	١١:٧٨ – ١٦:١٤	١٦:١٥ – ١٧:٢٢	أكثر من ١٧:٢٣



T test – Task 2.3

الهدف:

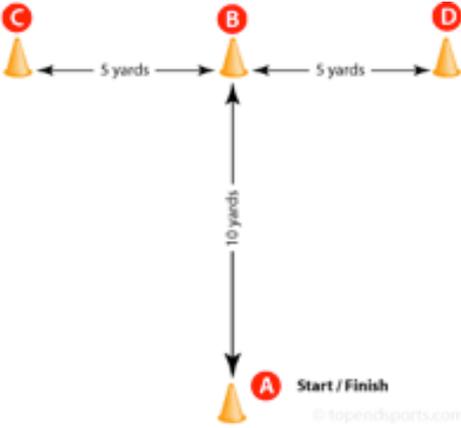
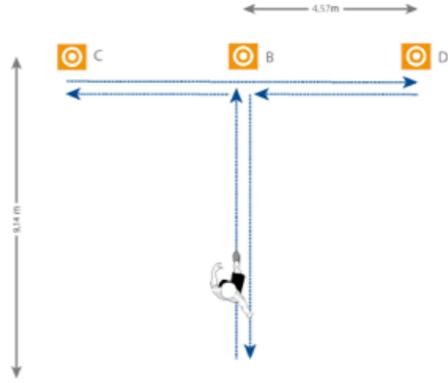
يهدف الاختبار إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للاختبار.
- شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات.
- أقماع.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يقف الرياضي عند نقطة البداية عند القمع A كما هو موضح في الرسم.
- تعطى إشارة الانطلاق ويجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن ممكن.
- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.
- يجري الرياضي من القمع A إلى B بأقصى سرعة ومن B إلى C ويعود إلى D ثم يعود إلى B ويكون الجري جانبيًا معطيا ظهره للقمع A ثم يعود إلى القمع A ويكون الجري خلفًا.
- يجب ملامسة قاعدة القمع.

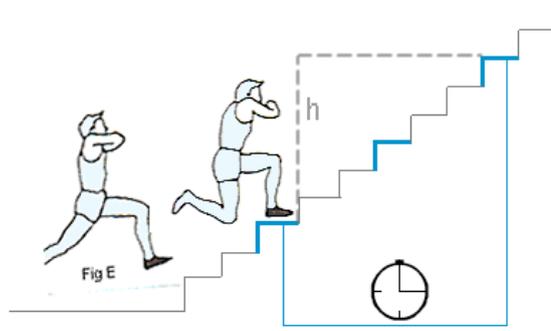


اسم اللاعب	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة

التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	أقل من 9:5	أقل من 10:5
جيد	9:5 – 10:5	10:5 – 11:5
متوسط	10:5 – 11:5	11:5 – 12:5
ضعيف	أكثر من 11:5	أكثر من 12:5

Margaria Test

قياس القدرة اللاهوائية باستخدام اختبار مارجرية

**الهدف:**

التعرف على القدرة اللاهوائية للاعب

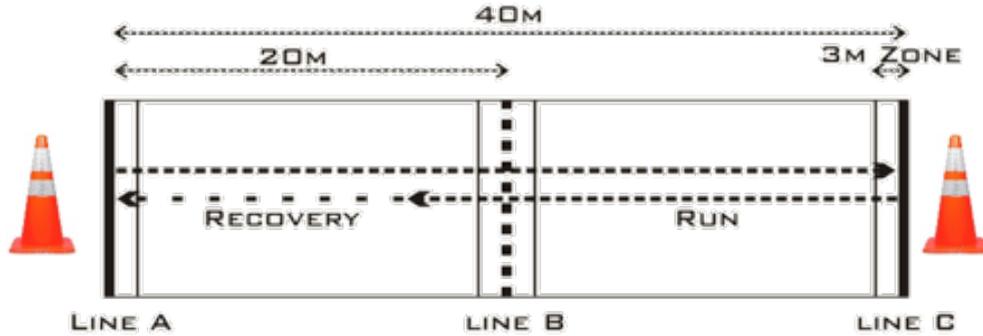
المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- درج صلب من الاسمنت مثلاً (سلم) يحتوي على 16 عتبة على الأقل ارتفاع العتبات في حدود 20 سم ويمكن استخدام درج بعتبات ذات ارتفاع أقل من ذلك (مثلاً 17 سم).
- ساعة توقيت إلى أقرب جزء من الثانية.

كيفية إجراء الاختبار:

- وزن المفحوص إلى أقرب نصف كيلو جرام.
- على الفرد المسئول عن توقيت الزمن (في حالة قياس الزمن بساعة يدوية) الاستعداد والوقوف بجانب الدرج حتى يمكنه توقيت انطلاق المفحوص.
- توضع علامتين واضحتين على العتبتين رقم 4 و 12.
- على المفحوص الوقوف في وضع الاستعداد على بعد مترين عن بداية الدرج.
- عند إعطاء الأمر بالبدء يقوم المفحوص بصعود الدرج بأقصى سرعة ممكنة واطناً عتبة بعد الأخرى (عتبتين في كل خطوة) حتى نهاية الدرج.
- على الفرد المسئول عن توقيت الزمن أن يقيس الزمن الذي يستغرقه المفحوص في قطع المسافة بين العتبة رقم 4 والعتبة رقم 12 (يبدأ تشغيل الساعة بمجرد أن تخطأ قدم المفحوص العتبة رقم 4 وتوقيفها بمجرد أن تخطأ القدم العتبة رقم 12).
- يعطى كل مفحوص محاولتين على أن يكون بينهما وقت كاف للراحة وتحتسب أفضل محاولة (الأقل زمناً).
- يتم حساب القدرة اللاهوائية (كجم. م/ث) على النحو التالي:
القدرة اللاهوائية = الوزن (كجم) × تسارع الجاذبية (م/ث²) × المسافة (متر) ÷ الزمن (ث)
- تسارع الجاذبية: 9,81 م/ث²
- المسافة: ارتفاع العتبة × عدد العتبات = 17,5 سم × 8 = 140 سم أو 1,4 م
- الزمن (ث): الزمن المستغرق بين لمس العتبة رقم 4 والعتبة رقم 12.
- يمكن حساب السرعة العمودية أيضاً بدون تأثير الوزن على النحو التالي:
السرعة العمودية (م/ث) = المسافة ÷ الزمن (ث) = 1,4 م ÷ الزمن (ث)
- يمكن تسجيل البيانات على ورقة تسجيل البيانات في الجدول.

Intermittent fitness test 30:15



تعريف:

هو اختبار تم تطويره عام ٢٠٠٨ ليحاكي طبيعة الألعاب الجماعية التي تتطلب عملاً متناوباً بين الجري السريع والراحة البيئية (متقطع أو فترتي)، وهو اختبار يجري فيه اللاعب ٣٠ ث و يمشي ١٥ ث.

الهدف:

صمم هذا الاختبار لقياس قدرة اللاعب على الاستشفاء من مجهود رياضي عالي الشدة وذو طبيعة متقطعة الذي يحاكي متطلبات اللعبة التخصصية.

- المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
- مساحة لا تقل عن ٤٠م طولاً.
- شريط قياس.
- تسجيل صوتي للاختبار.
- أقماغ.

كيفية إجراء الاختبار:

- حدد منطقة الاختبار ٤٠متر بأقماغ بحيث تضع قمع في كل طرف وثلاثة أقماغ في المنتصف أي على بعد ٢٠م، كذلك قم بوضع قمع خارج الأقماغ الثلاثة على بعد ٣متر من القمع الأول والثالث كما هو موضح في الشكل.
- يتطلب الاختبار الجري المتواصل لمدة ٣٠ ث تعقبها فترة ١٥ ث مشي.
- يقف المفحوصين على خط البداية وعلى بعد لا يقل عن متر واحد عن بعضهم البعض.
- يبدأ المفحوصين الجري عند سماع إشارة صوتية (Beep) بسرعة بحيث يصلوا في المنتصف مع إشارة صوتية أخرى ثم الجري إلى نهاية المسافة والوصول في توقيت الإشارة الصوتية الثالثة.
- عند سماع المختبر لإشارتين صوتيتين متتاليتين هذا معني انتهاء فترة الجري ٣٠ ث وبداية ١٥ ث للمشي.
- تكون السرعة في بداية الاختبار ٨٠ كم/ساعة وتزداد بمعدل ١,٥ كم/ساعة كل ٤٥ ثانية، إذا فشل المختبر في الوصول في التوقيت المناسب ٣مرات متتالية ينتهي اختباره.



Wingate test – Task 4



الهدف:

قياس القدرة والسعة اللاهوائية.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت.
- حاسبة.
- دراجة جهد بدني مونارك.

كيفية إجراء الاختبار:

يتم إجراء الاختبار باستخدام الدراجة الثابتة طراز مونارك وفقاً للخطوات التالية:

• يتم وزن المفحوص إلى أقرب كيلوغرام صحيح.

• يقوم المفحوص بإجراء عملية الاحماء على الدراجة لمدة ٣ دقائق حيث توضع مقاومة من ١ - ٢ كغم تبعاً لوزن المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة ٥-٣ ثانية ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات

• تدخل بيانات المفحوص في الكمبيوتر وتوضع المقاومة تبعاً لوزن المفحوص والتي تعادل ٥,٧٪ من وزن جسمه

• يصعد المفحوص في الدراجة ويتم ضبط المقعد حسب طولته بحيث تكون هنالك ثنية خفيفة جداً عند مفصل الركبة في حدود ١٠ درجات ثم يضبط حزام القدم، وتشرح الإجراءات للمفحوص على أن ينبه بان يتم التحريك عند تلقي الإشارة.

• يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدأ المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعة لا تقل عن ٨٠ دورة وذلك لمدة لا تتجاوز ثلاث ثواني ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفي الوقت نفسه يتم الضغط على زر بدء البرنامج لتبدأ عملية القياس ويستمر المفحوص بتحريك العجلة لمدة ٣٠ ثانية على أن يتم تشجيعه وحثه على المحافظة على سرعة الدوران قدر المستطاع.

• يتم تسجيل النتائج بشكل مباشر من خلال توصيل الدراجة ببرنامج مثبت في حاسبة إلكترونية لغرض حساب المتغيرات.



Wingate test – Task 4

5-0	10	15	20	25	30



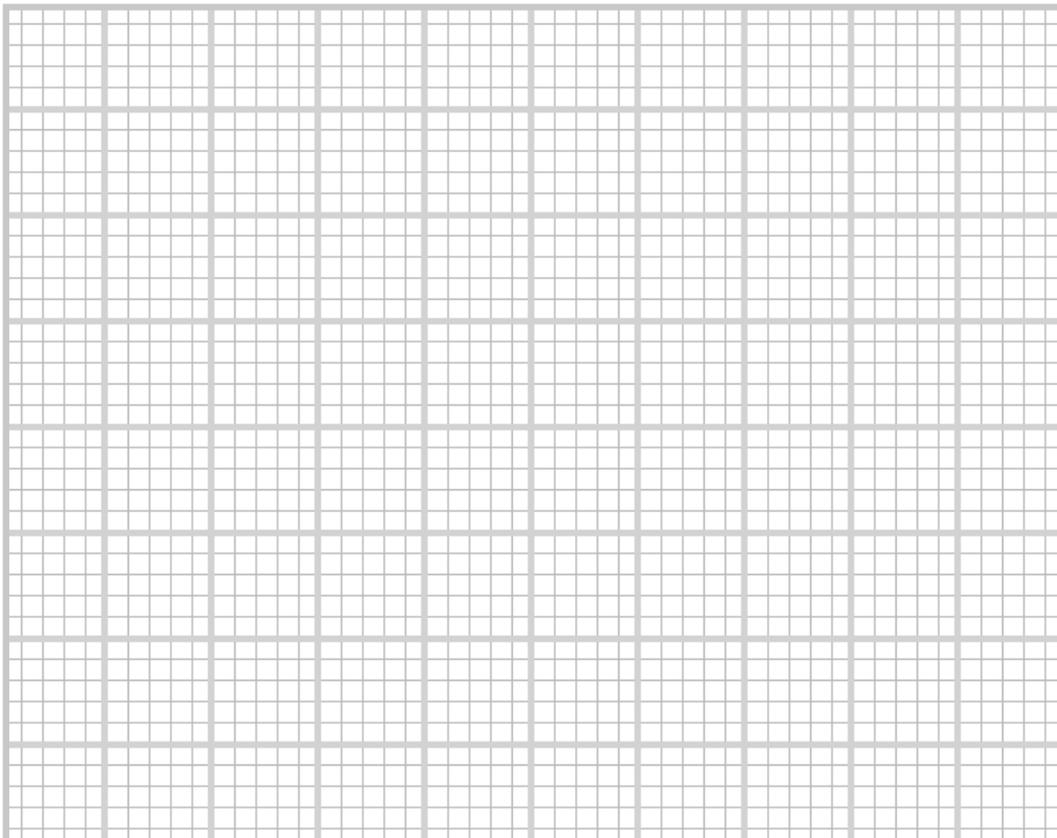
Two minutes rest راحة دقيقتين

5-0	10	15	20	25	30



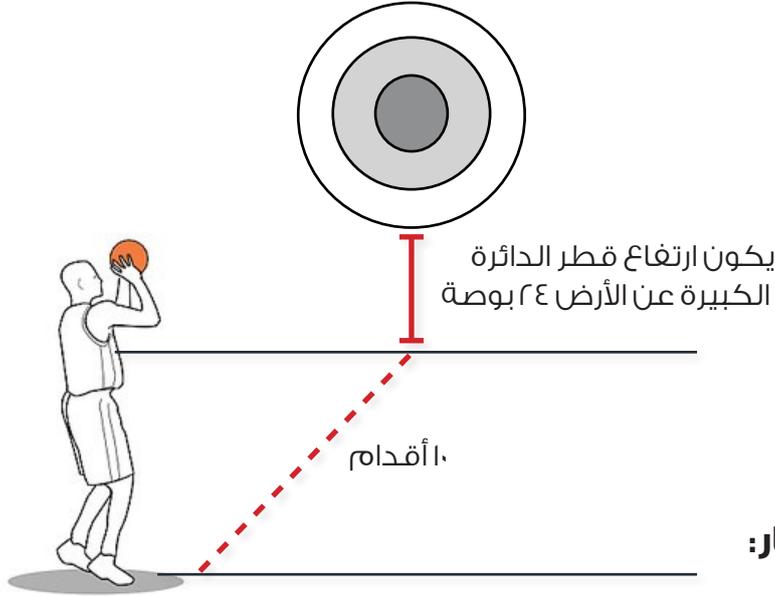
Two minutes rest راحة دقيقتين

5-0	10	15	20	25	30





اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة



الهدف:

قياس السرعة والدقة في التمرير

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

كرة سلة قانونية

ساعة إيقاف.

حائط أملس عمودي على الأرض , تحدد عليها دوائر متداخلة قطرها كالاتي:

(أ) الدائرة الكبيرة نصف قطرها ٣٠ بوصة.

(ب) الدائرة الوسطى نصف قطرها ٢٠ بوصة.

(ج) الدائرة الصغيرة نصف قطرها ١٠ بوصة.

محيط كل دائرة عرضه ½ بوصة ويدخل في مساحة الدائرة.

يرسم على الأرض وفي مواجهة الحائط وموازي لها خطا للبداية على بعد ١٠ أقدام من الحائط.

يكون ارتفاع قطر الدائرة الكبيرة عن الأرض ٢٤ بوصة.

كيفية إجراء الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكة بالكرة باليدين.

عندما تعطى إشارة البدء تقوم بتمرير الكرة باليدين تمريرة صدرية نحو الدائرة الصغيرة المرسومة على

الحائط ثم استلامها مرة أخرى باليدين , سواء أكانت الكرة في الهواء أو على الأرض.

يكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال ٣٠ ثانية.

تعطى اللاعب محاولتين متتاليتين , وتسجل له نتائج أحسن محاولة.

لا تحتسب التمريرة إذا اجتاز اللاعب خط البداية أثناء التمرير.

إذا لامست الكرة محيط الدائرة تعتبر كأنها لمست الدائرة من الداخل.

حساب الدرجات:

يعطى اللاعب محاولتين , وتحتسب لها الدرجة في كل محاولة كالاتي:

(أ) إذا لامست الكرة الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب ٥ درجات.

(ب) إذا لامست الكرة الدائرة الوسطى يمنح اللاعب ٣ درجات.

(ج) إذا لامست الكرة الدائرة الكبرى يمنح اللاعب درجة واحدة.

درجة اللاعب هي: مجموع درجات التمريرات الصحيحة التي تسجلها اللاعب خلال زمن ٣٠ ثانية.

يحتسب للاعب نتائج أحسن محاولة من المحاولتين.



اختبار واي للتوازن Y Balance Test

تعريف:

هو اختبار توازن ديناميكي يؤدي على قدم واحدة ويتطلب قوة ومرونة وتحكم من أعضاء الحس العضلية العصبية بالمفاصل والعضلات.

الهدف:

قياس قدرة اللاعب على المحافظة على توازنه والتحقق من سلامته من اصابات الطرف السفلي والتنبؤ بحدوث الاصابة قبل وقوعها. كما يستخدم الاختبار للتحقق من فعالية البرامج التأهيلية ومدى جاهزية اللاعب للعودة الى مزاوله التدريب والمنافسة بعد الاصابة الرياضية. المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار: جهاز اختبار واي للتوازن (موضح بالرسم) شريط لاصق للتدريب على الاختبار شريط قياس لمعرفة طول الطرف السفلي استمارة تسجيل كما هي موضحة بالرسم

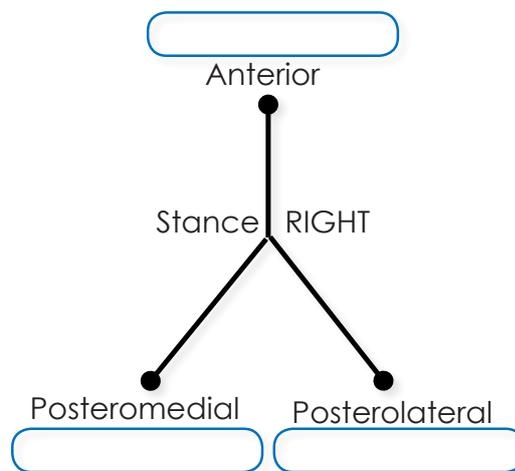
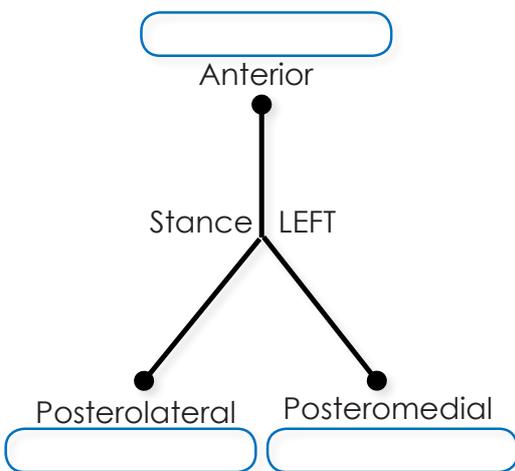


كيفية إجراء الاختبار:

- يتم قياس طول الرجل باستخدام شريط القياس من النتوء الحرقفي الامامي العلوي الى نهاية عظمة القصبة من الجانب الانسي.
- بعد اداء الاحماء الكافي يقوم المختبر بالتدريب على الاختبار على الشريط اللاصق المرسوم على الارض عدة مرات.
- بعد تعود المختبر على الاختبار عدة مرات يقف على قدم واحدة على لوحة التوازن خلف الخط الاحمر والقدم الاخرى على الارض خلف لوحة التوازن.
- يقوم المختبر بتحريك المؤشر لأبعد مسافة ممكنة في الاتجاه المحدد مع المحافظة على التوازن على رجل الارتكاز
- بعد وصول اللاعب الى ابعد مدى يستطيع الوصول اليه يعود الى نقطة البداية مع المحافظة على توازنه
- غير مسموح للعب ان يلمس الارض بالرجل الحرة او يرتكز على المؤشر او يركله اثناء اداء الاختبار وتعتبر المحاولة فاشلة.
- لتجنب التعب ينصح الخبراء بأداء الاختبار حسب الترتيب التالي:
 1. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليمنى وتحريك الرجل اليسرى لأبعد مدى في الاتجاه الامامي.
 2. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليسرى وتحريك الرجل اليمنى لأبعد مدى في الاتجاه الامامي.
 3. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليمنى وتحريك الرجل اليسرى لأبعد مدى في الاتجاه الخلفي الانسي.
 4. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليسرى وتحريك الرجل اليمنى لأبعد مدى في الاتجاه الخلفي الانسي.
 5. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليمنى وتحريك الرجل اليسرى لأبعد مدى في الاتجاه الخلفي الوحشي.
 6. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليسرى وتحريك الرجل اليمنى لأبعد مدى في الاتجاه الخلفي الوحشي.
- يتم قياس المسافة التي وصل اليها المختبر من الخط الاحمر الواقع على لوحة الاتزان الى ابعد نقطة يصلها المؤشر في الاتجاه المحدد مع الاحتفاظ الكامل بتوازن الجسم وتقاس المسافة لأقرب 0.5 سم
- تحسب درجة اللاعب المركبة في المعادلة التالية:



Athlete Name : _____ Date: _____
 Right Limb Length: _____



	LEFT	RIGHT	DIFFERENCE
Anterior			
Posteromedial			
Posterolateral			

Difference should be less than 4 cm . for Return to sport and preparticipation screening

Composite Score = $\frac{(\text{Anterior} + \text{Posteromedial} + \text{Posterolateral})}{(3 \times \text{Limb Length})} \times 100$

Composite	
Right	
Left	