

الاختبارات الخاصة بالسرعة Speed

الاختبار الأول

اختبار الجري في المكان خمس عشر ثانية

الغرض من الاختبار: قياس **السرعة** الحركية .

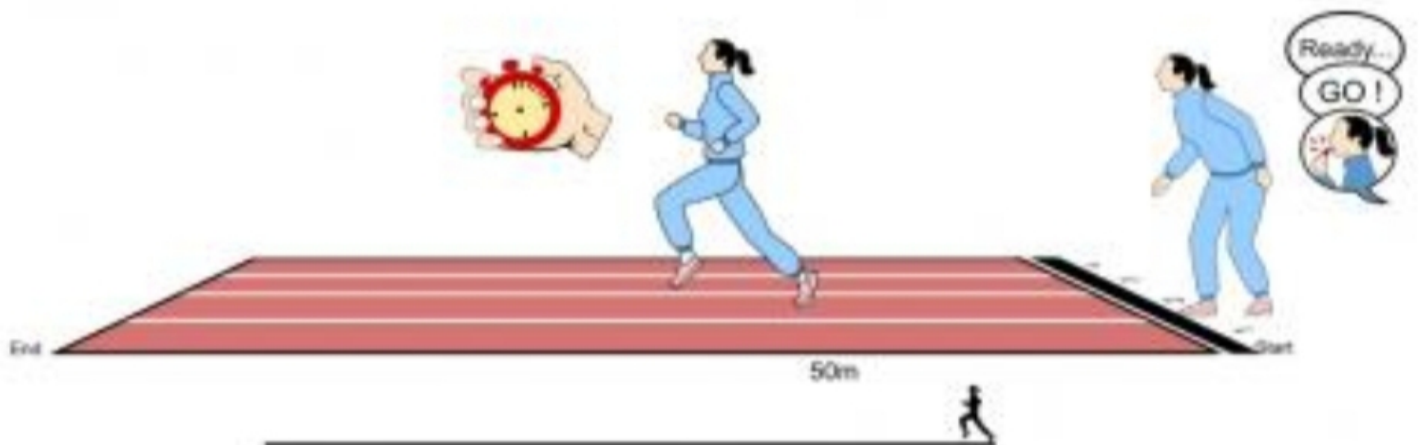
الأدوات :ساعة إيقاف ، قائم و ثب عالي ، خيط مطاطي .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر أمام الخيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي ، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذ وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذين موازياً للأرض) عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان ، بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان ، يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمس عشر ثانية (15 ث) على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط .

التسجيل :

يسجل المختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر .



الاختبار الثاني

اختبار العدو ثلاثين مترا من بداية متحركة

الغرض من الاختبار: قياس **السرعة** الانتقالية .

الأدوات :ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض
المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار (10 أمتار) وبين الثاني
والثالث ثلاثون مترا (30 مترا) .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو
إلى أن يتخطى الخط الثالث (يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط
الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (30 متر) .

التسجيل :

يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ثلاثين مترا ()
30) من الخط الثاني حتى الخط الثالث .

الاختبار الثالث

اختبار العدو لعشرة ثواني

الغرض من الاختبار: قياس **السرعة** الانتقالية .

الأدوات :ساعة إيقاف ، طريق مستوى يحدد من أوله خط للبداية .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية (وضع البدء العالي) وعند إشارة البدء

يقوم بالعدو لمدة عشرة ثواني ، تنتهي عند سماع إشارة من الحكم .

التسجيل :

تحسب المسافة التي استطاع المختبر أن يعدوها في الزمن المقرر (

عشرة ثواني) .

الاختبار الرابع

اختبار سرعة دورات الذراع حول سلة

الغرض من الاختبار: قياس سرعة دوران الذراع. (سرعة حركية)
الأدوات: ساعة إيقاف ، سله.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر بجانب السلة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على أن تكون كف اليد في محاذاة قمة السلة أثناء الأداء ، ويكرر المختبر عمل الدوائر إلى أكبر عدد ممكن في عشرين ثانية .

التسجيل :

يسجل للمختبر عدد الدوائر التي يقوم بها في العشرين ثانية (20 ث)

الاختبارات الخاصة بعنصر الرشاقة

الاختبار الأول

اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم .

الأدوات المطلوبة: ساعة إيقاف .

وصف الأداء :

يقف المختبر منتصبا في وضع البدء كما في الوضع (a). عند سماع إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض والركبتين مضمومتين بين الذراعين والرأس متجه للأمام كما في الوضع (B). يتم قذف الرجلين خلفا الوصول إلى وضع الانبطاح المائل كما في الوضع (c). فرد الركبتين كاملا للوصول إلى وضع الوقوف كما في الوضع (E).

كيفية حساب الدرجات :

1. يتم حساب أربعة درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء وهي ثني الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلف قذف الرجلين أماما للوقوف .
2. عند انتهاء الوقت المحدد للاختبار وهو (عشر ثوان) أثناء محاولة لم تستكمل يتم حساب أجزاء المحاولة التي وصل إليها المختبر وفي أي مرحلة من المراحل الأربعة السابقة بكل مرحلة لها درجة واحدة وهكذا .



الاختبار الثاني اختبار جرى الزجاجى

الغرض من الاختبار :قياس الرشاقة من خلال الجري وتغيير الاتجاهات .
الأدوات المطلوبة :

1.ساعة إيقاف ، 5 قوائم و ثب عالي أو صولجانات أو خمس كرات- كرة طائره .

2.مساحة من الأرض الصلبة تصلح للجري خالية من العوائق تحدد بطول 16
قدم وعرض 10 قدم .

3.تحدد خطوط البداية والنهاية بوضوح .

وصف الأداء :

تكون البداية من وضع البدء العالي . و عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر
بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة مرة أو مرتين أو ثلاثة ، على شكل (8)
التسجيل :

يتم تسجيل زمن الأداء للاختبار في الدورة الأولى أو الثانية أو الثالثة وذلك
لأقرب عشر من الثانية .



الاختبار الثالث

اختبار الجري المكوكي

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة من خلال الجري وتغيير الاتجاه.
الأدوات المطلوبة: ساعة إيقاف ، قطعة أرض فضاء مساحتها 10X10 متر ،
عدد 4 مكعبات خشبية طول كل منها 10X5X5
الإجراءات :

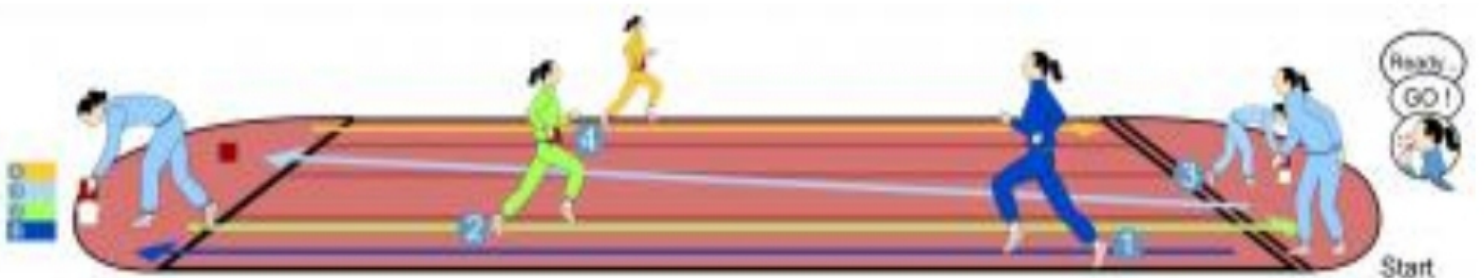
1. يرسم خطين متوازيين على الأرض طول كل منهما 9 م ، والمسافة بينهما 9 م .
2. توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية .

وصف الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة في اتجاه المكعبات للوصول إليها ويلتقط أحد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية ، ثم يكرر الانطلاق مرة أخرى لكي يعود ويلتقط المكعب الثاني ويعود حاملاً ليقطع خط البداية بأقصى سرعة .

التسجيل :

يتم حساب الزمن لأقرب عشر من الثانية .
يتم حساب أفضل زمن للمختبر .



الاختبارات الخاصة بعنصر **القوة** Strength

اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين لقياس تحمل **القوة** الغرض من الاختبار: قياس تحمل **القوة** لعضلات البطن .

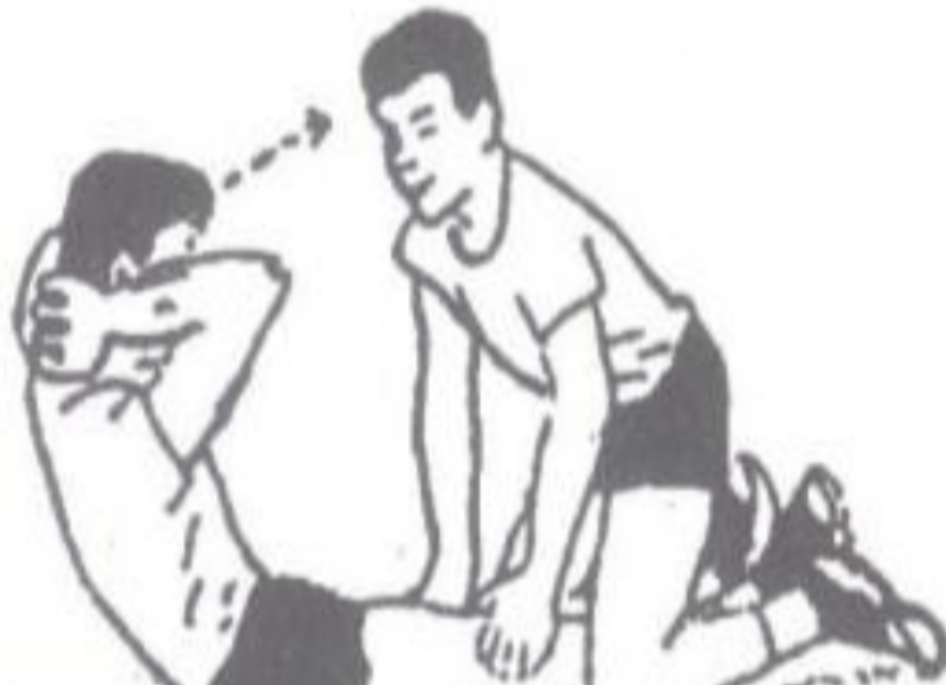
الأدوات: بساط وساعة إيقاف .

وصف الأداء :

اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين لقياس تحمل **القوة** يؤدي بحيث يتم تشبيكالكفين خلف الرقبة .

حساب دراجات الاختبار :

حساب عدد المرات لأطول فترة ممكنة .



الاختبار الثاني اختبار الوثب العمودي (سارجينت)

الغرض من الاختبار :قياس القدرة العضلية للرجلين .

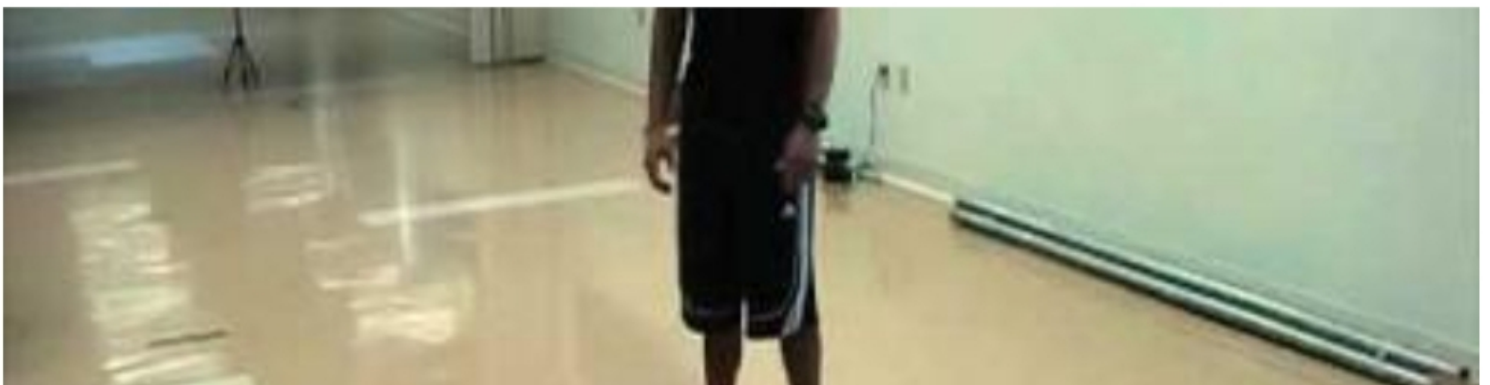
الأدوات :مسطرة أو شريط قياس - حائط - قطعة طباشير

وصف الأداء :

- 1.تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين .
- 2.ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصه واحده 9 في اليد بجوار الحائط) .
- 3.يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .
- 4.يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده .
- 5.يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

حساب درجات الاختبار :

- 1.يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسيل أفضل محاوله له .
- 2.يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .



الاختبار الثالث

اختبار الوثب العريض من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس القدرة لعضلات الرجلين .

الأدوات: شريط قياس _ بساط مثبت على الأرض _ مكان مناسب خالي من العوائق .

وصف الأداء :

يبدأ المختبر بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفا , والميل للأمام تمهيدا لعملية الوثب العريض للأمام بالقدمين معا لأطول مسافة ممكنه وذلك برفع القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين للأمام , ثم الهبوط اماماً ثم يتم قياس المسافة من خط البداية حتى نقطة الهبوط وفي حالة وفي حالة السقوط للخلف والسند على اليدين يقاس المسافة من خط البداية حتى وضع اليدين .

حساب درجات الاختبار :

يؤدي المختبر ثلاث محاولات تؤخذ نتيجة أفضلها .

الاختبار الرابع

اختبار الشد لأعلى للذكور (لتحمل القوة)

الفرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والحزام الكتفى .

الأدوات :عقلة أفقية محيطها 1,5 بوصة مصنوعة من الخشب أو الحديد .

وصف الأداء :

1. يبدأ المختبر بالشد لأعلى بالذراعين ليرفع جسمه لأعلى حتى تصل ذقنه أعلى بار العقلة ، ثم يفرد ذراعيه كاملا لكي يهبط بجسمه لأسفل كما في الوضع الابتدائي للاختبار .

حساب درجات الاختبار :

يتم حساب كل شدة صحيحة وذلك بوصول ذقن المختبر أعلى بار العقلة ويتم حساب عددها بدقة .

لا تتم حساب الشدة إذا لم تصل الذقن أعلى العقلة .

لا تتم حساب الشدة إذا قام المختبر بمرجحة رجله أو ثنى ركبتيه أو مرجح جذعه أثناء أداء الاختبار .

الاختبار السادس

اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين للذكور

الفرض من الاختبار: قياس تحمل **القوة** لعضلات الذراعين والحزام الكتفى .
الأدوات: بساط .

وصف الأداء :

1. انبطاح مائل الذراعين باتساع الصدر الكفين للأمام الذراعين مفردتين على كامل امتدادهما ثنى ومد الذراعين .

حساب درجات الاختبار :

عبارة عن عدد المرات الصحيحة حتى الوصول إلى درجة التعب .

الاختبار الثامن اختبار دفع كرة طبية وزن (3كجم) باليدين

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتفى .

الأدوات: كرسي بمسند _ حبل _ كرة طبية وزنها 3 كيلو جرام _ شريط قياس _ علامات حديديه أو أعلام ؟.

وصف الأداء :

1. يجلس المختبر على كرسي مثبتا ظهره بحبل عن طريق زميل وممسكا الكرة الطبية باليدين .
2. يتم دفع الكرة باليدين للإمام ولأعلى لأبعد مسافة ، ويعطى المختبر ثلاث محاولات يؤخذ نتيجة أفضلها .

حساب درجات الاختبار :

يتم حساب أفضل المحاولات الثلاثة لقياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي والى ابعد نقطه تتركها الكرة على الأرض .

الاختبارات الخاصة بعنصر المرونة
الاختبار الأول
اختبار الجلوس طولاً ثنى الجذع أماماً

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات: صندوق

مواصفات الاختبار:

يجلس المختبر أمام الصندوق في وضع الجلوس طولاً مع فرد الذراعين والكفين أماماً للوصول إلى ابعدهمى حركة للجذع مع تثبيت القدمين مضمومتين ومفرودتين كاملاً ومثبتتين في الجدار الأمامي للصندوق من الأمام

التسجيل:

1. يتم تسجيل المسافة التي حققها المختبر بالسنتيمتر في المحاولتين .
2. وتحسب له المسافة الأطول.



الاختبار الثاني

اختبار مدى مرونة الجذع والرقبة

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع والرقبة

الأدوات: بساط، مسطرة أو شريط قياس بالبوصة

مواصفات الاختبار:

1. ينبطح المختبر على البطن مع وضع اليدين خلفا والراحتين على المقعدة،

يتم تثبيت الوسط بواسطة زميل

2. توضع المسطرة أو المتر عمودية أمام رأس المختبر

3. يتم تثبيت الرقبة في مستوى الجذع مع رفع الجذع ببطيء لأقصى مدى

ويتم القياس وتسجيل القراءة عند مستوى ذقن المختبر

4. تسجل القراءات لأقرب بوصة.

5. تسجل المسافة بالبوصة من مستوى البساط حتى أسفل الذقن

6. القراءة تكون من أسفل إلى أعلى (الصفراقل درجة)

التسجيل:

تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات

الاختبار الثالث

وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى

الفرض من الاختبار: قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض

الأدوات: شريط قياس

مواصفات الاختبار:

من وضع الوقوف فتحا العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بتثبيت

إحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في اتجاه معاكس إلى أكبر مدى ممكن،

قياس الزاوية بين الفخذين هي المؤشر لمرونة مفصل الحوض .

التسجيل:

المسافة مؤشر للمرونة

الاختبار الرابع

مرونة الكتفين

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الكتفين فقط .

الأدوات: بساط، مسطرتين أو مسطرة واحدة، شريط قياس

مواصفات الاختبار:

1. ينبطح المختبر على البطن والرأس مرتكز بالذقن على الأرض.
2. توضع المسطرة أو الشريط الخاص بالقياس أمام المختبر ويوضع راسيا على بعد يقارب طول ذراع المختبر.
3. يتم رفع الذراع لأعلى ببطيء من مفصل الكتف مفرودة تماما من مفصل الكوع ومفصل الرسغ لأقصى مدى أيضا.
4. تسجل القراءات لأقرب ربع بوصة.
5. القراءة تكون من أسفل إلى أعلى.
6. القياس يبدأ من مستوى البساط حتى أعلى مستوى للذراع عند سليمان الأصابع.

التسجيل:

تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات.