

# دليل وآلية القبول بكلية ١٤٤٠ - ٢٠١٩ علوم الرياضة College Of Sport Sciences



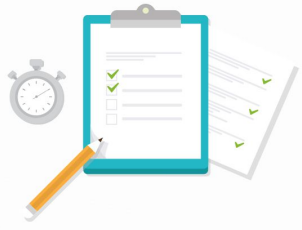
@Css\_uj



Css@uj.edu.sa



دليل وآلية  
القبول  
بكلية  
١٤٤٠ - ٢٠١٩  
علوم الرياضة  
College Of Sport Sciences



# آلية القبول

أولاً: آلية قبول الطلاب والطالبات المستجدات بكلية علوم الرياضة :

- ٣٠٪ وفقاً لمعدل العام التراكمي (الطالب - الطالبة) والذي يحدد كل عام دراسي بحيث يتم تحديد عدد المقبولين حسب الطاقة الاستيعابية للكلية.
- ٧٠٪ يجب ان يحصل عليها (الطالب - الطالبة) في المواد الاتية في السنة التحضيرية وفقاً للمسار:

## ١- متطلبات الكلية (لمسار العلوم الانسانية):

- مادة مفاهيم اللياقة البدنية والصحة (١٠٠ EPHS)
- مادة اللغة الإنجليزية ٢ (١٠٢ ELI)
- مادة مهارات ريادة الاعمال (١٠٠ BUS)

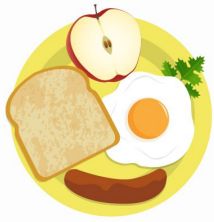
## ٢- متطلبات الكلية (للمسار العلمي):

- مادة مفاهيم اللياقة البدنية والصحة (١٠٠ EPHS)
- مادة اللغة الإنجليزية ٢ (١٠٢ ELI)
- مادة الاحياء (١٠١ BIO).

ثانياً: الكشف الطبي:

# آلية القبول





# آلية القبول

ثالثاً: الاختبارات البدنية الخاصة بقبول طلاب وطالبات:

● تعليمات دخول اختبار القبول:

لدخول اختبارات القبول بكلية علوم الرياضة، ضرورة الالتزام بما يلي:

١- الحضور مبكراً وذلك قبل نصف ساعة على الأقل من الموعد المحدد (الثامنة والنصف صباحاً).

٢- الحرص على تناول وجبة الإفطار قبل موعد الاختبار بساعتين على الأقل مع شرب السوائل.

٣- ارتداء زيه الرياضي لائق: تي-شيرت كم قصير + بنطال خاص بالرياضة + حذاء رياضي.

٤- رفع الشعر لأعلى (طالبات).

٥- قص الأظافر (طالبات).

٦- عدم لباس الإكسسوارات بأنواعها (طالبات).

ملاحظة:

● يستثنى من شروط القبول الطلاب والطالبات من من مثل المملكة العربية السعودية او حصل على بطولة في احد الفعاليات الرسمية الخليجية او العربية او القارية او الدولية.



# آلية القبول

ثانياً: الكشف الطبي:

● يقوم (الطالب - الطالبة) بسحب استمارة الكشف الطبي من مقر كلية علوم الرياضة او الموقع الالكتروني لكلية علوم الرياضة.

● يوجه (الطالب - الطالبة) الى المركز الطبي الجامعي (الفرع الرئيسي شطر الطلاب - فرع الفيصلية شطر الطالبات) باستمارة الفحص الطبي.

● وجوب التناسق بين الطول والوزن مع الاخذ فى الاعتبار مؤشر كتلة الجسم.

ثالثاً: الاختبارات البدنية الخاصة بقبول طلاب وطالبات:

● يوجه (الطالب - الطالبة) الى مقر الكلية (فرع الفيصلية شطر الطلاب - فرع الفيصلية شطر الطالبات) لأجراء الاختبارات البدنية.



دليل وآلية  
القبول

بكلية  
علوم الرياضة  
College Of Sport Sciences

دليل وآلية  
القبول

بكلية  
علوم الرياضة  
College Of Sport Sciences

# الاختبارات البدنية الخاصة

اولاً: الاختبارات الصحية والقوامية (المركز الطبي الجامعي)

● معدل كتلة الجسم (BMI - Body Mass Index) :

هي أداة لتقييم الوزن الطبيعي أو زيادة الوزن. ويتم تقييم الوزن من خلال استخدام مؤشر كتلة الجسم الذي يفحص العلاقة بين طول ووزن الجسم.

BMI مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلو جرام / الطول \* الطول بالمتري ( مربع الطول بالمتري )

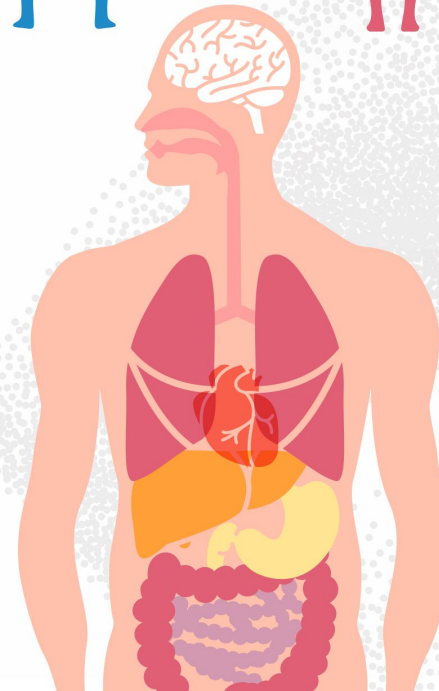
التصنيف	مؤشر كتلة الجسم - كغ/م <sup>2</sup>
نقص حاد جدا	أقل من ١٥
نقص حاد	من ١٥ إلى ١٦
نقص في الوزن	من ١٦ إلى ١٨,٥
وزن طبيعي	من ١٨,٥ إلى ٢٥
زيادة في الوزن	من ٢٥ إلى ٣٠
سمنة خفيفة (سمنة من الدرجة الأولى)	من ٣٠ إلى ٣٥
سمنة متوسطة (سمنة من الدرجة الثانية)	من ٣٥ إلى ٤٠
سمنة مفرطة (سمنة من الدرجة الثالثة)	أكثر من ٤٠

# الاختبارات البدنية الخاصة

طلاب



طالبات



# الاختبارات البدنية الخاصة

أولاً: الاختبارات الصحية والقوامية (المركز الطبي الجامعي)

## ● استدارة الكتفين و تسطح الصدر Round Shoulder :

عبارة عن انحراف الجزء العلوي للعمود الفقري مصحوباً بتدوير الكتفين للأمام مع ميل الرأس أماماً أسفل مما يؤدي إلى ضيق القفص الصدري فيضعف ذلك من مقدرة الشخص على أخذ التنفس العميق الملائم.

## ● الانحناء الجانبي Scoliosis :

الانحناء الجانبي عبارة عن انثناء جانبي في العمود الفقري إلى أحد الجانبين.

● توازن الكتفين والذراعين

## ● سقوط الكتفين Low Shoulders :

● انخفاض الكتف الأيسر مصحوباً بانحراف الرأس لليمين

Low left shoulder – right head deviation

● انخفاض الكتف الأيمن مصحوباً بانحراف الرأس لليسار

Low right shoulder – left head deviation

# الاختبارات البدنية الخاصة

أولاً: الاختبارات الصحية والقوامية (المركز الطبي الجامعي)

● التركيب الجسمي : يتم قياس مستوى عناصر ومكونات جسم الانسان باستخدام جهاز التركيب الجسمي بواسطة اللجنة الطبية.

## ● الانحناءات الأمامية والخلفية للعمود الفقري:

● ملاحظة اقواس الظهر

● وجود قوس أمامي في المنطقة العنقية والقطنية.

● وجود قوس خلفي بسيط في المنطقة الصدرية.

## ● انحناء الظهر أو تحدبه Kyphosis :

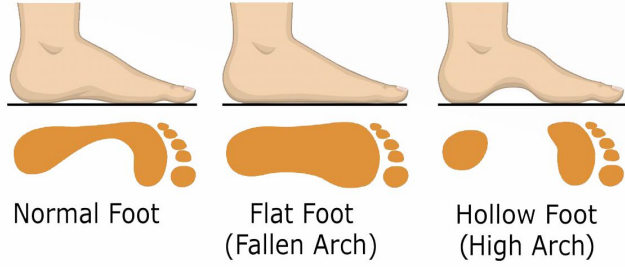
انحراف يصيب العمود الفقري في منطقة الفقرات الظهرية ينتج عنه مبالغة في انحناء تقوس الظهر نتيجة قصر عضلات الصدر وطول عضلات الظهر

## ● التجوف القطني Lumber Lordosis :

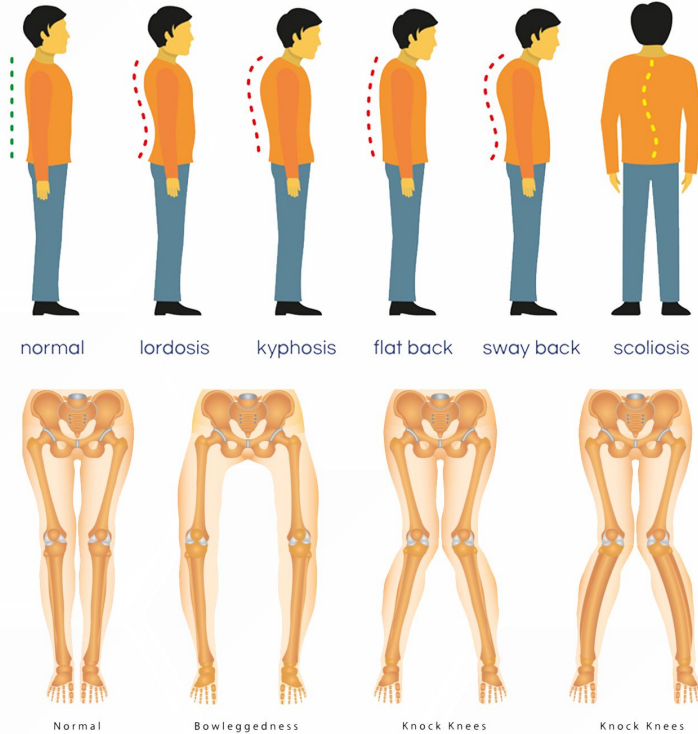
انحراف يصيب المنطقة القطنية من العمود الفقري وهو مبالغ في تقعر المنطقة القطنية للأمام يصاحب سقوط البطن واستدارة الحوض.

# الاختبارات البدنية الخاصة

## Pathologies Of Foot



## Conditions of the Spine



# الاختبارات البدنية الخاصة

أولاً: الاختبارات الصحية والقوامية (المركز الطبي الجامعي)

● استدارة الكتفين **Round Shoulders**:

في هذا الانحراف تأخذ عظمتا اللوح Scapulae وضع القبض ويزداد المنحنى الصدري **thoracic curve** يتم الاعتماد على الجدول التالي وتعبئته كما يجب حسب ما يراه المركز الطبي الجامعي

<b>OVERPRONATION</b> Flat foot (Fallen arch)			
<b>MILD PRONATION</b> Normal foot			
<b>UNDER PRONATION</b> Hollow foot (High arch)			

# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● **الاختبار الأول:** اختبار السرعة (كوبر) جري ومشى ١٢ دقيقة (٥ درجات)

● **الغرض من الاختبار :**

قياس التحمل الدوري التنفسي.

● **طريقة الأداء :**

● يقف (الطلاب-الطالبات) عند خط البداية ، وعند إشارة البدء يبدأ (الطلاب-الطالبات) بالجري ثم يقوم كل محكم برصد عدد اللفات لكل (طالب-طالبة).

● عند إعطاء إشارة النهاية يلتزم (الطلاب-الطالبات) بالوقوف في أماكنهم لفترة بسيطة جداً ، لغاية احتساب المسافة المتبقية بشكل سريع من خلال أشرطة القياس المثبتة على أبعاد الملعب .

# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● **القواعد(الشروط) :**

يجوز ل (الطلاب-الطالبات) المشى أثناء الاختبار .

● **التسجيل :**

● تحسب المسافة المقطوعة خلال مدة الاختبار ويتم تبليغ (الطلاب-الطالبات) فيها .

● لتحويل المسافة المسجلة باختبار كوبر جري ومشى ١٢ دقيقة من متر إلى ميل تم قسمة المسافة بالمتر على ١,٦٠٩ .

● **المعايير :**

نتائج اختبار كوبر





# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● **الاختبار الثاني:** اختبار الوثب العريض من الثبات ( Test Long Jump )

( ٥ درجات )

● **الهدف من الاختبار :**

قياس قوة وقدرة عضلات الرجلين .

**طريقة الأداء :**



● يقوم (الطلاب-الطالبات) بأداء عملية الوثب للامام من الثبات دون القيام بالجري .

● **طريقة حساب النتيجة :**

● يقوم (الطلاب-الطالبات) بأداء ثلاث تكرارات ، ويتم حساب أفضل

نتيجة من الثلاث تكرارات ، ويتم حساب المسافة من خلال متر

يوضع ويثبت بشكل مستقيم أمام (الطلاب-الطالبات)، وتقاس المسافة

من خط البداية حتى كعب قدم اللاعب او اللاعبة .

وفيما يلي المعايير المعتمدة عالمياً لنتائج اختبار الوثب العريض من

الثبات للذكور والإناث .

# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● **المعايير :**

نتائج اختبار كوبر

Results Table for Adult Men		Results Table for women
rating	distance (meters)	
excellent	> 2700 m	> 2000 m
good	2300 - 2700 m	1600 - 2000 m
average	1900 - 2300 m	1400 - 1600 m
below average	1500 - 1900 m	1200 - 1400 m
poor	< 1500 m	1000 - 1200 m



دليل وألية  
القبول

كلية ٢٠١٩ - ١٤٤٠

علوم الرياضة

College Of Sport Sciences

دليل وألية  
القبول

كلية ٢٠١٩ - ١٤٤٠

علوم الرياضة

College Of Sport Sciences

# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

- **الاختبار الثالث:** اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (Push up) ( ٥ درجات )
- **الغرض من الاختبار :** قياس تحمل القوة لعضلات الصدر والكتفين والذراعين .
- **طريقة الأداء :** من وضع الانبطاح المائل يقوم (الطلاب-الطالبات) بثني ومد الذراعين لأكبر عدد ممكن .
- لا يسمح بالتوقف أثناء الأداء .
- يلاحظ استقامة الجسم أثناء مراحل الأداء .
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين، وفرد الذراعين كاملاً عند الصعود .
- **التسجيل :** يسجل (الطلاب-الطالبات) عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها المختبر حتى الوصول لدرجة التعب .



# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● **المعايير :**

المعايير المعتمدة عالمياً لتتاج اختبار الوثب العريض من الثبات للذكور والإناث .



Rating	Males (cm)	Females (cm)
excellent	180-200	150-180
very good	160-180	130-150
average	140-160	110-130
poor	130-140	100-110
very poor	< 130	< 100



دليل وألية  
القبول

بكلية

علوم الرياضة

College Of Sport Sciences

دليل وألية  
القبول

بكلية

علوم الرياضة

College Of Sport Sciences

# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● الأختبار الرابع: اختبار إيلينوي ( Illinois ) للرشاقة ( ٥ درجات )

● الغرض من الاختبار :

● قياس الرشاقة .

● طريقة الأداء :

● يتم أولاً وضع الأقدام الثمانية في أماكنها كما هو موضح في الرسم المرفق .

● يقوم المختبر بشرح الاختبار لـ(الطلاب-الطالبات) مع إعطاء نموذج أمام (الطلاب-الطالبات).

● يعطى كل (الطلاب-الطالبات) محاولة تجريبية ( مشي ) .

● عند إعطاء إشارة البدء يبدأ (الطلاب-الطالبات) الاختبار كما هو موضح في الرسم .

● القواعد(الشروط):

● أن يتم الدوران من خلف الأقدام وليس من أمامها .

● لا يجوز تعمد لمس الأقدام أثناء الجري .

# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● المعايير :

## Push Up Test (Men and Women)

	MEN	WOMEN
Excellent	18-20	12-15
Good	15-18	10-12
Average	11-15	8-10
Below average	10-13	6-8
Poor	7-10	4-6
Very Poor	< 7	2-4



# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانيا: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● المعايير :

Agility Run Ratings (seconds)		
Rating	Males	Females
Excellent	< 15.2	< 17.0
Good	16.1-15.2	17.9-17.0
Average	18.1-16.2	21.7-18.0
Fair	18.3-18.2	23.0-21.8
Poor	> 18.3	> 23.0

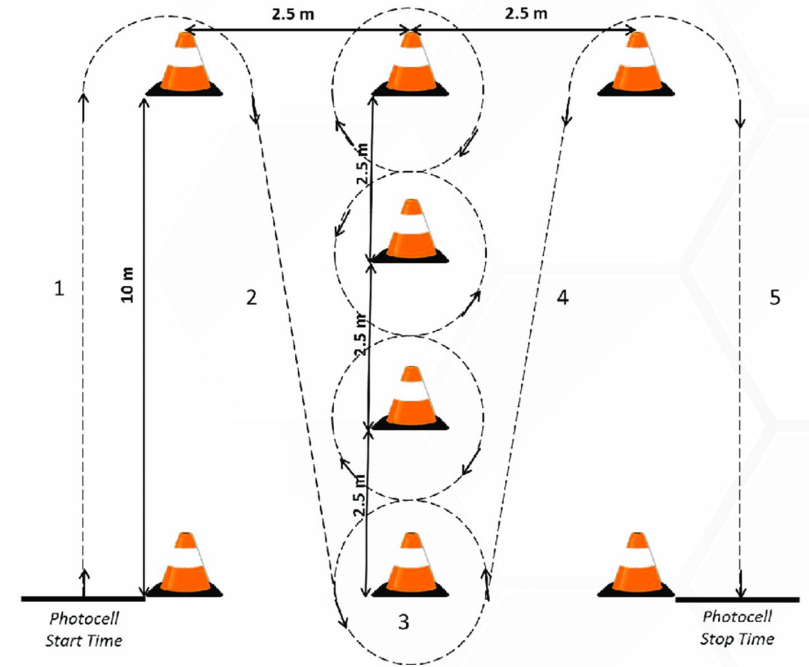


# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانيا: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● التسجيل :

- يتم تسجيل الزمن بالثانية وأجزائها من لحظة البدء وحتى خط النهاية .
- يعطى (الطلاب-الطالبات) محاولتين بحيث يتم احتساب النتيجة الأفضل .



# الاختبارات البدنية الخاصة

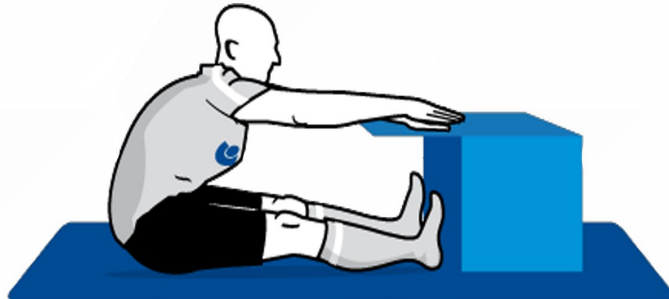
ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

## التسجيل :

- تتم قراءة المسافة من ابعد نقطة وصلت إليها أصابع (الطلاب-الطالبات) مع الثبات لأقرب اسم .
- يعطى (الطلاب-الطالبات) ثلاث محاولات بحيث يتم احتساب النتيجة الأفضل .

## المعايير :

	men		women	
	cm	inches	cm	inches
super	> +27	> +10.5	> +30	> +11.5
excellent	+17 to +27	+6.5 to +10.5	+21 to +30	+8.0 to +11.5
good	+6 to +16	+2.5 to +6.0	+11 to +20	+4.5 to +7.5
average	0 to +5	0 to +2.0	+1 to +10	+0.5 to +4.0
fair	-8 to -1	-3.0 to -0.5	-7 to 0	-2.5 to 0
poor	-20 to -9	-7.5 to -3.5	-15 to -8	-6.0 to -3.0
very poor	< -20	< -7.5	< -15	< -6.0



# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● الاختبار الخامس: اختبار المرونة من وضع الجلوس الطويل ( 0 درجات)

## الغرض من الاختبار :

● قياس مرونة العمود الفقري والإطالة لعضلات خلف الفخذين وأسفل الظهر.

## طريقة الأداء :

- يجلس (الطلاب-الطالبات) على الأرض بدون حذاء بحيث تكون رجلاه ممدودتين باتجاه صندوق المرونة ، مع فرد الركبتين ، بينما باطني القدمين ملامسين لحافة الصندوق .
- يتم سند الصندوق إلى جدار بحيث يكون ثابت وغير متحرك.
- يبدأ (الطلاب-الطالبات) الاختبار بثني جذعه إلى الأمام ماداً بأصابعه تدريجياً إلى أبعد حد ممكن، مع الاحتفاظ بفرد الركبتين.

## القواعد(الشروط) :

- غير مسموح بثني الركبتين أثناء أداء الاختبار.
- يجب أن تكون أصابع اليدين عند مستوى واحد أثناء الأداء ، أو أحد اليدين فوق الأخرى بشكل متساوي تماماً .

# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● المعايير :

معايير اختبار جري (٣٠م)		
الزمن لجري (٣٠م) بالثانية		
نساء	رجال	الترتيب
أقل من ٥,٣٠	أقل من ٤,٨٠	جيد جداً
٥,٥٩ - ٥,٣٠	٥,٠٩ - ٤,٨٠	جيد
٥,٨٩ - ٥,٦٠	٥,٢٩ - ٥,١٠	متوسط
٦,٢٠ - ٥,٩٠	٥,٦٠ - ٥,٣٠	مقبول
أكثر من ٦,٢٠	أكثر من ٥,٦٠	ضعيف



# الاختبارات البدنية الخاصة

ثانياً: الاختبارات البدنية (كلية علوم الرياضة)

● الاختبار السادس: اختبار عدو ٣٠م ( ٥ درجات)

● الغرض من الاختبار :

قياس عنصر السرعة الانتقالية

طريقة الأداء :

● اتخاذ وضع الابتداء العالي .

● عند سماع إشارة البدء للجري وهي ( الصافرة ) الجري بأقصى سرعة ممكنة للوصول الى خط النهاية في أقل زمن ممكن .

● التسجيل :

● يتم العدو لمسافة ( ٥٠م ) وحساب الزمن بعد (١٥م) ليأخذ اللاعب

● التسارع المناسب ويتم حساب الزمن على (٣٠م) المتبقية .





اعداد وتنفيذ

كلية علوم الرياضة

إشراف

د. أكرم بن احمد بن حسين العقبي

تصميم

DESIGNED BY  
Rayan Ali Alturki  
0507696003



Css@uj.edu.sa



@Css\_uj



Css@uj.edu.sa

# دليل وآلية القبول بكلية علوم الرياضة College Of Sport Sciences