

المبحث الاول

الاختبارات الصحية العامة

ان هذه الاختبارات كثيرة جدا ولكن من الممكن الاقتصار على قسم مما يأتي وان كان من الافضل اجراؤها جميعا -

١ - فحص العينين والاذنين وتجويف الفم .

٢ - فحص الاعصاب

٣ - فحص القوام والطول والوزن

٤ - فحص القلب وجهاز الدوران

٥ - فحص الكبد

٦ - فحص الجهاز التنفسي والسعة الحياتية للرئتين .

٧ - فحص العضلات والاربطة والمفاصل والعظام .

٨ - تحليل الدم والادرار والغائط .

٩ - فحص الاصابة بالامراض المايكروبية المختلفة .

١٠ - التأكد من سلامة اللاعب المعنوية والنفسية الرياضية .

١١ - صحة الغذاء والشراب والنمائم والمسكن ومحل العمل ومحلات الترفيه والراحة .

١٢ - اختبار كوبر

ونجد من الملائم هنا ان نورد الاختبار الذي وضعه الطبيب الامريكي الشهير ك. كوبر والذي عرف باسمه - اختبار كوبر - " حيث ان فكرة الاختبار تتلخص بأطول مسافة يستطيع من يجري اختبارها قطعها ركضا او مشيا في ١٢ دقيقة ان هذه المدة حددت استنادا الى نتائج البحوث الامريكية .

ان اختبار كوبر ينفذ في الملعب او على طريق مقيس بدقة حيث يمكن اداء ركض الساحة والميدان بسهولة . قبل اجراء الاختبار يقوم المختبر بتمارين الاحماء ثم يبدأ بالركض بشكل انفرادي او جماعي باسرع ما يستطيع (ولكن عند التعب يسمح بالتحول الى المشي او المشي المتناوب مع الركض) عند انقضاء ١٢ دقيقة يعطى ايعاز بانتهاء الركض ويجري تحديد المسافة ان طول المسافة يستخدم كقياس العمل العضلي المؤدى اي تحديد مستوى الاعداد البدني للشخص . كلما كانت المسافة المقطوعة في ١٢ دقيقة (او العمل العضلي المنفذ) فان هذا يعني ان مستوى الاعداد البدني أعلى .