

المبحث الثاني الاختبارات البدنية

نقصد بالاختبارات البدنية الاختبارات التي تخص الناحية الرياضية وسنتناول منها قسمين ، هما : -

القسم الاول - الاختبارات البدنية العامة : -

- وهي التي تحمل صفة العمومية الرياضية التي يحتاج لاعب كرة القدم اليها لمعرفة مستواه البدني ، مثل : -
- ١- اختبار قوة قبض اصابع اليدين بواسطة الديناموميتر ، القياس بالكيلو غرامات .
 - ٢- اختبار قوة الايقاف بالذراعين والرجلين والظهر بواسطة الديناموميتر / القياس بالكيلو غرامات .
 - ٣- من وضع الاستناد الامامي - ثني الذراعين ومدهما / القياس بعدد المرات الكاملة .
 - ٤- التعلق بالعقلة والراحتان باتجاه الامام - ثني الذراعين كاملا ومدهما / القياس بعدد المرات الكاملة .
 - ٥- من الوقوف - الوثب الى الامام / القياس بالسنتيمترات .
 - ٦- من الوقوف - القفز العمودي / القياس بالسنتيمترات .
 - ٧- رمي الكرة الطينية كرمية التناس في كرة القدم / القياس بالمترا واجزائه .
 - ٨- من وضع الاستلقاء - تثبيت القدمين يكون الكفان خلف الرقبة - الجلوس الكامل والعودة الى وضع الاستلقاء / القياس بعدد المرات .

القسم الثاني - الاختبارات البدنية الخاصة بكرة القدم :

- وهي الاختبارات التي يؤديها اللاعبون بغض النظر عن المراكز التي يلعبون فيها ، ومنها : -
- ١- دحرجة الكرة / تقاس سرعة الاداء بالثانية واجزائها .