

الفصل السابع

- ✱ اختبار وقياس القدرات البدنية
- ✱ اختبارات القوة
- ✱ اختبار القوة الانفجارية للذراعين
- ✱ اختبار القوة الانفجارية للرجلين
- ✱ اختبار القوة القصوى للذراعين
- ✱ اختبار القوة القصوى للرجلين
- ✱ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- ✱ اختبار القوة المميزة بالسرعة لليدين
- ✱ اختبار تحمل القوة للذراعين
- ✱ اختبار تحمل القوة للرجلين
- ✱ اختبارات السرعة
- ✱ اختبار السرعة الانتقالية
- ✱ اختبار سرعة الاستجابة الحركية
- ✱ اختبار سرعة رد الفعل
- ✱ اختبار التحمل الدوري التنفسي
- ✱ اختبار الرشاقة
- ✱ اختبار المرونة

- ✱ اختبارات القوة
- ✱ اختبار القوة الانفجارية للذراعين
- ✱ اسم الاختبار : دفع الكرة الطبية

✱ الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و حزام الكتف

★ **الجنس : للبنين و البنات**

★ **الأجهزة و الادوات :**

- كرة طبية زنة 3 كغم
- حبل صغير , كرسي , شريط لاصق
- علامات من الأصباغ أو الشريط اللاصق

★ **التعليمات :**

- من وضع الجلوس على الكرسي و الظهر مستقيماً
- يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر و أسفل الذقن
- يتم ربط المختبر بالحبل حول صدره و يمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم للأمام مع الكرة
- يتم دفع الكرة للأمام باليدين

★ **حساب الدرجة :**

- تحسب المسافة التي تقطعها الكرة في اتجاه أمام الكرسي لأحسن المحاولات الثلاث
- تحسب لأقرب قدم و تسجل
- يمكن إعطاء محاولة قبل القياس
- تقاس المسافة من أمام رجل الكرسي لأقرب نقطة تتركها الكرة على الارض من ناحية الكرسي.
- لكل مختبر ثلاث محاولات

★ **أختبار القوة الانفجارية للرجلين**

★ **أسم الأختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين**

★ **الغرض من الأختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين**

★ **المستوى و الجنس : من 6 سنوات الى المرحلة الجامعية للبنين و البنات**

★ الأدوات و الأجهزة :

- ◇ منطقة فضاء مستوية بطول ثلاثة و نصف متر و عرض واحد و نصف متر .
- ◇ شريط قياس متري و علامات من أصابع
- ◇ يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية بالمتر
- ◇ تقسم المسافة بين كل متر بخطوط أخرى متوازية بين كل منها مسافة (5) سم

★ التعليمات :

- ◇ يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتين و متباعدتين قليلاً
- ◇ يقوم المختبر بثني الركبتين و مرجحة الذراعين خلفاً و الوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة وذلك برفع القدمين ومد الركبتين و مرجحة الذراعين .

★ حساب الدرجات :

- ▲ يتم القياس من خط البداية الى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من اتجاه خط البداية كما يدخل القياس في المسافة ويتم القياس لأقرب 5 سم
- ▲ للمختبر ثلاث محاولات و تحسب أحسن محاولة .

✽ اختبار القوة القصوى للذراعين

✽ أسم الاختبار : اختبار رفعة الخطف بالذراعين

✽ هدف الاختبار : قياس القوة العضلية المطلقة للذراعين

✽ السن و الجنس : من 12 سنة فأكثر للبنين ويمكن للبنات

✽ الأدوات و الأجهزة :

★ يستخدم ثقل رفع الأثقال (بار حديدي) بطول (7) أقدام و قطره (1) بوصه و أوزان دولية رسمية محسوبة بـ (كغم)

★ التعليمات :

◆ يقوم المختبر بمسك البار بقبضة يديه (كف اليد الى الأسفل) ويقوم بجذب البار بحركة واحدة من على الأرض الى أن يتم فرد الذراعين كاملاً عمودياً فوق الرأس بدون أبعاد أو ثني الرجلين ويجب أن يمر البار بحركة مستمرة دون توقف عبر الجسم ويجب عدم ملامسة الأرض لأي جزء من الجسم غير القدمين أثناء الرفع ويجب ان يحافظ على الوزن فوق الرأس و الذراعين و الرجلين مفردتين في وضع الثبات لمدة ثانيتين ويجب أن تكون القدمان ملتصقتين ببعض في وضع الثبات (الرفع)

★ حساب الدرجة : يتم تسجيل أفضل رفعه من ثلاث محاولات

★ الأمان : يجب وجود مساعدين متوافرين لمعاونة المؤدي في حالة حدوث أي صعوبات.

✿ اختبار القوة القصوى للرجلين

◆ أسم الاختبار : اختبار القوة الثابتة

◆ الهدف من الاختبار : قياس القوة القصوى للرجلين

◆ الأدوات و الأجهزة :

جهاز ديناموميتر به مقياس متدرج من صفر الى 2500 رطل له قاعدة قوية للوقوف عليها كما يوجد بار حديدي مثبت في سلسلة حيث يستطيع المختبر التحكم في طوله ويوجد بالبار حزام يُلف حول الوسط

◆ التعليمات :

- ◆ يوضع الديناموميتر على الأرض وتثبت به السلسلة الى أعلى و التي تنتهي بالبار
- ◆ يلف الحزام الجلد حول وسط المختبر و المربوط بنهايتي البار الحديدي
- ◆ يبدأ المختبر من وضع الوقوف على قاعدة الجهاز بالقدمين مع مسك البار باليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج مع فتح الرجلين قليلاً
- ◆ يقوم المختبر بثني القدمين قليلاً حتى يصل أعلى البار فوق مستوى الفخذين و النظر للأمام
- ◆ يتم أداء الاختبار بمد الرجلين معاً الى أعلى لأخراج أقصى قوة

- ◆ حساب الدرجات : يُعطى لكل مختبر محاولتين أو ثلاث متتالية ويحتسب أحسن تسجيل حيث يقرب الى أقرب نصف رطل أو كغم.

✽ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

✽ أسم الاختبار : ثني و مد الركبتين في 20 ثا

✽ الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

✽ الأجهزة و الأدوات :

▲ ساعة توقيت

★ **التعليمات :** من وضع الوقوف ثني و مد الركبتين كاملاً في زمن قدره 20 ثا مع ملاحظة عدم أستناد أي عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو أي شي آخر.

★ **التسجيل :** حساب عدد المرات في 20 ثا يعاد الأختبار وتحسب أحسن نتيجة

✳️ أختبار القوة المميزة بالسرعة لليدين

★ **أسم الأختبار :** ثني و مد الذراعين من وضع الأنبطاح (10) ثا

★ **الغرض من الأختبار :** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

★ **الأدوات :**

★ ساعة توقيت , صافرة , أستمارة تسجيل

★ **إجراء الأختبار:** يتخذ المختبر وضع الأستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً على ان يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثا

★ **التسجيل :** درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة 10 ثا

✳️ أختبار تحمل القوة للذراعين

★ **أسم الأختبار :** الشد لأعلى من التعلق

★ **الغرض من الأختبار :** قياس مطاولة القوة لعضلات الذراعين و الكتفين و الظهر

★ **الأدوات :** (البار الحديدي) على جهاز العقلة

★ **إجراءات الأختبار :** يجب التعلق مع أرتخاء الجسم و الذراعين ممتدتين بالكامل وعلى وضع اليدين على البار الحديدي متجهين للأمام يقوم المختبر بالشد لأعلى حتى يتعدى

الذقن العارضة العليا للعقلة ثم يرجع الى وضع التعلق مع مد الذراعين ويكرر المحاولة حتى التعب

★ **الدرجة :** تحسب عدد المرات الصحيحة التي يؤدي فيها التعلق حتى التوقف

✿ **أختبار تحمل القوة للرجلين**
 ✿ **أسم الأختبار :** القفز نصف قرفصاء

✿ **الغرض من الأختبار :** قياس مطاولة القوة للرجلين

✿ **الأدوات :** مسطبة , كرسي , بساط

✿ **إجراء الأختبار :** يقوم أحد المساعدين بضبط ارتفاع المقعد أو الكرسي بحيث يكون موازياً لأرتفاع الركبة لأسفل المختبر ثم يستدير المختبر بعيداً عن الكرسي بحيث يكون الظهر مواجهاً للكرسي مع تشابك يديه خلف رأسه يضع القدمين للأمام قليلاً مع فرد الساقين ويحافظ على وضع الأقدام ويقوم المختبر بالجلوس قرفصاء في مستوى منخفض ثم يقفز بالقدمين لأعلى ويتم تكرار الأداء حتى التعب

✿ **التسجيل :** يتم احتساب نقطة لكل محاولة صحيحة

✿ **إختبارات السرعة**

✿ **أختبار السرعة الانتقالية ((السرعة القصوى))**

❖ **أسم الأختبار :** أختبار العدو 20 متر من البدء المنطلق

❖ **الغرض من الأختبار :** قياس السرعة الانتقالية (القصوى)

❖ **مستوى الجنس و العمر :** من سن 17 سنة الى مرحلة الجامعة - للبنين فقط

❖ **الأدوات اللازمة :**

مضمار العاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50 متر و عرضها لا يقل عن 5

متر , ساعة أيقاف عدد 2

❖ **الأجراءات :**

◆ تحدد منطقة إجراء الأختبار بثلاثة خطوط , خط بداية أول و خط بداية ثاني على بعد 20م من الخط الأول وخط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و 50م من الخط الأول

◆ تخطط بالمنطقة عدد 2 حارة لأجراء الأختبار

❖ وصف الأداء:

- ★ يبدأ الأختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الأستعداد خلف الخط الأول
- ★ عند الإشارة يبدأ السباق بركض المختبر بسرعة متزايدة تصل الى أقصى مدى لها عند الخط الثاني
- ★ يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعية لأعلى وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة ويقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة
- ★ عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرق المختبرما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

❖ حساب الدرجات : يحسب للمختبر أحسن محاولة من محاولتين لأقرب 10/1 من الثانية.

✽ أختبار سرعة الأستجابة الحركية

- ✽ أسم الأختبار : أختبار نيلسون للأستجابة الحركية الأنتقائية
- ✽ الغرض من الأختبار : قياس سرعة الأستجابة الحركية
- ✽ مستوى السن و الجنس : من 10 سنوات حتى مرحلة سن الجامعة - للبنين و البنات
- ✽ الأدوات اللازمة : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م و بعرض 2م , ساعة أيقاف , شريط قياس
- ✽ الإجراءات : تخطط منطقة الأختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط و آخر مسافة 6.40 م وطوله 1م

* وصف الأداء :

- ✓ يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر
- ✓ يتخذ المختبر وضع الأستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين و ينحني بجسمه للأمام قليلاً
- ✓ يمسك الحكم بساعة الأيقاف بأحدى يديه و يرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة
- ✓ يستجيب المختبر لأشارة اليد ويحاول الجري بأقصر سرعة ممكنة في الأتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة 6.40م
- ✓ عندما يقطع المختبر خط الجانب الذي يبعد 6.40م الصحيح يقوم الحكم بأيقاف الساعة
- ✓ يُعطى المختبر 10 محاولات بطريقة متتالية بين كل محاولة وأخرى 20 ثا بواقع 5 محاولات في كل جانب
- ✓ أختيار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبه و لتحقيق ذلك يطلب من المختبر أختيار الأتجاه الذي يريده
- * **حساب الدرجات :** درجة المختبر هي متوسط المحاولات العشرة والزمن يحسب لأقرب 10/1 من الثانية

* أختبار سرعة رد الفعل

- ◆ أسم الأختبار : أختبار نيلسون لقياس سرعة رد الفعل
- ◆ الغرض من الأختبار : قياس سرعة رد الفعل
- ◆ مستوى الجنس و العمر : من رياض الأطفال فما فوق - للبنين و البنات
- ◆ الأدوات اللازمة : مسطرة نيلسون لحساب زمن الرجوع و منضدة و كرسي
- ◆ وصف الأداء :

- * يجلس المختبر على الكرسي ثم يقوم بوضع الساعد و اليد على المنضدة في وضع مريح بحيث تكون اليد بارزة عن حافة المنضدة بمسافة تتراوح من 8-10 سم ويواجه الأبهام مباشرة .

- ✱ يمسك الحكم المسطرة من طرفها العلوي ثم يقوم بوضعها في وضع التعلق بين أبهام و سبابة المختبر مع ملاحظة أن يكون خط التدرج الأول للمسطرة في مستوى أعلى من الأبهام مباشرة
- ✱ يوجه المختبر نظره مباشرة على المنطقة المدهونة باللون الأسود (منطقة تركيز النظر) وهي المنطقة المحصورة بين الخطين رقمي ((0.120 , 0.130))
- ✱ ينبه على المختبر بمسك المسطرة بسرعة بالقبض عليها بالإبهام و السبابة وذلك لحظة أن يتركها الحكم تسقط لأسفل.

✱ حساب الدرجات :

- ✱ عندما يتمكن المختبر من مسك المسطرة فإن الدرجة تقرأ وفقاً للعلامة المدرجة التي تقع فوق الأبهام مباشرة
- ✱ يستبعد من القياس أعلى خمس محاولات و أقل خمس محاولات ويحسب متوسط درجات العشر محاولات المحصورة بينهما.
- ✱ تسجل درجة كل محاولة لأقرب 1000/5 من الثانية

أختبار التحمل الدوري التنفسي

- ✱ أسم الأختبار: أختبار جري 400 م
- ✱ الغرض من الأختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي
- ✱ مستوى الجنس و العمر: من سن 6 سنوات الى مرحلة الجامعة - للبنين والبنات
- ✱ الأدوات : منطقة فضاء مربعة الشكل أو مضمار لألعاب القوى 400م , عدد 4 رايات ركنية أو كرسي بارتفاع لا يقل عن 40 سم
- ✱ الإجراءات :

- ✱ مضمار منطقة مربعة الشكل أو مضمار لألعاب القوى تخطط به أربع حارات طول كل حارة 400 م وتحدد عليه علامة البدء و الأنتهاء

✱ في حالة عدم وجود مضمار لألعاب القوى يمكن استخدام أي منطقة أرض فضاء مستوية يخطط عليها بالجير مربع طول ضلعه 50م ويثبت في كل ركن من الأركان الأربعة راية ركنية تكون عمودية .

✱ وصف الأداء :

✱ يتخذ كل أربع مختبرين وضع الأستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي
 ✱ عند إعطاءهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى 400م دورة واحدة كل في الحارة المخصصة له
 ✱ في حالة استخدام المربع يجري كل اثنين من المختبرين معاً لمنع حدوث أي تزاخم و لضمان عامل المنافسة.

✱ حساب الدرجات :

• يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء و حتى قطعه لخط النهاية بالثواني لأقرب 10/1 ثانية

✱ اختبار الرشاقة

- ✱ أسم الاختبار : اختبار جري الزجراج (الجري المتعرج)
- ✱ الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري (الرشاقه)
- ✱ مستوى السن و الجنس : من 10 سنوات حتى الجامعه - للبنين و البنات
- ✱ الأدوات اللازمة : ساعة توقيت , 4 كراسي أو حواجز لألعاب القوى
- ✱ الإجراءات :

- ✓ ميدان للجري يقام على أرض صلبه طولها 9م و عرضها 2م
- ✓ يرسم خط للبداية طوله 1.80م وسمكه 5 سم
- ✓ توضع أربعة حواجز في مواجهة خط البداية بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد 3.60م من هذا الخط و المسافة بين كل خط و الآخر 1.80م

✓ تحدد نقطتان عند طرفي خط البداية و النهاية ولتكن هاتان النقطتان أ و ب

★ وصف الأداء :

- ✗ يتخذ المختبر وضع الأستعداد من البدء العالي خلف خط البداية و عند الطرف الأيمن للخط عند النقطة ((أ))
- ✗ عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الحواجز على شكل (8) ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما يصل الى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية و النهاية عند الطرف الآخر عند نقطة ((ب))

★ حساب الدرجات : درجة المختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الأختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب 10/1 من الثانية.

✻ أختبار المرونة

- ★ أسم الأختبار : أختبار ثني الجذع من الوقوف
- ★ الغرض من الأختبار : قياس مرونة الجذع و الفخذ
- ★ مستوى السن و الجنس : من سن 6 سنوات فأكثر - للبنين و البنات
- ★ الأدوات اللازمة :
- ★ مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها (20) سم مقسمة بخطوط الى وحدات كل وحدة تساوي (1) سم ويفضل أن يكون هذا التدرج في مدى (10) سم
- ★ مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز
- ★ الإجراءات :

- ◆ يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضده و النصف الآخر أسفل الحافة
- ◆ يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب و التي تقع في النصف السفلي بالموجب.

* وصف الأداء :

- ▲ يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد او المنضده بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس
- ▲ يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس و من هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة و ببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد و أن تتحرك لأسفل موازية للمقياس

- * حساب الدرجات : درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل اليها المختبر من وضع ثني الجذع أماماً أسفل.