

# اختبارات لقياس اللياقة البدنية

## اختبار السرعة: - ( الركض 30 م )

. الغرض من الاختبار: - قياس السرعة

الأدوات : - ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (10) قدم وبين الثاني والثالث (30) متر.

مواصفات الأداء : - يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدد إلى أن يتخطى الخط الثالث

. بحسب الزمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصول الخط الثالث (30) م -

الشروط : -

. يؤدي كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة -

. على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له -

. يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول -

: التسجيل

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع (30) متر من الخط الثاني إلى الثالث -

.....

## اختبار التوافق

### ( الوثب داخل الدوائر المرقمة )

الغرض من الاختبار: - قياس التوافق بين الرجلين والعينين

الأدوات : - ساعة إيقاف

- يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتيمترا ، ترقم الدوائر من 1 -

مواصفات الأداء : -

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة -  
😊 . رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم

الشروط : -

- وبالترتيب (👁️) البدء بالدائرة رقم (1) والانتهاه بالدائرة رقم -
- أن يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة -

التسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر -

### اختبار المرونة

### ( اختبار ثني الجذع من الوقوف )

الغرض من الاختبار : - قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي

الأدوات :

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50) سم - مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (100) سم مثبتة - عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازيا لسطح مسطرة ورقم (10) موازيا للحافة السفلية للمقعد - مؤشر خشبي يتحرك على سطح المقعد

مواصفات الأداء : -

يقف المختبر فوق المقعد والقدمين مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثني الجذع للأمام وللأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى . أبعد مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

الشروط : -

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء -
- للمختبر محاولتين يصل إحداهما -
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء -
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين -

التسجيل :

- تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر -

### اختبار القوة

## ( الدفع على المتوازي لقوة عضلات الذراعين والكتفين )

الغرض من الاختبار : - قياس قوة عضلات الذراعين والكتفين

: الأدوات

- جهاز متوازي في مستوى ارتفاع أعلى قليلاً من مستوى ارتفاع الكتفين ويكون باتساع الصدر . بالنسبة لأي مختبر .

مواصفات الأداء : -

- يقف المختبر في مواجهة العارضتين عند إحدى نهايتي المتوازي ، وعندما يعطي إشارة البدء يقوم . بالقفز على المتوازي عند نهايته بحيث يركز باليدين في وضع يكون فيه الذراعان ممدودان
- يبدأ المختبر بالهبوط بجسمه لأسفل حتى يثني الذراعين في وضع زاوية قائمة ، ثم يبدأ في الدفع لمد . الذراعين من جديد .
- يكرر المختبر الثني والدفع أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب -

الشروط : -

- ممنوع التوقف أثناء الأداء أو مرجحة الجسم أثناء الدفع لأعلى -
  - ممنوع الركل بالقدمين أو ثني الركبتين أثناء الدفع لأعلى -
  - يسمح للمختبر بمحاولة واحدة فقط -
  - التسجيل : -
  - تحتسب مدة واحدة لكل دفعة صحيحة وكاملة -
  - يعطي نصف درجة في حالة وصول الثني إلى نصف المسافة ولا يسمح بحساب أكثر من أربعة -
- أنصاف

## اختبار الرشاقة

### ( الجري المكوكي )

الغرض من الاختبار: - قياس الرشاقة

: الأدوات

- ساعة إيقاف - خطان متوازيان - المسافة بينهما 10 متر -

: مواصفات الأداء

- يقف المختبر خلف خط البدء عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل
- ليتجاوز بكتلتا قدميه الخط ثم يستدير ليقوم مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر العمل . مرة أخرى أي أن المختبر يجري (40) متر ذهاباً وعودة

: الشروط

- يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل بكتلتا قدميه -

## التسجيل

- تسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4×10م) من خط إشارة البدء حتى - يتجاوز خط البداية بعد أن يكون قطع مسافة (40) متر ذهابا وعودة

.....

### اختبار القدرة

#### ( الوثب العريض من الثبات )

: الغرض من الاختبار

- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام

: الأدوات

- أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق

- شريط قياس

- يرسم على الأرض خط بداية وتقسّم مسافة الوثب بالسنتيمتر

: مواصفات الأداء

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدا قليلا باتساع الحوض والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أمام أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أماما ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما وبقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين في حالة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة للأمام

: الشروط

- الوقوف عند البدء أمام خط البداية مع عدم لمسه

- الارتقاء والهبوط بالقدمين معا

- تحسب المسافة بين خط الارتقاء (البدء) حتى آخر أثر للقدمين على الأرض

: التسجيل

- تسجل المسافة من خط الارتقاء حتى آخر أثر لمكان الهبوط

.....

### اختبار الدقة

#### ( التصويب على الدوائر المتداخلة )

: الغرض من الاختبار

- قياس الدقة

: الأدوات

- خمس كرات سلة ، حائط أمامه أرض مستوية - يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل الحد السفلي للدائرة الكبير يرتفع عن الأرض (24) بوصة ، يرسم خط على الأرض .يبعد عن الحائط بمقدار (20) قدم

### مواصفات الأداء

- يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة المتتالية محاولة إصابة الدوائر الصغرى - للمختبر الحق في استخدام أي اليدين أو كلاهما في التصويب -

### : التسجيل

- إذا أصابت الكرة الدوائر الصغرى ( داخل الدائرة أو الخطوط المحددة لها ) يحسب للمختبر (3) درجات .
- إذا أصابت الكرة الدوائر الوسطى يحسب للمختبر (2) درجة -
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى يحسب درجة واحدة -
- إذا أصابت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب صفر درجة -

.....

### اختبار التوافق ( الوثب داخل الدوائر المرقمة )

### : الغرض من الاختبار

- قياس التوافق بين الرجلين والعينين -

### : الأدوات

- ساعة إيقاف -

- يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتيمترا ، ترقم الدوائر من 1 -

### : مواصفات الأداء

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم

### : الشروط

- وبالترتيب 😊 البدء بالدائرة رقم (1) والانتهاه بالدائرة رقم -
- أن يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة -

### : التسجيل

- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر -

---