بايونيرز
PIONEERS®
خدمات التدريب الرياضي الاحترافية
PROFFESSIONAL SPORT TRAINING SERVICES

ورشة عمل
WORKSHOP

اختبارات اللياقة البدنية
FITNESS TESTING

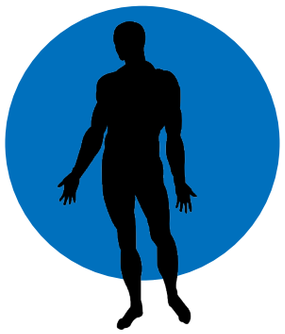
www.benhamedsport1.blogspot.com
Omar Benhamed.

اعداد و تقديم : د. حسين جعفر
أخصائي القوة العضلية و الإعداد البدني CSCS

اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
Health-Related Physical Fitness Testing

www.benhamedsport1990.wine

01 Body Composition — تركيب الجسم



- HSW
- DXEA
- POP
- BMI
  - Task 1.1
- Skin Fold
  - Task 1.2
- BIA
  - Task 1.3

02 Muscular Strength — القوة العضلية

- 1RM
- Sybex
- Dynamometer
  - Task 2

Omar Benhamed.

03 Muscular Endurance — التحمل

- Push-up
  - Task 3.1
- Sit-up
  - Task 3.2

04 Flexibility — المـــرونة

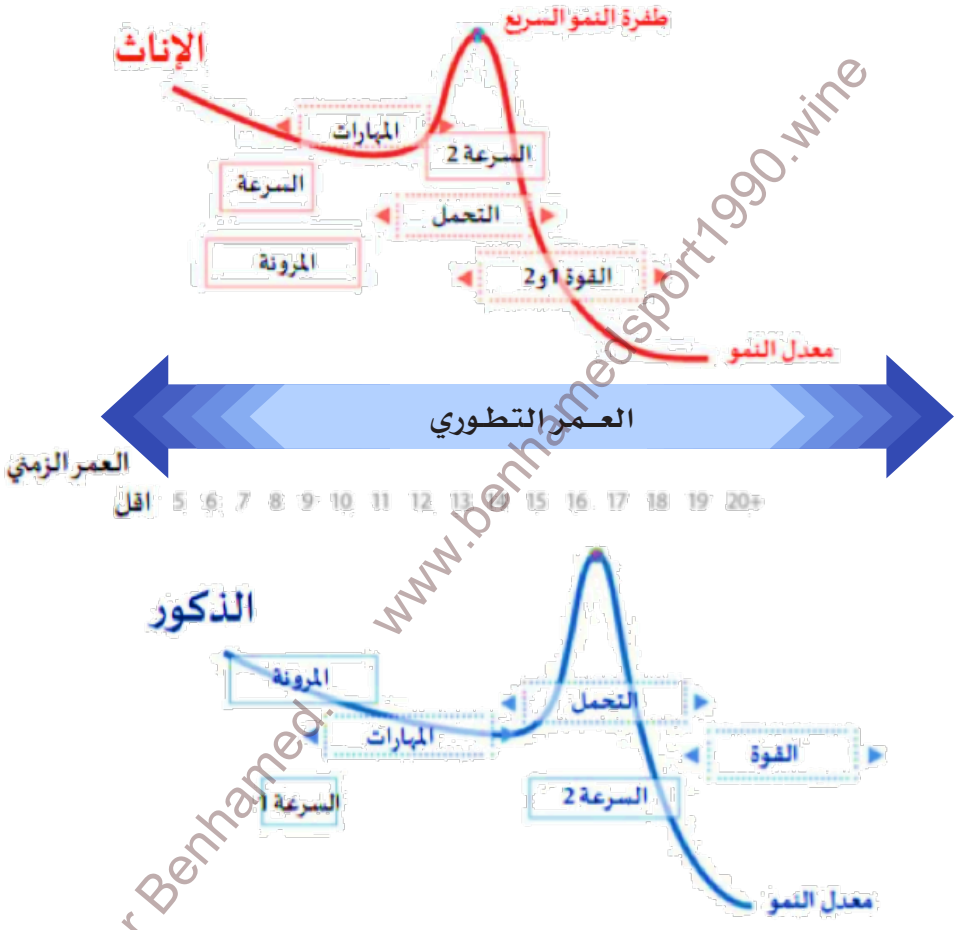
- Sit & Reach
  - Task 4.1
- Shoulder
  - Task 4.2
- Back
  - Task 4.3
- Deep Squat
  - Task 4.4

05 Cardiovascular Endurance — التحمل الدوري التنفسي

- Vo2 max test
- Step Test
  - Task 5.1
- Beep Test
  - Task 5.2
- Yo-Yo Test
  - Task 5.3

قياس طفرة النمو
Peak Height Velocity

هي وسيلة للتعرف على مستوى النضج البدني الذي وصل إليه اللاعب وعليه يتم وضع برمجة التدريب للقدرات البدنية المناسبة والملائمة للعمر البيولوجي المناسب للفرد الرياضي



Omar Benhamed - www.benhamedsport1990.wine

اللاعب (أ)

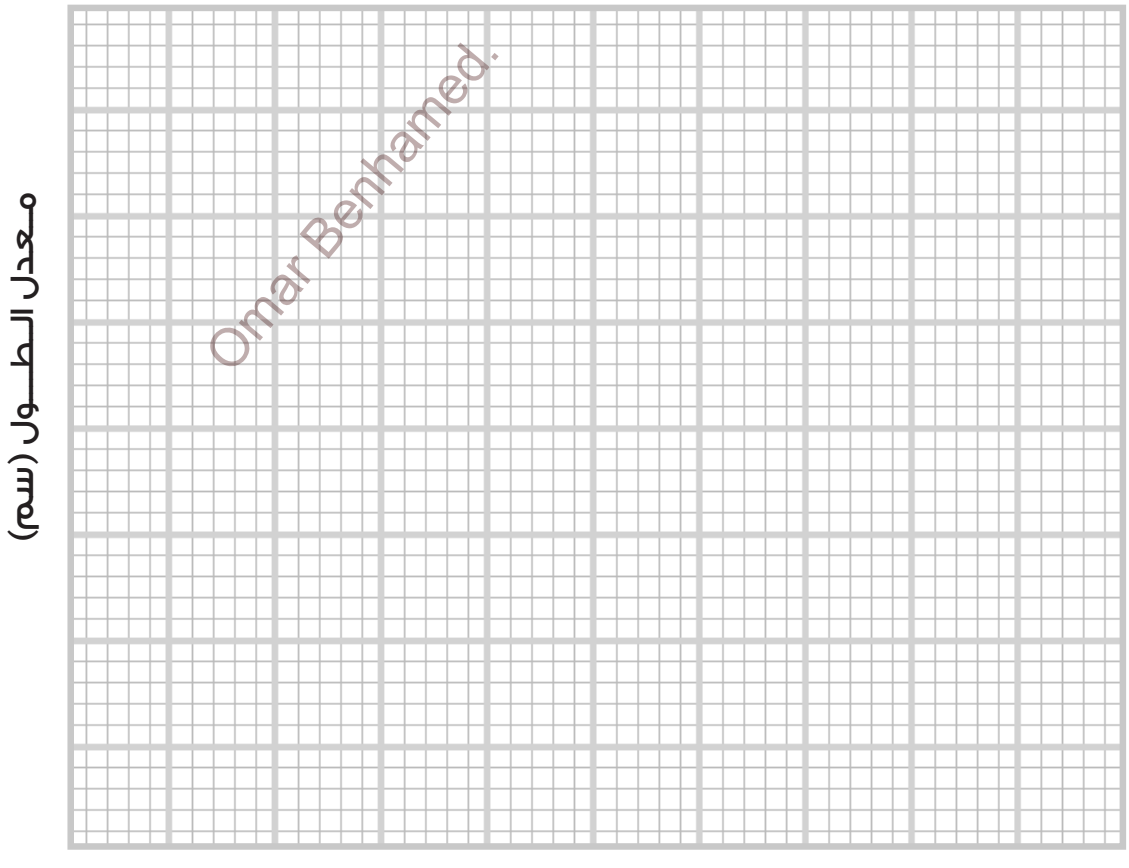
العمر	9	10	11	12	13	14
النمو بالسنتيمتر	5	6	1 3 1.3 0.9	1.1 3 2.6 1.9	1.3 3.4 3 4.3	1.9 2.7 2.1 1
مجموع معدل النمو	5	6	6.2	8.6	12	7.7

15	16	17	18	19	20
2 1.3 1.6 2.1	1 0.9 0.7 1.4	1 0.6 0.5 1.1	0.6 0.5 0.3 0.7	0.4 0 0 0.4	0 0 0 0
7	4	3.2	2.1	0.8	0

اللاعب (ب)

العمر	9	10	11	12	13	14
النمو بالسنتيمتر	1.1 3 2.6 1.9	1.3 3.4 3 4.3	1.9 2.7 2.1 1	2 1.3 1.6 2.1	1 3 1.3 0.9	1 0.9 0.7 1.4
مجموع معدل النمو	8.6	12	7.7	7	6.2	4

15	16	17	18	19	20
1 0.9 0.7 1.4	1 0.6 0.5 1.1	0.6 0.5 0.3 0.7	0.4 0 0 0.4	0.4 0 0 0.4	0 0 0 0
4	3.2	2.1	0.8	0.8	0



Omar Benhamed.
www.benhamedsport1990.wins

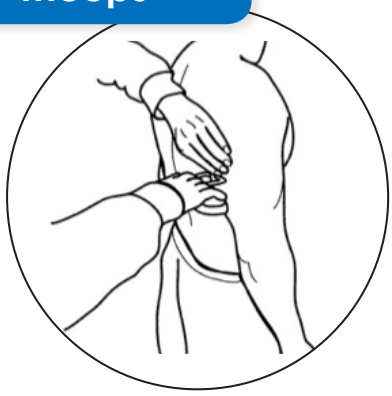
BMI - Task 1.1

د. هزاع خبير في مجال فسيولوجيا الرياضة اخبرك بأنه على الرغم من أن مؤشر كتلة الجسم تستخدم كوسيلة لتقييم تركيب جسم اللاعب فهي وسيلة غير صادقة لقياس نسبة الدهون لدى اللاعب وذلك لأن هذا المقياس لا يقيس بصورة مباشرة كمية الدهون فهو يعتمد على متغير الطول والوزن فقط فما هو تعليقك على ذلك؟

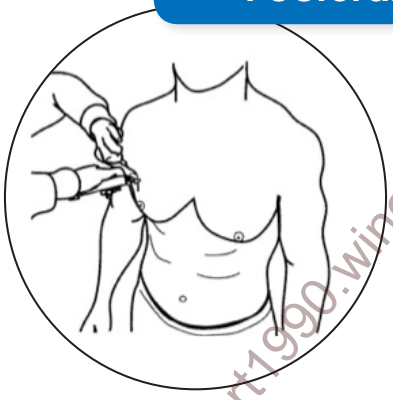
www.benhamedomar1990.wine
Omar Benhamed.

Skin Fold- Task 1.2

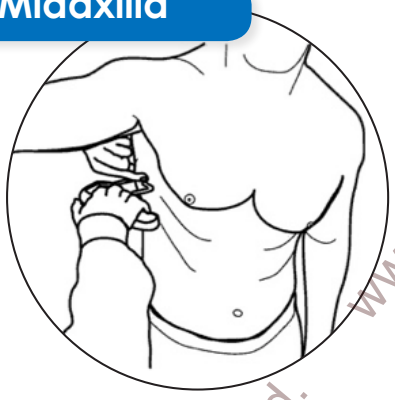
1 Triceps



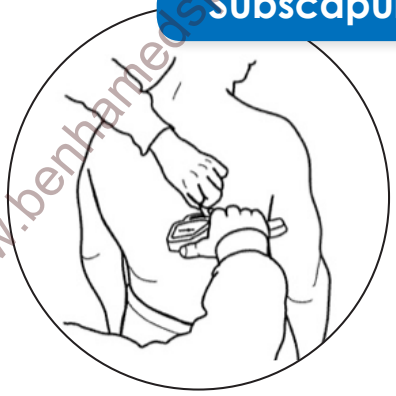
2 Pectoral



3 Midaxilla

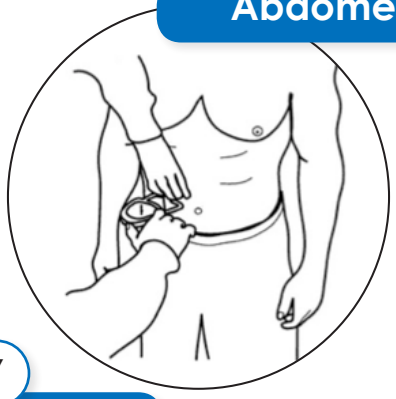


4 Subscapular



5 Supraillac

6 Abdomen



7 Thigh

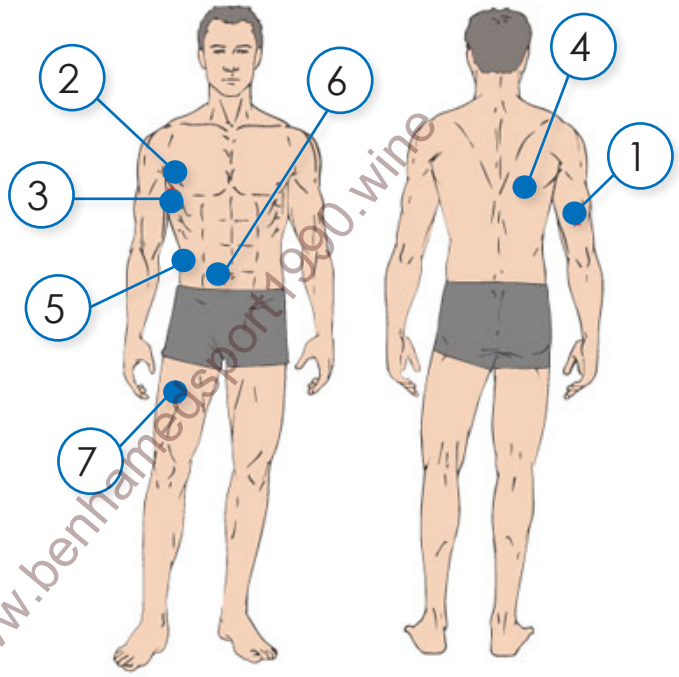
www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed.

Skin Fold- Task 1.2

7 Site Skinfold Measurements

Male & Female

1. Triceps
2. Pectoral(chest)
3. Midaxilla
4. Subscapula
5. Abdomen
6. Suprailiac
7. Quadriceps(Thigh)



www.benhamedsport1990.wine

7 Site	# of Sites	12	Triceps	1.0569794	Density
Male	Sex	15	Pectoral	57.179047	Lean Weight
30	Age	10	Midaxilla	12.820952	Fat Weight
70	Weight	20	Subscapula	18.315646	% Fat
		30	Abdomen	17.715	Population Average
		20	Suprailiac	46	Score
Calculate	Reset	20	Quadriceps	Average	Rating

Omar Benhamed.

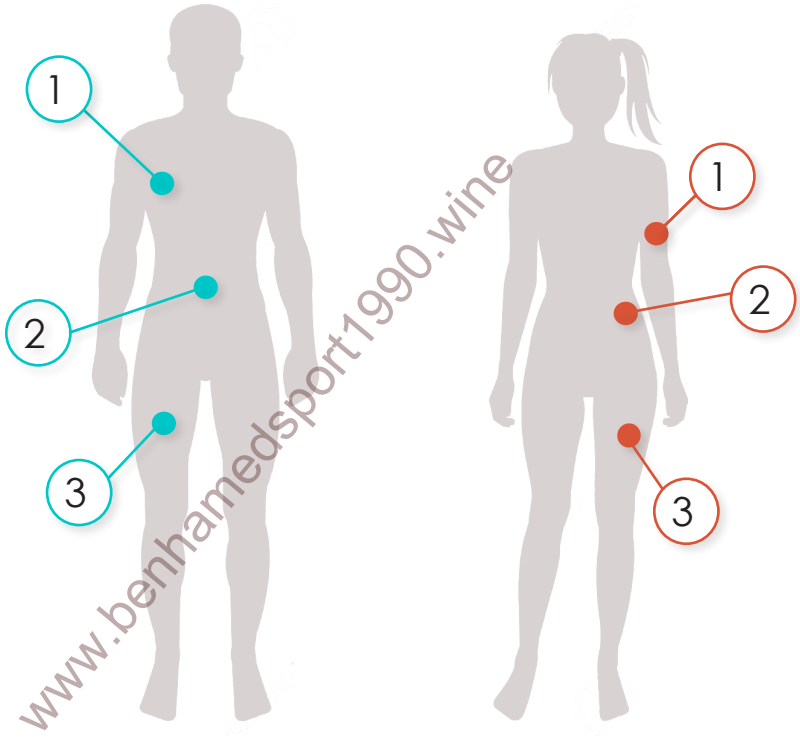
7 Site	# of Sites		Triceps		Density
Male	Sex		Pectoral		Lean Weight
	Age		Midaxilla		Fat Weight
	Weight		Subscapula		% Fat
			Abdomen		Population Average
			Suprailiac		Score
Calculate	Reset		Quadriceps		Rating

Skin Fold- Task 1.2

3 Site Skinfold Measurements

Male
1. Pectoral(chest)
2. Abdomen
3. Quadriceps(Thigh)

Female
1. Triceps
2. Suprailiac
3. Quadriceps(Thigh)



www.benhamedsport1990.wine

3 Site	# of Sites		Triceps	FEMALE	1.0624045 Density
Male	Sex	15	Pectoral	MALE	0 Lean Weight
	Age		Midaxilla		0 Fat Weight
	Weight		Subscapula		15.924231 % Fat
		30	Abdomen	MALE	13.815 Population Average
			Suprailiac	FEMALE	36 Score
Calculate Reset		20	Quadriceps	MALE & FEMALE	Average Rating

Omar Benhamed.

3 Site	# of Sites	Triceps		Density
Male	Sex	Pectoral		Lean Weight
	Age	Midaxilla		Fat Weight
	Weight	Subscapula		% Fat
		Abdomen		Population Average
		Suprailiac		Score
Calculate Reset		Quadriceps		Rating

Skin Fold- Task 1.2

أثناء إجراءك لاختبارات تركيب الجسم باستخدام طية الجلد قال لك أحد اللاعبين أن مدربه الشخصي أجرى له فحص نسبة الدهون وعندما قاس كمية الدهون للعضلة العضدية ذات الثلاث رؤوس الذي تم قياسه الأسبوع الماضي وجد أن هناك فرق مقداره ٥ سم أقل من الذي قمت به الآن، فلماذا هذا الفرق؟

www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed.

01 Body Composition

Task 1.3

BIA- Task1.3

Name: الاسم:	Age: العمر:
Height: الطول:	Weight: الوزن:
Sport: الرياضة:	Activity level: مستوى النشاط:

Tested Measure القياس المأخوذ	Normal Range المعدل الطبيعي
BMI: مؤشر كتلة الجسم:	BMI: مؤشر كتلة الجسم:
Fat%: نسبة الدهون:	Fat%: نسبة الدهون:
Fat kg: كمية الدهون:	Fat kg: كمية الدهون:
FFM kg: الكتلة غير الشحمية:	FFM kg: الكتلة غير الشحمية:
Lean. Mass: الكتلة العضلية:	Lean. Mass: الكتلة العضلية:
Water%: نسبة الماء:	Water%: نسبة الماء:
Water L: كمية الماء:	Water L: كمية الماء:
Calories: السعرات الحرارية:	Calories: السعرات الحرارية:

Omar Benhamed www.benhamedsport1990.wine

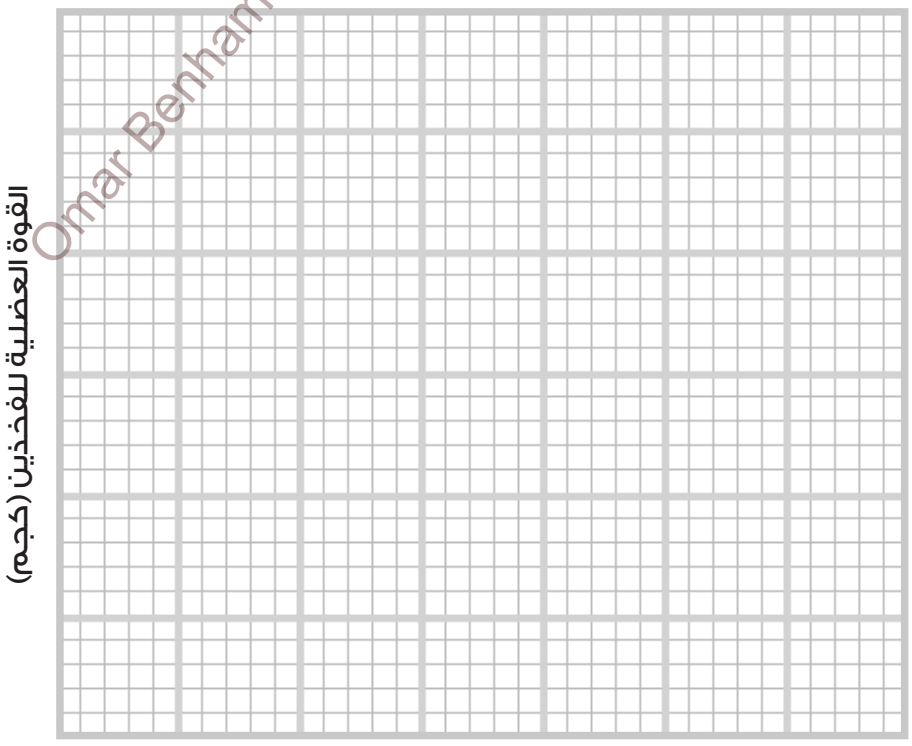
Dynamometer -Task2

اختبار قوة القبضة

يستخدم جهاز قياس قوة القبضة (Grip- Dynamometer) لأجل قياس قوة قبضة اليد , حيث يمسك باليد اليمنى ويضغط على النابض بأقصى قوة بالأصابع وراحة اليد لتسجيل القوة القصوى لليد اليمنى , ثم يعاد الإختبار باليد اليسرى أيضاً وتجمع قيم القوة لليدين .إن تقييم قوة القبضة من الإختبارات لها إرتباطاً عالياً بقوة الجسم الكاملة , لذا فهو يستخدم في كثير من إختبارات اللياقة البدنية في المدارس والجامعات .

الاسم	القوة العضلية للقبضة (كجم)	القوة العضلية للفخذين (كجم)	التحمل العضلي للقبضة (ث)

www.benhamedsport1990.wne
Omar Benhamed.



Push-up test – Task 3.1

اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل

تعريف:
اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل من القياسات الميدانية المشهورة والشائعة لقياس القوة العضلية وهو اختبار الضغط بالذراعين لأعلى من وضع الانبطاح المائل كما يحتسب فيه عدد الأداء الصحيح أثناء الاختبار.

الهدف:
اختبار قياس القوة العضلية من القياسات الميدانية المشهورة لقياس القوة العضلية هو اختبار الضغط بالذراعين لأعلى من وضع الانبطاح المائل ويستهدف الجزء العلوي من الجسم لعضلات الصدر الأكتاف وذات الثلاث رؤوس.

www.benhamedsport1990.wire
Omar Benhamed.

الاسم	عدد مرات الأداء الصحيحة

ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
أكبر من ٦١	٥٤–٦٠	٣٥–٥٣	٢٣–٣٤	أقل من ٢٢

*معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني–مملكة البحرين

Sit-up 60secs test – Task 3.2

اختبار الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية

اختبار الجلوس من الرقود **60** ثانية هو إحدى اختبارات التحمل العضلي لقياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة في الفخذ كما تحسب عدد الأداء الصحيح في دقيقة واحدة.

الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ لمدة **60** ثانية.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة إيقاف.
- مرتبة رياضية.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة **5** دقائق.
- الرقود على الظهر، ثني الركبتين، والقدمين على الأرض باتساع مناسب.
- تشبيك الذراعين فوق الصدر.
- تثبيت الرجلين من قبل زميل أو لاعب آخر.
- يقوم الرياضي برفع الجذع إلى الفخذ ثم ينزل ملامساً الأرض، تكرر الخطوات إلى حد دقيقة واحدة.
- تعد المحاولات الصحيحة.

www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed.

الاسم	عدد مرات الأداء الصحيحة

ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً
أكبر من ٥٥	٥١–٥٤	٤٤–٥٠	٤١–٤٣	٣٠–٤٠	أقل من ٢١

*معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني–مملكة البحرين

Sit and Reach test –Task 4.1

اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر

تعريف:

اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر لقياس قدرة المفاصل والعضلات على الوصول إلى أقصى مدى تشريحي.

الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس مرونة عضلات خلف الفخذ وأسفل الظهر.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- الإحماء لمدة **5** دقائق.
- صندوق ومثبت عليه مسطرة القياس.
- مسطرة القياس خارجا عن الصندوق **40** سم.
- استمارة تسجيل.

www.benhamsport1990.wine
Omar Benhamed.

الاسم	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية

ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
أكبر من ٦٢	٥٦–٦١	٤٤–٥٥	٤٠–٤٣	أقل من ٣٩

*معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني–مملكة البحرين

Shoulder Mobility –Task 4.2

اختبار مرونة الكتف

تعريف:
اختبار مرونة الكتف لقياس قدرة المفاصل والعضلات للوصول إلى أقصى مدى تشريحي.

الهدف:
يقيس هذا الاختبار قدرة الفرد على دوران الذراع للداخل وتبعيدها وثني الذراع الأخرى ودورانها للخارج.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
مسطرة مدرجة أو شريط قياس

كيفية إجراء الاختبار:
يقوم الشخص المختبر بقياس المسافة بين قبضتي الذراعين للفرد الرياضي ومن خلاله:

- يحصل الفرد الرياضي على ثلاث نقاط اذا كانت المسافة بين القبضتين تساوي عرض الكف
- يحصل الفرد الرياضي على نقطتين اذا كانت المسافة بين القبضتين تساوي كف ونصف
- يحصل الفرد الرياضي على نقطة واحدة اذا كانت المسافة بين القبضتين اكبر من كف ونصف
- يحصل الفرد الرياضي على صفر اذا شعر بالألم أثناء أداء الاختبار

www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed

الاسم	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية

1 Fists are not within one and half hand length

2 Fists are within one and half hand length

3 Fists are within one hand length

BACK Test –Task 4.3

اختبار مرونة الظهر

تعريف:
اختبار مرونة الظهر لقياس قدرة المفاصل والعضلات للوصول إلى أقصى مدى تشريحي.

الهدف:
التعرف على كيفية قياس مرونة الظهر بواسطة ثني الجذع للخلف.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
جهاز قياس مرونة الظهر وهو مكون من قائم مدرج ذي قاعدة تنزلق حول عارضة صغيرة. وفي حالة عدم توافر هذا الجهاز يمكن استبداله بمسطرة خشبية أو حديدية ذات طول يصل على الأقل إلى ٨٠ سم.

كيفية إجراء الاختبار:
- عمل تمرينات الإحماء.
- على المفحوص الانبطاح على البطن ووضع يديه متشابكتين فوق الرقبة.
- يوضع الجهاز بالقرب من الرأس ويقوم المفحوص برفع كتفيه مع ثني الظهر إلى أعلى مسافة ممكنة تتم العملية ببطء لتجنب الاستفادة من الزخم **Momentum**.
- يتم رفع العارضة الأفقية حتى موازنة الفك السفلي وتتم قراءة المسافة.
- يعطى المفحوص محاولة أخرى ويتم تسجيل القراءة الأفضل على ورقة تسجيل البيانات في جدول.
- يمكن عمل الاختبار قبل الإحماء ثم تكراره بعد الإحماء.
- إيجاد العلاقة بين مرونة عضلات الظهر بواسطة ثني الظهر إلى الامام **(Sit and Reach)** ومرونة عضلات الظهر بواسطة ثني الظهر للخلف **(Back test)** باستخدام ورقة الرسم البياني.

Omar Benhamed www.benhamedsport1990.wine

الاسم	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية

المعيار	ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
البنين	أكثر من ٢٥	٢٠–٢٥	١٥–٢٠	٧–١٥	أقل من ٧
البنات	أكثر من ٢٤	١٩–٢٤	١٤–١٩	٥–١٤	أقل من ٥

*معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني–مملكة البحرين

Deep Squat – Task 4.4

اختبار القرفصاء العميق

الهدف:

يقيس هذا الاختبار قدرة الفرد على دوران الذراع للداخل وتبعيدها وثني الذراع الأخرى ودورانها للخارج.

www.benhamedsport1990.wire
Omar Benhamed.

الاسم	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية

1

2

3

Task 5.1

Step test – Task 5.1

اختبار الخطوة

الهدف:

قياس كفاءة الفرد البدنية وبالتالي معرفة قدرة الجهاز الدوري التنفسي لديه، ويتم تحديد الكفاءة البدنية من خلال مؤشر أو معامل (Index) يأخذ في الاعتبار مدة الجهد البدني وضربات القلب في فترة الاسترداد على النحو التالي:

مؤشر الكفاءة البدنية

مدة الجهد البدني بالثواني × ١٠٠ ÷ ٢ × مجموع معدل ضربات القلب في الدقائق الثلاث الأولى من الاسترداد.

الاسم	ضربات القلب في الدقيقة		
	3.30 – 3	2.30 – 2	1.30 – 1

www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed

Step test – Task 5.1

اختبار الخطوة

www.benhamedsport1990.wine

Omar Benhamed.

عدد الضربات في الدقيقة

الزمن (د)

Beep test – Task 5.2
اختبار البيب

اختبار جري **20** متر متعدد المراحل للياقة البدنية ويعرف باسم اختبار بيب أو اختبار صوت، وهو اختبار محدد السرعة لمسافة **20** متر من وضع الأقماع يتكون من **21** مستوى، يتم تنفيذه عن طريق جهاز تشغيل وبرنامج يحتوي تعليمات صوتية، وهو اختبار مفيد بشكل خاص للرياضات مثل الاسكواش، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، التنس والعديد من الرياضات الأخرى كما تستخدمه فرق رياضية دولية عديدة، تم تصميم الاختبار في جامعة مونتريال بواسطة المدربين الرياضيين لتقدير أقصى استهلاك للأكسجين.

www.benhamedsport1990.wixsite.com

الهدف:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي **(**التحمل الهوائي**)** من خلال الجري بحيث يصل الرياضي إلى درجة الإرهاق أو عدم القدرة على مواصلة الأداء، وهو اختبار سهل القيام به على مجموعة من الرياضيين في وقت واحد.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- قرص مضغوط أو شريط يحتوي على برنامج الاختبار.
- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للجري.
- تحديد مسافة **20** متر.
- أقماع تحديد المسافة.
- استمارة تسجيل.
- مساعدين.

Omar Benhamed.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة **5** دقائق.
- يتطلب من الرياضي الوقوف عند نقطة البداية.
- يستعد الرياضي لسماع التعليمات الصوتية.
- تعطي إشارة البدء ويبدأ الاختبار.
- يجري الرياضي من نقطة القمع الأول بعد سماع التعليمات الصوتية ونغمة **Beep** إلى الثاني ثم يعود مرة أخرى بعد سماع النغمة **Beep** يكرر العملية حتى الشعور بالتعب.
- إذا وصل اللاعب في نهاية القمع قبل الزمن المحدد، يجب على اللاعب الانتظار حتى يسمع نغمة **Beep** ثم يستأنف الجري مرة أخرى.

- إذا فشل اللاعب في الوصول في الزمن المحدد يسمح له بمحاولتين – ثلاث محاولات أخرى لاستعادة وتيرة الجري المطلوبة قبل أن يتم سحبه من الاختبار.

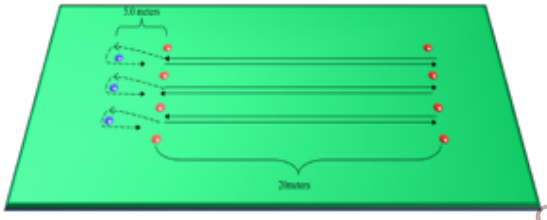
Beep test – Task 5.2

اختبار البيب

Level 1	1 2 3 4 5 6 7
Level 2	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 3	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Level 21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Omar Benhamed : www.benhamedsport1990.wine

Yo-Yo test – Task 5.3
اختبار يو يو متعدد المراحل



يويو اختبار جري متعدد المراحل وعادة يتم اجراء عن طريق تحديد مسافة ٢٥ متر مع وضع أقماع على شكل ثلاثة صفوف، ويتكون الاختبار من ٢١ مستوى للتحمل و١٥ مستوى لتحمل السرعة، يتم استخدام مع جهاز تشغيل وبرنامج يحتوي تعليمات صوتية خاصة بالاختبار، ويتسارع سماع الأصوات في كل مستوى مما يتطلب من الرياضي زيادة السرعة، كما يمكن تطبيقه بشكل فردي وعلى مجموعة من الرياضيين في آن واحد.

الهدف:

تقييم قدرة الفرد الهوائية واللاهوائية من خلال قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) بحيث يصل الرياضي إلى درجة الإرهاق أو عدم القدرة على مواصلة الأداء.

www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- الإحماء لمدة ٥ دقائق.
- قرص مضغوط أو شريط يحتوي على برنامج الاختبار.
- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للجري.
- تحديد مسافة ٢٠ متر.
- تحديد مسافة ٥ متر.
- أقماع تحديد المسافة.
- استمارة تسجيل.
- مساعدين.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة ٥ دقائق.
- يتطلب من الرياضي الوقوف عند نقطة البداية.
- يستعد الرياضي لسماع التعليمات الصوتية.
- تعطي إشارة البدء ويبدأ الاختبار.
- يجري الرياضي من نقطة القمع الوسط بعد سماع التعليمات الموجودة على القرص المضغوط أو الشريط إلى القمع الثاني ثم يقف حتى يسمع Beep من الجهاز يعود مرة أخرى إلى القمع الوسط، توجد فترة استراحة بين القمع الوسط والثالث تعادل ٥ إلى ١٠ ثواني بمسافة ٥ متر يستطيع اللاعب المشي أو الجري في هذه المنطقة، يكرر العملية حتى التعب كما يجب على الرياضي المحافظة على تزايد مستوى السرعة.

Yo-Yo test – Task 5.3

اختبار متعدد المراحل

التكرارات	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ١	1							
المستوى ٢	1	2						
المستوى ٣	1	2	3					
المستوى ٤	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ٥	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ٦	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ٧	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ٨	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ٩	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ١٠	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ١١	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ١٢	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ١٣	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ١٤	1	2	3	4	5	6	7	8
المستوى ١٥	1	2	3	4	5	6	7	8

www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed

اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء
Sport-Related Physical Fitness Testing

www.benhamedsport1990.wins
Omar Benhamed.

01 Power — القدرة العضلية

- الطرف العلوي
  - رمي الكرة الطبية
- الطرف السفلي
  - القفز العمودي من وضع القرفصاء
  - القفز العمودي من الإرتقـــاء
  - القفز العمودي بعد الهبوط من ارتفاع ٣٠ سم
  - القفز العمودي بعد الهبوط من ارتفاع ٤٠ سم
  - القفز العمودي بعد الهبوط من ارتفاع ٦٠ سم
  - القفز من فوق صندوق بارتفاع ٢٠-٣٠-٤٠-٦٠ سم
- Task 1

02 Agility — الرشاقة

- illinois
- Pro Agility
  - Task 2.1
- Hexogan
  - Task 2.2
- T test
  - Task 2.3

03 Speed — السرعة

- الجري ٣٠ م 30m Dash
  - Task 3

04 Speed Endurance — تحمل السرعة

- Margeria
- Line Test 30:15
- Wingate Test
  - Task 4.3

05 Coordination — التوافق

- رمي واستقبال الكرات
  - Task 5.1
- الدوائر المرقمة
  - Task 5.2

06 Accuracy — الدقـــة

- اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة
  - Task 6

07 Balance — التـــوازن

- Y Balance
  - Task 7

رمي الكرة الطبية من الجلوس
Medicine Ball Throw – Seated

www.benhamedsport.com
Omar Benhamed.

التعريف:
رمي الكرة الطبية من الجلوس هو إحدى اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية سريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية باستخدام كرة طبية تزن ٢–٥ كجم.

الهدف:
يهدف هذا الاختبار إلى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم(الذراع) والقوة الانفجارية.
المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة ٥ دقائق.
- كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد اختبارها (٢–٥ كجم).
- شريط قياس مثبت على الأرض.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة ٥ دقائق.
- يجلس الرياضي على الأرض مع قيامه بمد رجليه بشكل كامل مع مراعاة فتحها قليلا.
- لصق الظهر بالجدار مع مسك الكرة بواسطة اليدين مع وضع الكرة على مستوى الصدر.
- وضع الساعدين بطريقة موازية للأرض.
- يقوم الرياضي برمي الكرة بأقصى قوة مع المحافظة على التصاق الظهر بالجدار.
- يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر.
- تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات.

القفز العمودي من وضع القرفصاء

Omar Benhamed. www.benhamedsport1990.wine

تعريف:

اختبار الوثب العمودي من الثبات من وضع القرفصاء هو اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى اختبار الوثب العمودي طور بواسطة الدكتور ألن دولي سارجنت عام (١٩٢٤–١٨٤٩) وهو إحدى اختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات إلى أبعد مدى.

الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى اختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وقوة.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- جدار ملصق عليه شريط قياس.
- طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة ٥ دقائق.
- يقف الرياضي مواجها لوحة الاختبار.
- يقوم الرياضي برفع إحدى الذراعين رافعا لوحة الاختبار لتحديد نقطة الصفر.
- توضع صبغة من الألوان في طرف الإصبع.
- يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدما الأصابع التي بها الألوان ملامسا لوحة الارتقاء.
- يعطى محاولتين، ثم تسجل أفضل محاولة - بالسنتيمتر.

Task 1.2

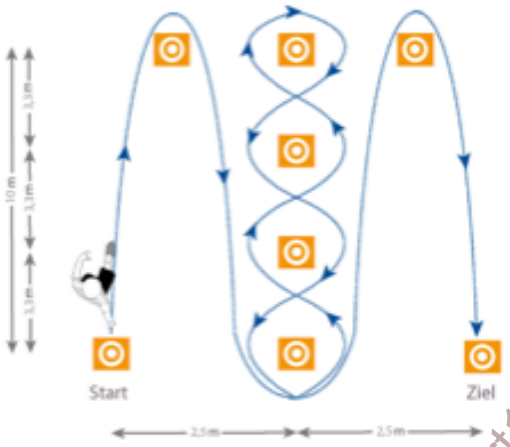
الاسم	وقوف مد الذراع	القفز العمودي من وضع القرفصاء	القفز العمودي من وضع الوقوف(بالارتداد)	٢٠سم	٣٠سم	٤٠سم	٥٠سم	٦٠سم

www.benhamedsport1990.wine

Omar Benhamed.

02 The Agility

Illinois



تعريف:

يبلغ طوله ١٠امتر والعرض ٥متر، كما توضع ٤ أقماع أخرى في منتصف المستطيل وبينها مسافات متساوية ٣متر، ويبعد الأول والأخير عن خط العرض مسافة مقدارها ٥٠سم، كما هو موضح في الصورة.

الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة لاختبار.
- شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات.
- أقماع.
- شريط قياس.
- استمارة تسجيل.

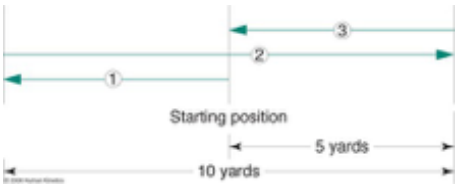
كيفية إجراء الاختبار:

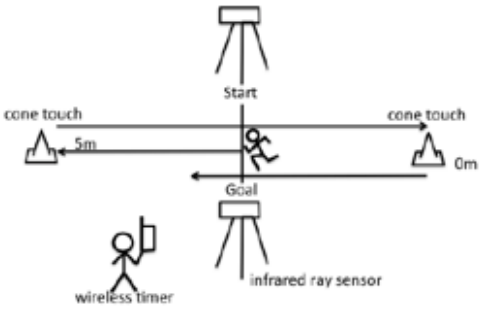
- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة **5** دقائق.
- من وضع الانبطاح يستلقي الرياضية عند نقطة البداية.
- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.
- تعطى إشارة الانطلاق يجب أن يؤدى الاختبار بسرعة وبأقل زمن.
- يتم الدوران من خلف الأقماع وليس من أمامها.
- تحسب المحاولات الصحيحة من دون ملامسة الاقماع.

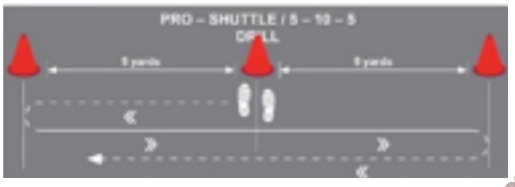
التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	أقل من 15:5	أقل من 17:00
جيد	16:1 – 15:2	17:00 – 17:9
متوسط	16:2 – 18:4	18:00 – 21:7

Omar Benhamed. www.benhamedsport1990.wine

Pro agility test – Task 2.1







تعريف:

يعرف هذا الاختبار أيضا باختبار ال **20** ياردة أو اختبار **(5-10-5** ياردة**)**.

الهدف:

قياس قدرة الفرد الرياضي على سرعة تغيير الاتجاه.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- صالة رياضية **(**ملعب كرة سلة **–** يد أو طائرة**)**.
- **3** خطوط متوازية على مسافة **5** ياردات **(4.6** م**)**.
- ساعة إيقاف.
- ميقاتي.
- مسجل.
- مراقب خط.

كيفية إجراء الاختبار:

- يقف اللاعب على خط المنتصف في وضع الاستعداد مرتكزا على ثلاث نقاط **(**رجلين وذراع واحدة**)**.
- بمجرد سماع الإشارة الصوتية يجري اللاعب **5** ياردات إلى الخط على جانبه الأيسر ثم يقوم بتغيير اتجاهه والجري مسافة **10** ياردات **(9.2** م**)** للخط الواقع على يمينه ثم تغيير اتجاهه مرة أخرى للجري بسرعة إلى خط المنتصف **(**نقطة البداية**)**. أي يجري **5** ياردات.
- يجب أن يلمس اللاعب الخط بيده قبل تغيير الاتجاه ويجب ملاحظة تكرار ذلك في كل محاولة.
- للشخص محاولتين يتم أخذ أفضل نتيجة لأقرب **0,01** ث.

Omar Benhamed. www.benhamedsport1990.wixsite

اسم اللاعب	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة

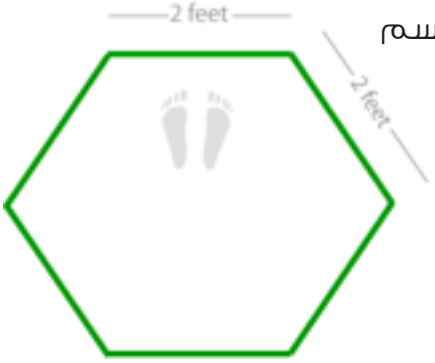
Hexagon Agility test – Task 2.2

تعريف:

اختبار الرشاقة يتم تطبيقه على مجسم يحتوي على أربعة أضلاع متساوية المقاسات والزوايا على شكل (الشكل السداسي).

الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس الرشاقة والسرعة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.



المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للاختبار.
- شكل سداسي كما يبدو بالرسم وحسب القياسات الموضحة.

كيفية إجراء الاختبار:

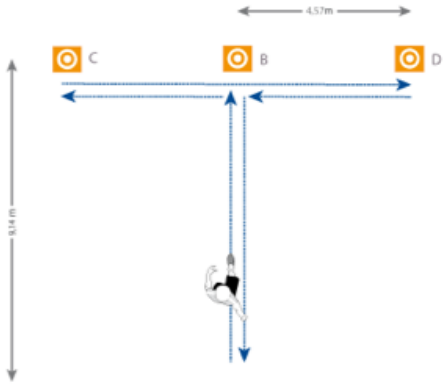
- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة **5** دقائق.
- يقف الرياضي داخل المعين.
- تعطى إشارة الانطلاق للقفز ويكون القفز من الداخل إلى الخارج.
- يجب عدم لف الجسم.
- تكون حركة الأداء بشكل دوران عقارب الساعة.
- يجب أن يؤدى الاختبار بسرعة وبأقل زمن.
- على الرياضي أداء ثلاث لفات بصورة متتالية.
- يحسب الزمن المستغرق لأداء الثلاث لفات.
- يحتسب الأداء الصحيح فقط.

www.benhamedsport1990.wire
Omar Benhamed.

اسم اللاعب	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة

ممتاز	جيد جداً	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
أقل من ١٠:٩٩	١٠:٩٨–١١:٧٧	١١:٧٨–١٦:١٤	١٦:١٥–١٧:٢٢	أكبر من ١٧:٢٣

T test – Task 2.3

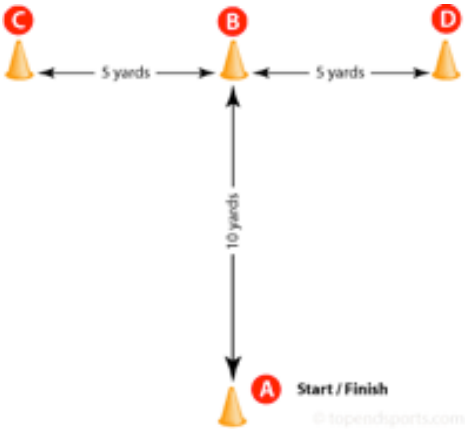


الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت
- أرضية مناسبة للاختبار.
- شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات.
- أقماع.
- استمارة تسجيل.



كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة **5** دقائق.
- يقف الرياضي عند نقطة البداية عند القمع **A** كما هو موضح في الرسم.
- تعطى إشارة الانطلاق ويجب أن يؤدى الاختبار بسرعة وبأقل زمن ممكن.
- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.
- يجري الرياضي من القمع **A** إلى **B** بأقصى سرعة ومن **B** إلى **C** ويعود إلى **D** ثم يعود إلى **B** ويكون الجري جانبيا معطيا ظهره للقمع **A** ثم يعود إلى القمع **A** ويكون الجري خلفا.
- يجب ملامسة قاعدة القمع.

www.benhamedsport1990.me
Omar Benhamed.

اسم اللاعب	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة

التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	أقل من 9:5	أقل من 10:5
جيد	9:5 – 10:5	10:5 – 11:5
متوسط	10:5 – 11:5	11:5 – 12:5
ضعيف	أكثر من 11:5	أكثر من 12:5

03 The Speed

Task 3

30m dash – Task 3
اختبار السرعة (العدو 30 متر)

الهدف:
قياس السرعة
المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة إيقاف
- ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة
بين الخط الأول والثاني (١٠) قدم وبين الثاني والثالث (٣٠) متر.

كيفية إجراء الاختبار:

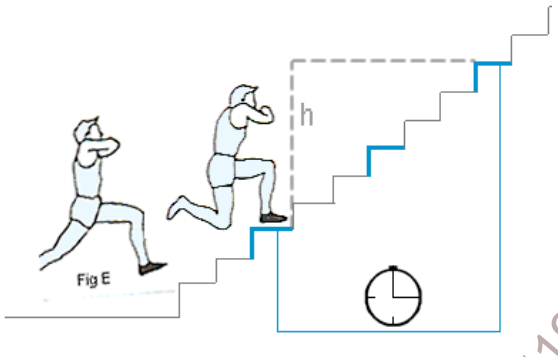
- يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدد إلى أن يتخطى الخط الثالث.
- يحسب الزمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصول الخط الثالث (٣٠) م.
- يؤدي كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة.
- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.
- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع (٣٠) متر من الخط الثاني إلى الثالث.

www.benhamedsport1900.wine
Omar Benhamed.

اسم اللاعب	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة

04 Speed Endurance

Margaria Test
قياس القدرة اللاهوائية باستخدام اختبار مارجريا



www.beahamedsport1990.wine
Omar Beahamed.

الهدف:
التعرف على القدرة اللاهوائية للاعب

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
- درج صلب من الاسمنت مثلا (سلم) يحتوي على ١٦ عتبة على الأقل ارتفاع العتبات في حدود ٢٠ سم ويمكن استخدام درج بعتبات ذات ارتفاع أقل من ذلك (مثلا ١٧سم).
- ساعة توقيت إلى أقرب جزء من الثانية.

كيفية إجراء الاختبار:
- وزن المفحوص إلى أقرب نصف كيلو جرام.
- على الفرد المسئول عن توقيت الزمن (في حالة قياس الزمن بساعة يدوية) الاستعداد والوقوف بجانب الدرج حتى يمكنه توقيت انطلاق المفحوص.
- توضع علامتين واضحتين على العتبتين رقم ٤ و ١٢.
- على المفحوص الوقوف في وضع الاستعداد على بعد مترين من بداية الدرج.
- عند إعطاء الأمر بالبدء يقوم المفحوص بصعود الدرج بأقصى سرعة ممكنة واطئاً عتبة بعد الأخرى (عتبتين في كل خطوة) حتى نهاية الدرج.
- على الفرد المسؤول عن توقيت الزمن أن يقيس الزمن الذي يستغرقه المفحوص في قطع المسافة بين العتبة رقم ٤ والعتبة رقم ١٢ (يبدأ تشغيل الساعة بمجرد أن تطأ قدم المفحوص العتبة رقم ٤ وتوقيفها بمجرد أن تطأ القدم العتبة رقم ١٢).
- يعطى كل مفحوص محاولتين على أن يكون بينهما وقت كاف للراحة وتحتسب أفضل محاولة (الأقل زمناً).
- يتم حساب القدرة اللاهوائية (كجم. م/ث) على النحو التالي:

القدرة اللاهوائية = الوزن(كجم) × تسارع الجاذبية(م/ث٢) × المسافة(متر) ÷ الزمن(ث)

- تسارع الجاذبية: ٩,٨١ م/ث٢
- المسافة: ارتفاع العتبة × عدد العتبات = ١٧,٥سم×٨ = ١٤٠سم أو ١,٤م
- الزمن(ث): الزمن المستغرق بين لمس العتبة رقم ٤ والعتبة رقم ١٢.
-

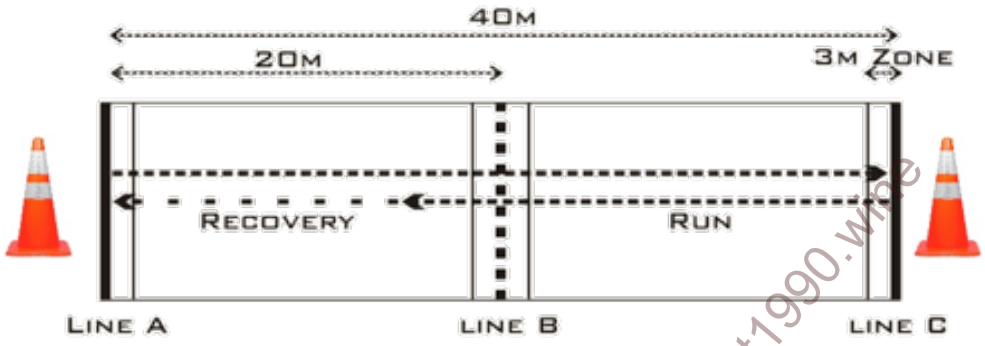
- يمكن حساب السرعة العمودية أيضاً بدون تأثير الوزن على النحو التالي:

السرعة العمودية(م/ث) = المسافة ÷ الزمن(ث) = ١,٤م ÷ الزمن(ث)

- يمكن تسجيل البيانات على ورقة تسجيل البيانات في الجدول.

04 Speed Endurance

Intermittent fitness test 30:15



www.omarbenhamedsport1990.wixe
Omar Benhamed.

تعريف:

هو اختبار تم تطويره عام ٢٠٠٨ ليحاكي طبيعة الألعاب الجماعية التي تتطلب عملا متناوبا بين الجري السريع والراحة البينية (متقطع أو فتري)، وهو اختبار يجري فيه اللاعب ٣٠ث ويمشي ١٥ث.

الهدف:

صمم هذا الاختبار لقياس قدرة اللاعب على الاستشفاء من مجهود رياضي عالي الشدة وذو طبيعة متقطعة الذي يحاكي متطلبات اللعبة التخصصية.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- مساحة لا تقل عن ٤٠م طولاً.
- شريط قياس.
- تسجيل صوتي للاختبار.
- أقماع.

كيفية إجراء الاختبار:

- حدد منطقة الاختبار ٤٠متر بأقماع بحيث تضع قمع في كل طرف وثلاثة أقماع في المنتصف أي على بعد ٢٠م، كذلك قم بوضع قمع خارج الأقماع الثلاثة على بعد ٣متر من القمع الأول والثالث كما هو موضح في الشكل.
- يتطلب الاختبار الجري المتواصل لمدة ٣٠ث تعقبها فترة ١٥ث مشي.
- يقف المفحوصين على خط البداية وعلى بعد لا يقل عن متر واحد عن بعضهم البعض.
- يبدأ المفحوصين الجري عند سماع إشارة صوتية (Beep) بسرعة بحيث يصلوا في المنتصف ..... مع إشارة صوتية أخرى ثم الجري إلى نهاية المسافة والوصول في توقيت الإشارة الصوتية الثالثة.
- عند سماع المختبر لإشارتين صوتيتين متتاليتين هذا معنى انتهاء فترة الجري ٣٠ث وبداية ١٥ث للمشي.
- تكون السرعة في بداية الاختبار ٨كم/ساعة وتزداد بمعدل ٠,٥ كم/ساعة كل ٤٥ثانية، إذا فشل المختبر في الوصول في التوقيت المناسب ٣مرات متتالية ينتهي اختباره.

Wingate test – Task 4

الهدف:
قياس القدرة والسعة اللاهوائية.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
- ساعة توقيت.
- حاسبة.
- دراجة جهد بدني مونارك.

كيفية إجراء الاختبار:
يتم اجراء الاختبار باستخدام الدراجة الثابتة طراز مونارك وفقا للخطوات التالية:

• يتم وزن المفحوص الى أقرب كيلوغرام صحيح.

•يقوم المفحوص بإجراء عملية الاحماء على الدراجة لمدة ٣ دقائق حيث توضع مقاومة من ١ - ٢ كغم تبعا لوزن المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة ٥–٣ ثانية ويكرر ذلك مرتين الى ثلاث مرات

•تدخل بيانات المفحوص في الكومبيوتر وتوضع المقاومة تبعا لوزن المفحوص والتي تعادل ٥,٧ ٪من وزن جسمه

•يصعد المفحوص في الدراجة ويتم ضبط المقعد حسب طوله بحيث تكون هنالك ثنية خفيفة جدا عند مفصل الركبة في حدود ١٠ درجات ثم يضبط حزام القدم ، وتشرح الاجراءات للمفحوص على ان ينبه بان يتم التحريك عند تلقي الاشارة.

•يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدأ المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعة لا تقل عن ٨٠ دورة وذلك لمدة لا تتجاوز ثلاث ثواني ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفي الوقت نفسة يتم الضغط على زر بدء البرنامج لتبدء عملية القياس ويستمر المفحوص بتحريك العجلة لمدة ٣٠ ثانية على ان يتم تشجيعه وحثه على المحافظة على سرعة الدوران قدر المستطاع.

•يتم تسجيل النتائج بشكل مباشر من خلال ت،صيل الدراجة ببرنامج مثبت في حاسبة الكترونيةلغرض حساب المتغيرات.

Ohad Benhamed www.benhamedsport1990.wire

Wingate test – Task 4

5-0	10	15	20	25	30

Two minutes rest راحـة دقيقتيـن

5-0	10	15	20	25	30

Two minutes rest راحـة دقيقتيـن

5-0	10	15	20	25	30

www.benhamedsport1990.wine

Omar Benhamed.

Task 5.1

اختبار رمي واستقبال الكرات

الهدف:

قياس التوافق بين العينين والذراعين.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ٢٠ كرة تنس.
- حائط له ارتداد خط يرسم على بعد ٥م من الحائط.

كيفية إجراء الاختبار:

•يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الاتي:

١. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

٢. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

٣. رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط اليد اليسرى.

٤. رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط اليد اليمنى.

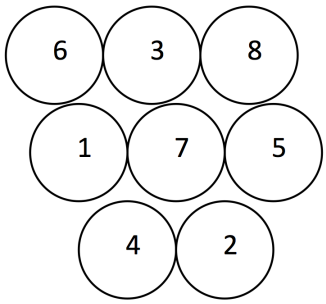
•لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي ان الدرجة النهائية (٢٠) درجة.

www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed

اسم اللاعب	رمي باليد اليمنى والاستقبال باليد اليمنى	رمي باليد اليمنى والاستقبال باليد اليسرى	رمي باليد اليسرى والاستقبال باليد اليسرى	رمي باليد اليسرى والاستقبال باليد اليمنى

Task 5.2

اختبار الدوائر المرقمة



الهدف:
قياس التوافق بين العين والرجلين

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
- ساعة أيقاف.
- يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون (٦٠) سنتمترا. ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل.

كيفية إجراء الاختبار:
- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١)
- عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (٢) ثم الى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤)..... حتى الدائرة رقم (٨) يتم ذلك بأقصى سرعه.
- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

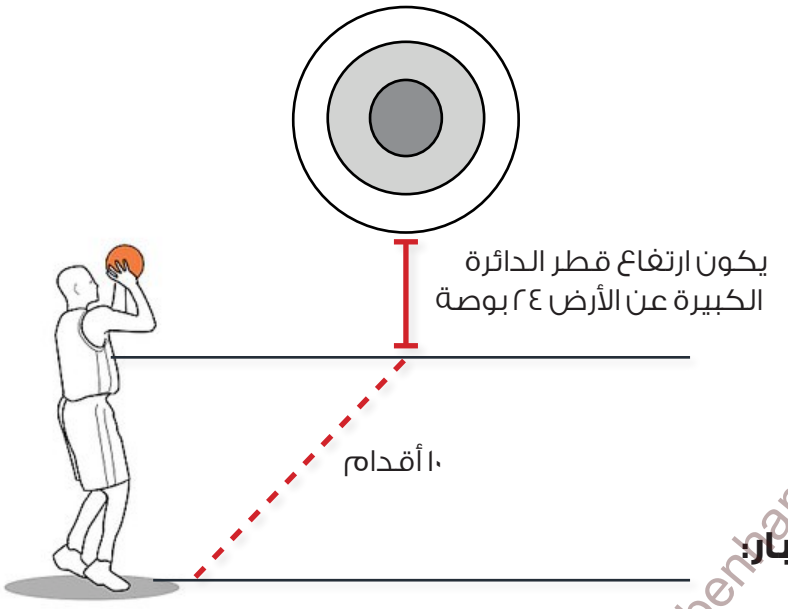
www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed.

اسم اللاعب	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة

06 Accuracy

Task 6

اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة



www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed.

الهدف:
قياس السرعة والدقة في التمرير

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
- كرة سلة قانونية
- ساعة ايقاف.
- حائط أملس عمودي على الأرض , تحدد عليها دوائر متداخلة قطرها كالاتي:

(أ) الدائرة الكبيرة نصف قطرها ٣٠ بوصة.
(ب) الدائرة الوسطى نصف قطرها ٢٠ بوصة.
(ج)الدائرة الصغيرة نصف قطرها ١٠ بوصة.

- محيط كل دائرة عرضه ½ بوصة ويدخل في مساحة الدائرة.
- يرسم على الأرض وفي مواجهة الحائط وموازي لها خطا للبداية على بعد ١٠ أقدام من الحائط.
- يكون ارتفاع قطر الدائرة الكبيرة عن الأرض ٢٤ بوصة.

كيفية إجراء الاختبار:
- يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكة بالكرة باليدين.
- عندما تعطى اشارة البدء تقوم بتمرير الكرة باليدين تمريرة صدرية نحو الدائرة الصغيرة المرسومة على الحائط ثم استلامها مرة أخرى باليدين , سواء أكانت الكرة في الهواء أو على الأرض.
- يكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال ٣٠ ثانية.
- تعطى اللاعب محاولتين متتاليتين , وتسجل له نتائج أحسن محاولة.
- لا تحتسب التمريرة إذا اجتاز اللاعب خط البداية أثناء التمرير.
- إذا لامست الكرة محيط الدائرة تعتبر كأنها لمست الدائرة من الداخل.

حساب الدرجات:
يعطى اللاعب محاولتين , وتحتسب لها الدرجة في كل محاولة كالاتي:

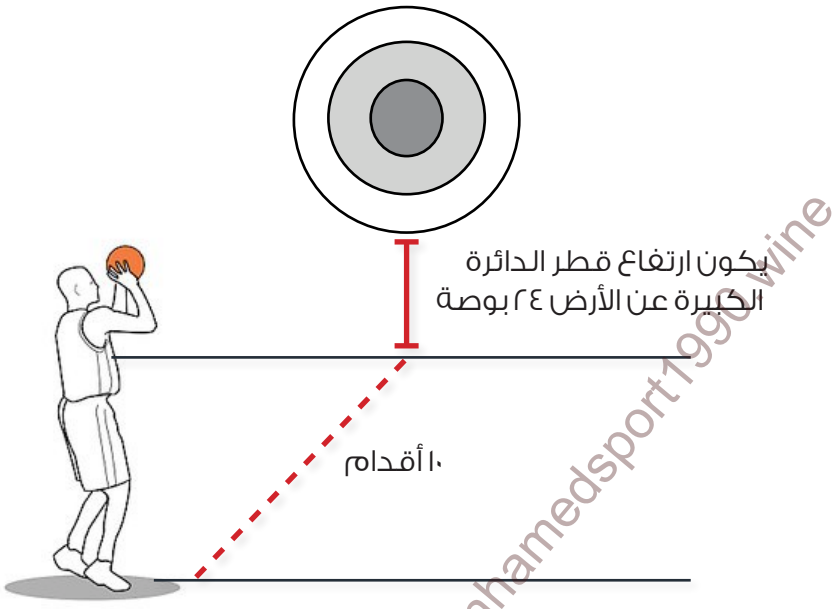
(أ) إذا لامست الكرة الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب ٥ درجات.
(ب) إذا لامست الكرة الدائرة الوسطى يمنح اللاعب ٣ درجات.
(ج) إذا لامست الكرة الدائرة الكبرى يمنح اللاعب درجة واحدة.

- درجة اللاعب هي: مجموع درجات التمريرات الصحيحة التي تسجلها اللاعب خلال زمن ٣٠ ثانية.
- يحتسب للاعب نتائج أحسن محاولة من المحاولتين.

06 Accuracy

Task 6

اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة



www.benhamedsport1990.wine
Omar Benhamed.

اسم اللاعب	٣	٢	١	٠

اختبار واي للتوازن
Y Balance Test

تعريف:
هو اختبار توازن ديناميكي يؤدى على قدم واحدة ويتطلب قوة ومرونة وتحكم من اعضاء الحس العضلية العصبية بالمفاصل والعضلات.

الهدف:
قياس قدرة اللاعب على المحافظة على توازنه والتحقق من سلامته من اصابات الطرف السفلي والتنبؤ بحدوث الاصابة قبل وقوعها. كما يستخدم الاختبار للتحقق من فعالية البرامج التأهيلية ومدى جاهزية اللاعب للعودة الى مزاولة التدريب والمنافسة بعد الاصابة الرياضية.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:
- جهاز اختبار واي للتوازن (موضح بالرسم)
- شريط لاصق للتدريب على الاختبار
- شريط قياس لمعرفة طول الطرف السفلي
- استمارة تسجيل كما هي موضحة بالرسم

كيفية إجراء الاختبار:
- يتم قياس طول الرجل باستخدام شريط القياس من النتوء الحرقفي الامامي العلوي الى نهاية عظمة القصبة من الجانب الانسي.
- بعد اداء الاحماء الكافي يقوم المختبر بالتدريب على الاختبار على الشريط اللاصق المرسوم على الارض عدة مرات.
- بعد تعود المختبر على الاختبار عدة مرات يقف على قدم واحدة على لوحة التوازن خلف الخط الاحمر والقدم الاخرى على الارض خلف لوحة التوازن.
- يقوم المختبر بتحريك المؤشر لأبعد مسافة ممكنة في الاتجاه المحدد مع المحافظة على التوازن على رجل الارتكاز
- بعد وصول اللاعب الى ابعد مدى يستطيع الوصول اليه يعود الى نقطة البداية مع المحافظة على توازنه
- غير مسموح للعب ان يلمس الارض بالرجل الحرة او يرتكز على المؤشر او يركله اثناء اداء الاختبار وتعتبر المحاولة فاشلة.
- لتجنب التعب ينصح الخبراء بأداء الاختبار حسب الترتيب التالي:

١. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليمنى وتحريك الرجل اليسرى لأبعد مدى في الاتجاه الامامي.
٢. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليسرى وتحريك الرجل اليمنى لأبعد مدى في الاتجاه الامامي.
٣. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليمنى وتحريك الرجل اليسرى لأبعد مدى في الاتجاه الخلفي الانسي.
٤. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليسرى وتحريك الرجل اليمنى لأبعد مدى في الاتجاه الخلفي الانسي.
٥. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليمنى وتحريك الرجل اليسرى لأبعد مدى في الاتجاه الخلفي الوحشي.
٦. قياس التوازن بالارتكاز على الرجل اليسرى وتحريك الرجل اليمنى لأبعد مدى في الاتجاه الخلفي الوحشي.

- يتم قياس المسافة التي وصل اليها المختبر من الخط الاحمر الواقع على لوحة الاتزان الى ابعد نقطة يصلها المؤشر في الاتجاه المحدد مع الاحتفاظ الكامل بتوازن الجسم وتقاس المسافة لأقرب **0.5** سم
- تحسب درجة اللاعب المركبة في المعادلة التالية:

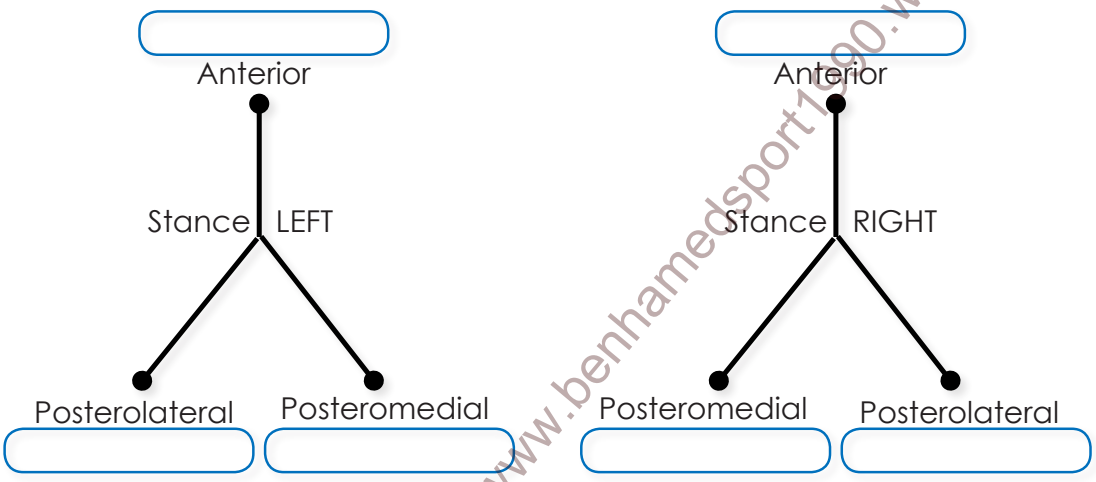
Omar Benhamed www.benhamedsport1980.wine

07 Balance

Task 7

Athlete Name : Date:

Right Limb Length:



www.benhamedsport1990.wine

Omar Benhamed.

	LEFT	RIGHT	DIFFERENCE
Anterior			
Posteromedial			
Posterolateral			

Difference should be less than 4 cm . for Return to sport and preparticipation screening

Composite Score = $\frac{\text{(Anterior + Posteromedial + Posterolateral)}}{\text{(3 x Limb Length)}}$ x 100

Composite	
Right	
Left	