



المملكة المغربية
وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي
والرياضة

الأكاديمية الجهوية:

المديرية الإقليمية:

المؤسسة:

التربية البدنية والرياضة

روائع التفويج التشخيصي

الأستاذ:



اللياقة البدنية

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة بريادته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل.

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وأن ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرايين... فضلا عن أن ممارسة الرياضة سيؤدي إلى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع. ولا شك في أن الرياضة تؤدي إلى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العصبي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة إلى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر كأمراض الضغط والسكري والقلب وآلام أسفل الظهر وحتي... الكسـ... ل.

عموما فإن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة.

عناصر اللياقة البدنية

المرونة

وهي قدرة الفرد على أداء نشاط حركي في أوسع مدى تسمح له العضلة.

العوامل المؤثرة فيها :

قدرة مفاصل الجسم على الحركة الجيدة ومطاطية العضلات والتدريب المستمر والمنظم...

السرعة

وهي أداء أي نشاط بدني في أقصر وقت ممكن.

العوامل المؤثرة فيها :

نوع الألياف العضلية والتوافق العضلي العصبي والقوة العضلية ومطاطية العضلة وقوة الإرادة...

التحمل والقوة العضلية

وهي القدرة على بذل أقصى طاقة ممكنة للعضلة وتحمل التعب.

العوامل المؤثرة فيها :

حجم العضلة وعدد الألياف العضلية ومطاطية العضلات ونوع الألياف العضلية والعوامل النفسنة...

التوافق

وهي قدرة الفرد على دمج مجموعة من الحركات في وقت واحد.

العوامل المؤثرة فيها :

التوافق العام وهي الحركات التي يؤديها الإنسان بشكل يومي، والتوافق الخاص وهي التي تتطلب تدريب على نوع معين من الحركات...

التحمل الدوري التنفسي

هو قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

العوامل المؤثرة فيها :

التدريب الرياضي وتأثير الأدوية والعوامل المناخية والإجهاد العضلي والتغذية والحالة النفسنة...

الرشاقة

وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الأرض أو الهواء في أقل زمن ممكن

العوامل المؤثرة فيها :

سلامة الجهاز العصبي والقدرة العضلية ونوع النشاط البدني وسرعة الاستجابة...

اختبار الوثب العريض من الثبات

Long Jump Test

تعريف

اختبار الوثب العريض من الثبات سهل الأداء وهو أحد اختبارات اللياقة البدنية لقياس القدرة المتفجرة كما يعد إحدى المسابقات التنافسية في الألعاب الأولمبية.

الهدف

يهدف الاختبار إلى قياس القوة العضلية للرجلين.

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار

- الاحماء.
- مكان مناسب للوثب.
- شريط قياس.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- يقف التلميذ خلف خط البداية.
- القدمان متباعدتان ومتوازيتان.
- يبدأ المختبر بأرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين.
- يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين.
- يتم تسجيل المسافة بين خط البداية وبين آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية.
- تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر.

اختبار الوثب العريض من الثبات

أقل من 110	140 - 110	170 - 140	200 - 170	أكبر من 200 سم	الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
أقل من 100	120 - 100	140 - 120	170 - 140	أكبر من 170 سم	الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

اختبار الوثب العمودي من الثبات

Vertical Jump Test

تعريف

اختبار الوثب العمودي من الثبات هو اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى اختبار الوثب العمودي طُوّر بواسطة الدكتور ألن دولي سارجنت عام (1849-1924) وهو أحد اختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات إلى أبعد مدى.

الهدف

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

الأجوات والإجراءات المطلوبة للاختبار

الاحماء.

جدار ملصق عليه شريط قياس.

قطعة طباشير لوضع العلامة على الجدار.

استمارة تسجيل.

كيفية اجراء الإختبار

إحماء مع تمرينات إطالة.

يقف التلميذ مواجهًا لوحة الاختبار.

يقوم التلميذ برفع إحدى الذراعين لوضع علامة على الجدار لتحديد نقطة الصفر.

يقوم التلميذ بأداء أعلى قفزة رافعا الذراع إلى أعلى نقطة ملامسا الجدار بقطة الطباشير.

يتم تسجيل المسافة بين نقطة الصفر والنقطة التي وصل إليها عند القفز.

تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالاستمرار.

اختبار الوثب العمودي من الثبات

أقل من 20 سم	30 - 20	40 - 30	60 - 40	أكبر من 60 سم	الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
أقل من 10 سم	20 - 10	30 - 20	50 - 30	أكبر من 50 سم	الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل Push Up Test

تعريف

اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل من القياسات الميدانية المشهورة والشائعة لقياس القوة العضلية وهو اختبار يستهدف الجزء العلوي من الجسم (عضلات الصدر والأكتاف).

الهدف

يهدف الاختبار إلى قياس التحمل العضلي للذراعين.

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار

➤ الاحماء.

➤ أرض مستوية.

➤ استمارة تسجيل.

كيفية اجراء الاختبار

➤ إحماء مع تمرينات إطالة.

➤ الانبطاح المائل ثم ثني الذراعين من المرفقين.

➤ النزول بالجسم كاملا حتى يلامس الصدر الأرض تقريبا.

➤ العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل.

➤ استقامة الجسم خلال الأداء.

➤ يكرر الأداء أكبر عدد من المرات حتى الإرهاق وعدم المواصلة .

➤ الإناث لديهم خيار وضع الركبة على الأرض للقيام بذلك. مع الحفاظ على الظهر مستقيم.

➤ تحتسب المحاولات الصحيحة فقط.

اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل

أقل من 15	20 - 15	30 - 20	40 - 30	أكثر من 40	الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
أقل من 10	15 - 10	25 - 15	30 - 25	أكثر من 30	الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية

Sit Up 60 Secs

تعريف

اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية هو أحد اختبارات التحمل العضلي لقياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة في الفخذ.

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

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار

- الإحماء.
- مكان مناسب لإجراء الاختبار.
- ساعة إيقاف.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- الرقود على الظهر، ثني الركبتين، والقدمين على الأرض بفتحة مناسبة.
- تشبيك الذراعين فوق الصدر.
- تثبيت الرجلين من طرف لاعب آخر.
- يقوم التلميذ برفع الجذع إلى الفخذ ثم ينزل ملامسا الأرض ويكرر ذلك لمدة دقيقة.
- تحتسب المحاولات الصحيحة فقط.



اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية

أقل من 10	10 - 15	15 - 25	25 - 35	أكثر من 35	الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
أقل من 10	10 - 15	15 - 20	20 - 30	أكثر من 30	الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس Medicine Ball Throw-Seated

تعريف

اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس هو أحد اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية سريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية باستخدام كرة طبية تزن 2-5 كيلوغرام.

الهدف

يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراع) والقوة الانفجارية.

الإدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار

- الاحماء.
- كرة طبية حسب السن 2-5 كلغ.
- شريط قياس مثبت على الأرض.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- يجلس التلميذ ماداً رجليه بشكل كامل.
- لصق الظهر بالجدار مع مسك الكرة باليدين على مستوى الصدر.
- وضع الساعدين بطريقة موازية للأرض.
- يقوم التلميذ برمي الكرة بأقصى قوة مع المحافظة على التصاق الظهر بالجدار.
- يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان سقوط الكرة.
- تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر.

اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس

اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس					الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
					الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التقييم

اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف أو رمية جانبية Medicine Ball Throw-Standing

تعريف

اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف أو رمية جانبية هو أحد اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية طويلة ومستمرة وسريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية باستخدام كرة طبية تزن 2-5 كيلوغرام.

الهدف

يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراع) والقوة الانفجارية من خلال رمي الكرة الطبية من وضعية دوران الجذع.

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار

الإحماء

كرة طبية حسب السن 2-5 كلغ.

شريط قياس مثبت على الأرض.

استمارة تسجيل.

كيفية اجراء الإختبار

إحماء مع تمرينات إطالة.

يقف التلميذ على خط مع فتح قدميه قليلا.

مسك الكرة بواسطة اليدين مع مدهما.

يقوم التلميذ برمي الكرة بقوة مستخدما الساق والظهر والذراعين لأقصى مسافة ممكنة.

يتم تسجيل المسافة من خط الوقوف إلى مكان سقوط الكرة.

تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالاستمرار.

اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف أو رمية جانبية

اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف أو رمية جانبية					
					الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
					الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس إلى الأمام Medicine Ball Throw-Overhead

تعريف

اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس إلى الأمام هو أحد اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية طويلة ومستمرة وسريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية باستخدام كرة طبية تزن 2-5 كيلوغرام.

الهدف

يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم والقوة الانفجارية من خلال رمي الكرة الطبية من فوق الرأس.

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار



الاحماء

- كرة طبية حسب السن 2-5 كلغ.
- شريط قياس مثبت على الأرض.
- استمارة تسجيل.

كيفية اجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- يقف التلميذ على خط مع فتح قدميه قليلا ومتوجها اتجاه مكان رمي الكرة.
- مسك الكرة بواسطة اليدين خلف الرأس ثم رمي الكرة بقوة لوصولها لأقصى مسافة.
- يقوم التلميذ برمي الكرة بقوة مستخدما الساق والظهر والذراعين لأقصى مسافة ممكنة.
- يتم تسجيل المسافة من خط الوقوف إلى مكان سقوط الكرة.
- تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالاستمرار.

اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس إلى الأمام

اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس إلى الأمام					
					الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
					الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

اختبار السرعة 35 متر

35 Meter Speed Test

تعريف

اختبار السرعة 35 متر هو اختبار يجري خلاله التلميذ بأقصى سرعة ممكنة بعد إشارة الانطلاق لمسافة 35 متر من خط البداية إلى خط النهاية.

الهدف

يهدف الاختبار إلى قطع مسافة 35 متر بأقصى سرعة ممكنة .

الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار

- الاحماء.
- ساعة توقيت.
- طريق مستوي.
- أقماع.
- استمارة تسجيل.

كيفية اجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة .
- يتخذ التلميذ وضع الاستعداد خلف خط البداية.
- بعد إشارة الانطلاق يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن.
- ينطلق التلميذ بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.
- يحتسب الزمن المستغرق بالثانية.

اختبار السرعة 35 متر

أقل من 5 ثوان	5.5 – 5	6 – 5.5	6.5 – 6	أكثر من 6.5	الذكور
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	
أقل من 6 ثوان	6.5 – 6	7 – 6.5	7.5 – 7	أكثر من 7.5	الإناث
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	

* جدول التنقيط

اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر

Sit and Reach Test

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.

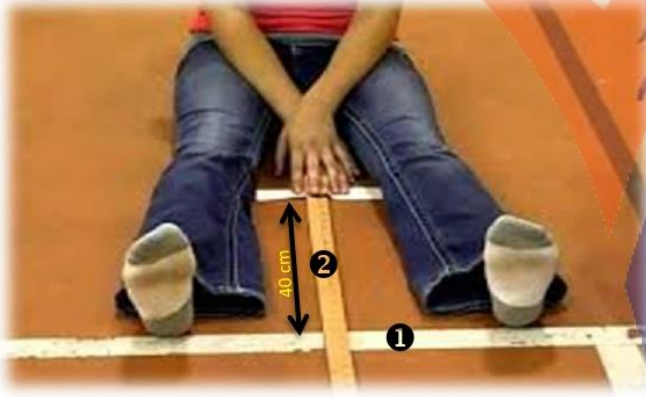
الإحتياجات والإجراءات المطلوبة للاختبار

الإحتياجات

- شريط مدرّج ملصق على الأرض ①.
- شريط أو مسطرة قياس عمودية على الشريط وخارجة عنه ب 40 سم ②.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- يجلس التلميذ مادًا رجليه مع وضع قاعدة القدمين أمام الشريط.
- ثني الجذع أمامًا من وضع الجلوس ومد الركبتين.
- مد مفصل الركبتين كاملًا مع ثني الجذع إلى الأمام.
- مد اليدين حتى أطراف الأصابع عبر مستوى مقياس مدرج.
- يجب أن تلامس أصابع اليدين شريط القياس مع الثبات مدة ثانيتين.
- تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر.



اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر

أقل من 27	30 - 27	33 - 30	37 - 33	أكبر من 37 سم	الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
أقل من 27	30 - 27	34 - 30	38 - 34	أكبر من 38 سم	الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

اختبار دوران الجذع Trunk Rotation Test

تعريف

اختبار دوران الجذع لقياس قدرة المفصل أو المفاصل والعضلات على الوصول إلى أقصى مدى تشريحي من خلال دوران الجذع إلى اليمين واليسار ولمس لوحة القياس المثبتة على الجدار بواسطة أطراف الأصابع.

الهدف

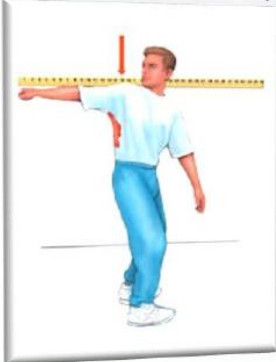
يهدف الاختبار إلى قياس مرونة الجذع والكتف.

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار

- حائط + خط عمودي عليه ومدرج.
- قطعة من الطباشير.
- شريط أو مسطرة للقياس.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- الوقوف مباشرة أمام الخط مع ترك مسافة بمقدار ذراع بين الظهر والحائط.
- مد الذراع مباشرة إلى الأمام بحيث تكون موازية للأرض.
- دوران الجذع إلى اليمين ولمس الجدار بواسطة أطراف الأصابع.
- يتم وضع علامة في موضع لمس الجدار بواسطة اليد.
- يسمح بدوران الكتفين والوركين والركبتين.
- لا يسمح بدوران الرأس أو تحريك القدمين.
- يكرر الاختبار على الجانب الأيسر ثم تسجل النتائج بالسنتيمتر.



اختبار دوران الجذع

أقل من 5	10 - 5	15 - 10	20 - 15	أكثر من 20 سم	الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
أقل من 5	10 - 5	15 - 10	20 - 15	أكثر من 20 سم	الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

اختبار مرونة الكتف Shoulder Mobility Test

تعريف

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

يهدف الاختبار إلى قياس قدرة الفرد على دوران الذراع للداخل وتبعيدها وثنى الذراع الأخرى ودورانها للخارج.

الإدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار

- الإحماء.
- مسطرة مدرجة أو شريط قياس.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- يقوم التلميذ بدوران الذراع للداخل وتبعيدها ووضعها وراء ظهره.
- يقوم بثني الذراع الأخرى ودورانها للخارج وراء الظهر.
- يتم قياس المسافة بين قبضتي اليدين.



اختبار مرونة الكتف

أقل من 10 سم	15 - 10	20 - 15	25 - 20	أكثر من 25 سم	الذكور
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	
أقل من 10 سم	15 - 10	20 - 15	25 - 20	أكثر من 25 سم	الإناث
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	

* جدول التنقيط

اختبار مرونة الظهر Back Flexibility Test

تعريف

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

الهدف

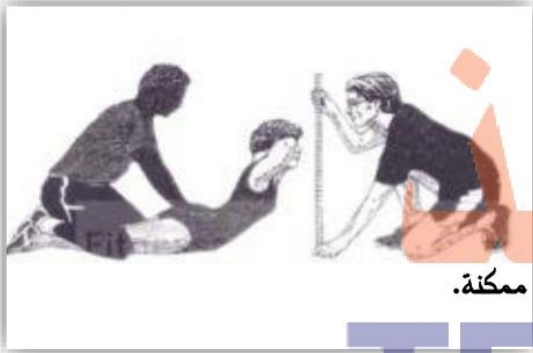
يهدف الاختبار إلى التعرف على كيفية قياس مرونة الظهر بواسطة ثني الجذع للخلف.

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار

- ساعة توقيت.
- مسطرة مدرّجة.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- ينبطح التلميذ على بطنه.
- يضع يديه متشابكتين فوق الرقبة.
- يقوم تلميذ آخر بتثبيت رجلي التلميذ المختبر.
- توضع المسطرة بالقرب من رأس التلميذ.
- يرفع التلميذ كتفيه ببطء مع ثني الظهر إلى أعلى مسافة ممكنة.
- تتم قراءة المسافة من النقطة الموازية للفك السفلي.
- تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر.



اختبار مرونة الظهر

الذكور	أكثر من 25 سم	25 - 20	20 - 15	15 - 10	أقل من 10 سم
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	
الإناث	أكثر من 25 سم	25 - 20	20 - 15	15 - 10	أقل من 10 سم
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	

* جدول التنقيط

اختبار الرشاقة (الشكل السداسي) Hexagon Agility Test

تعريف

اختبار الرشاقة يتم تطبيقه على مجسم يحتوي على ستة أضلاع متساوية المقاسات والزوايا على شكل سداسي.

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

الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار

الاحماء.

ساعة توقيت.

شكل سداسي على أرضية مناسبة للاختبار.

استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

إحماء مع تمرينات إطالة.

يقف التلميذ داخل السداسي.

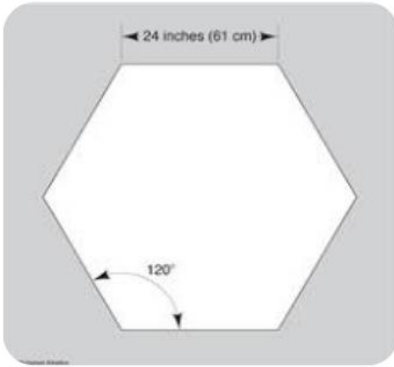
بعد إشارة الانطلاق يقفز من الداخل إلى الخارج.

عدم دوران الجسم.

حركة الأداء باتجاه دوران عقارب الساعة.

تأدية الاختبار بسرعة وبأقل زمن.

يحتسب الزمن المستغرق لأداء ثلاث لفات متتالية.



اختبار الرشاقة (الشكل السداسي)

أقل من 15 ثانية	20 - 15	25 - 20	30 - 25	أكثر من 30	الذكور
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	
أقل من 20 ثانية	25 - 20	30 - 25	35 - 30	أكثر من 35	الإناث
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	

* جدول التنقيط

اختبار (إلينيوي) للرشاقة Illinois Agility Test

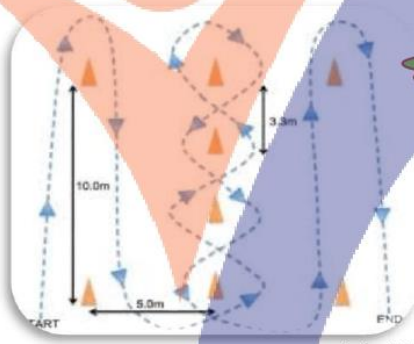
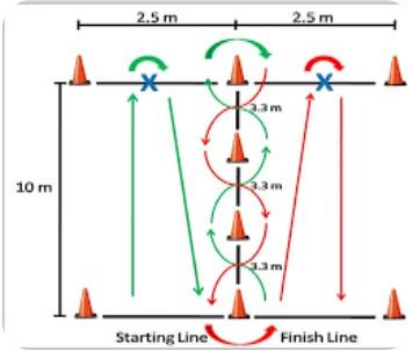
تعريف

اختبار إلينيوي للرشاقة هو اختبار للرشاقة لدى التلاميذ ويجري حسب الشكل المبين في الصورة.

الهدف

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

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار



الإحماء.

ساعة توقيت.

أقماع.

شريط قياس.

أرضية مناسبة للاختبار حسب الشكل.

استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

إحماء مع تمرينات إطالة.

من وضع الانبطاح يستلقي التلميذ عند نقطة البداية.

تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل.

بعد إشارة الانطلاق يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن.

الدوران من خلف الأقماع وليس من أمامها وعجم لمسها.

يحتسب الزمن المستغرق بالثانية.



اختبار إلينيوي للرشاقة

اختبار إلينيوي للرشاقة					
أقل من 20 ثانية	24 - 20	28 - 24	32 - 28	أكثر من 32	الذكور
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	
أقل من 24 ثانية	28 - 24	32 - 28	36 - 32	أكثر من 36	الإناث
5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة	

* جدول التنقيط

اختبار T للسرعة والرشاقة Agility T Test

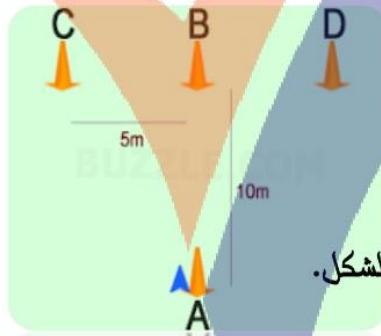
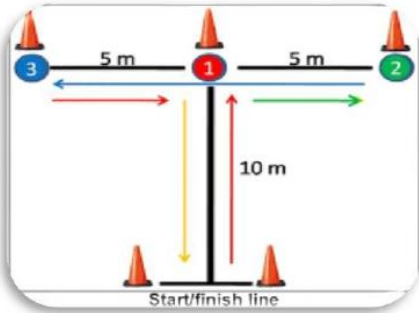
تعريف

اختبار T للسرعة والرشاقة هو اختبار يُجرى كما يوح الشكل في الصورة.

الهدف

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

الإدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار



الإحماء.

ساعة توقيت.

أقماع + شريط قياس.

أرضية مناسبة للاختبار حسب الشكل.

استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

إحماء مع تمارينات إطالة.

يقف التلميذ عند نقطة البداية عند القمع A كما في الشكل.

بعد إشارة الانطلاق يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن.

تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل ويجب لمس قاعدة الأقماع.

يجري التلميذ من القمع A إلى B بأقصى سرعة، أما من B إلى C ويعود إلى D ثم يعود إلى B

فيكون الجري جانبياً معطياً ظهره للقمع A، ثم يعود إلى القمع A ويكون الجري خلفاً.

يحتسب الزمن المستغرق بالثانية.

اختبار إلينوي للرشاقة

أكثر من 13	13 - 12	12 - 11	11 - 10	أقل من 10 ثانية	الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
أكثر من 15	15 - 14	14 - 13	13 - 12	أقل من 12 ثانية	الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

اختبار لوك-ليجييه Test luc-léger

تعريف

إن اختبار Luc-léger، 20 متر ذهاب وإياب يعد واحدا من ضمن الاختبارات البدنية المهمة التي ينبغي أخذه بعين الاعتبار من أجل تشخيص وضعية الانطلاقة التي يتميز بها الشخص المختبر، وذلك من أجل بلورة برنامج تدريبي يتماشى مع قدراته البدنية بحيث يسمح له بتطوير أدائه الرياضي بشكل مناسب.

يهدف 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.

الإجراءات المطلوبة للاختبار

- شريط يحتوي على برنامج الاختبار.
- ساعة توقيت.
- أرضية مناسبة للجري مع تحديد مسافة 20 متر بأقماع.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة .
- يقف التلميذ عند خط البداية.
- بعد إشارة الانطلاق يبدأ التلميذ الاختبار.

يجري التلميذ بعد سماع الإشارة الصوتية من نقطة القمع الأول إلى القمع الثاني ثم يعود بعد سماع الإشارة، يكرر ذلك حتى الشعور بالتعب.

إذا وصل التلميذ إلى القمع قبل الإشارة يجب عليه الانتظار حتى سماعها ثم يستأنف الجري أما إذا فشل في الوصول في الوقت يسمح له بثلاث محاولات لاستعادة وثيرة الجري قبل أن يتم سحبه من الاختبار.

Palier مرحلة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
VMA en km/h	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5
الذكور	نقطة واحدة		نقطتان		3 نقط		4 نقط		5 نقط											
الإناث	نقطة واحدة		نقطتان		3 نقط		4 نقط		5 نقط											

* جدول التوقيت

اختبار كوبر Test Cooper

تعريف

اختبار كوبر هو من مصطلحات فسيولوجيا الجهد البدني وينسب إلى الطبيب الأمريكي كينيث كوبر الذي طور هذا الاختبار على مجموعة كبيرة من الجنود الأمريكيين، وهو اختبار لتقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين عن طريق حساب المسافة التي يستطيع الفرد قطعها جريا خلال 12 دقيقة.

يهدف الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) من خلال الجري.

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار

ساعة توقيت.

مضمار للجري مع وضع أقماع كل 20 متر.

استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

إحماء مع تمرينات إطالة.

يقف التلميذ عند خط البداية.

بعد إشارة الانطلاق يبدأ التلميذ الاختبار.

يجري التلميذ مع المحافظة على تزايد مستوى السرعة.

يقف التلميذ في المكان الذي وصل إليه عند سماع إشارة انتهاء الاختبار.

يتم حساب المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة.



Test COOPER

اختبار كوبر

أقل من 2000 م	2300 – 2000	2600 – 2300	2800 – 2600	أكثر من 2800 م	الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
أقل من 1500 م	1800 – 1500	2000 – 1800	2200 – 2000	أكثر من 2200 م	الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التقييم

اختبار نصف كوبر Test Demi-Cooper

تعريف

اختبار نصف كوبر هو قطع أكبر مسافة ممكنة في ظرف 6 دقائق :

يهدف الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) من خلال الجري.

الإهوات والإجراءات المطلوبة للاختبار

ساعة توقيت.

مضمار للجري مع وضع أقماع كل 20 متر.

استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

إحماء مع تمرينات إطالة.

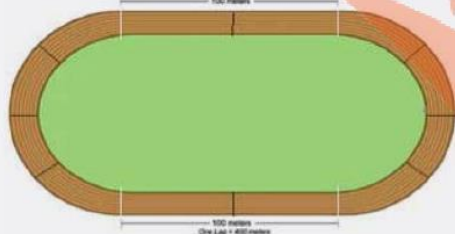
يقف التلميذ عند خط البداية.

بعد إشارة الانطلاق يبدأ التلميذ الاختبار.

يجري التلميذ مع المحافظة على تزايد مستوى السرعة.

يقف التلميذ في المكان الذي وصل إليه عند سماع إشارة انتهاء الاختبار.

يتم حساب المسافة المقطوعة خلال 6 دقائق.



• مضمار الجري 400 متر

LE DEMI-COOPER



6 min



اختبار نصف كوبر

أقل من 800 م	1000 – 800	1200 – 1000	1400 – 1200	أكثر من 1400 م	الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
أقل من 600 م	800 – 600	1000 – 800	1200 – 1000	أكثر من 1200 م	الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنغيط

اختبار الجري لمسافة 2400 متر

Run Tests 2400m

تعريف

هو اختبار الجري لمسافة 2400 متر حيث يحسب الزمن الذي يستغرقه الرياضي في قطع هذه المسافة سواء في مضمار جري أو في مسافة مفتوحة.

الهدف

يهدف الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) من خلال الجري.

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار

- ساعة توقيت.
- مضمار للجري.
- نقطة بداية الاختبار.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- يقف التلميذ عند خط البداية.
- بعد إشارة الانطلاق يبدأ التلميذ الاختبار.
- يجري التلميذ مع المحافظة على تزايد مستوى السرعة.
- يحسب الزمن المستغرق.



اختبار الجري لمسافة 2400 متر

الذكور	أقل من 10 د	12 - 10	14 - 12	16 - 14	أكثر من 16 د
	5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة
الإناث	أقل من 12 د	14 - 12	16 - 14	18 - 16	أكثر من 18 د
	5 نقط	4 نقط	3 نقط	نقطتان	نقطة واحدة

* جدول التنقيط

اختبار الدوائر المرقمة

تعريف

هو اختبار لقياس التوافق بين العين والرجلين وذلك عبر الانتقال بين الثمان دوائر.

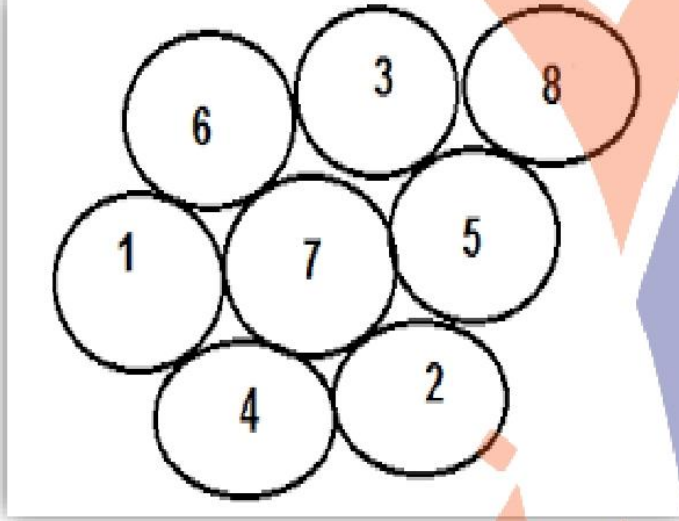
يهدف الاختبار إلى قياس التوافق بين العين والرجلين.

الإجراءات والإجراءات المطلوبة للاختبار

- ساعة توقيت.
- رسم ثمان دوائر قطر كل واحدة 60 سم.
- ترقم الدوائر كما هو وارد في الشكل.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمرينات إطالة.
- يقف التلميذ داخل الدائرة رقم 1.
- عند سماع الإشارة يبدأ الاختبار.
- يقوم بالوثب إلى الدائرة رقم 2 ثم إلى 3.....حتى رقم 8.
- يكون الوثب بالقدمين معا.
- تأدية الاختبار بسرعة وبأقل زمن.
- يحتسب الزمن المستغرق بالثانية.
- تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة.



اختبار الدوائر المرقمة

اختبار الدوائر المرقمة					
					الذكور
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	
					الإناث
نقطة واحدة	نقطتان	3 نقط	4 نقط	5 نقط	

* جدول التنقيط

فوائد اللياقة البدنية

- ❖ تعمل على تحسيه أداء أجهزة الجسم مثل الجهاز التنفسي وبالإضافة إلى الجهاز العضلي.
- ❖ تساعد اللياقة البدنية على الوقاية والحد من الإصابة ببعض أمراض القلب أو الأوعية الدموية.
- ❖ تساهم اللياقة البدنية في الحفاظ على الوزن المثالي للفرد وتخفض الوزن الزائد.
- ❖ تساهم اللياقة البدنية في تقوية أداء المفاصل في الجسم وبالإضافة إلى الأوتار والأربطة.
- ❖ تساهم اللياقة البدنية في زيادة كفاءة حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة مفيدة .
- ❖ تساعد اللياقة البدنية في رفع مقاومة الجسم للتوتر والتعب العصبي .
- ❖ تؤدي اللياقة البدنية إلى الثقة بالنفس .
- ❖ اللياقة البدنية طريقة مفيدة وفعالة لقضاء وقت الفراغ .
- ❖ تقلل اللياقة البدنية من آثار الشيخوخة.

فترة قبل النوم

كيف تصبح
طبيب نفسك

إذا كان الإنسان هو من رمى بنفسه إلى التهلكة عبر طريقة حياته، فهو أيضا قادر على الخروج من المأزق و تفادي الوقوع فيه ثانية. و ذلك بإتباع نظام غذائي سليم متنوع و متوازن، و ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها 3 مرات في الأسبوع على الأقل. لما لها من مزايا ونتائج إيجابية على صحته و بنية مجتمعه مما يزيد في ازدهار هذا الأخير و قوته. و نذكر من بين هذه المزايا :

- ❖ تقوية عضلات القلب : إذ تمكننا الرياضة من رفع حجم الدم و سهولة تدفقه في القلب خلال كل نبضة ب 50% مقارنة مع شخص لا يمارس الرياضة مما يقلل الإصابة بأزمات قلبية و وعكات صحية.
- ❖ دورة دموية نشيطة و جيدة في الشرايين مما يمكن من ضخ اكبر كمية من الدم في الأنسجة.
- ❖ تزويد العضلات و كل الأنسجة الأخرى بالأوكسجين لجعلها أكثر فاعلية و نشاط و استجابة كبيرة.
- ❖ صلابة المفاصل (تقوية الأوتار التي تصبح أكثر مرونة)، و صلابة العظام (زيادة الكتلة العظمية) و هو ما يمكن الرياضي من تفادي الإصابة بهشاشة العظام الناتجة عن الكبر في السن خصوصا عند النساء.
- ❖ تحكم جيد في الوزن : بخفض نسبة الدهون في الجسم و التي تعيق نموه و حيويته.
- ❖ الوقاية من أمراض العصر : السمنة، الكولسترول، السكري، الاكتئاب و الإدمان على المخدرات.

هكذا يتمكن الإنسان أن يكون طبيبه نفسه و لن يحتاج إلى زيارة عيادة الطبيب و إنفاق الوقت و المال.