

**مقياس: كرة القدم**

**التخصص: كرة القدم**

**السنة: الثالثة ليسانس**

**أستاذ المقياس: د/ حماني ابراهيم**

**المحور: الاختبارات البدنية والحركية في كرة القدم**

**عنوان المحاضرة: اختبارات التحمل العضلي**

### **الاختبار الأولي:**

ثنى الذراعين من الانبطاح

الغرض من الاختبار : قياس تحمل عضلات الذراعين و المنكبين.

**مواصفات الأداء:** من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى إن يلامس الأرض بالصدر . ثم العودة مرة

أخرى لوضع الانبطاح المائل , يكرر الأداء أكبر عدد من المرات.

**توجيهات:**

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .

- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء .

**التسجيل:**

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

### **الاختبار الثاني:**

**الغرض من الاختبار :** قياس تحمل عضلات الرجلين

**الأدوات :** قائمان يوصل بينهما حبل مطاط ارتفاعه خمسون ( 50 ) سم يوضع خلف المختبر أثناء الأداء .

**مواصفات الأداء :** من وضع الوقوف و الكفان متشابكان خلف الرقبة و الركبتان منثنيتان نصفاً , يقوم المختبر بالوثب

عاليا على إن يوازي الحبل الافقى بالقدمين , ثم النزول في المكان وثنى الركبتين نصفاً إلى إن يوازي الحبل الافقى

بالمقعدة , يكرر هذا العمل اكبر عدد من المرات.

**توجيهات**

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى إن توازي القدمان الحبل الافقى

- يجب إن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى إن توارى المقعدة الحبل الافقى.

- يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.

-الوثب يكون في الاتجاه العمودي.

**التسجيل :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

### **الاختبار الثالث:**

الانبطاح المائل من الوقوف

**الغرض من الاختبار :** قياس تحمل العضلي العام للجسم.

**مواصفات الاختبار :** في هذا الاختبار يمر المختبر بالأوضاع التالية:

-الوقوف.

-ثنى الركبتين كاملا مع وضع كفى اليدين على الأرض ( سلاميات الأصابع للإمام والكفان باتساع الصدر.

-قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح المائل.

-قذف الرجلين إماما للوصول للوضع

-الوقوف.

-يكرر الأداء إلى اكبر عدد ممكن من المرات.

### **الشروط:**

-يجب ضمان وصول المختبر إلى نهاية كل من الأوضاع المذكورة في المواصفات بحيث يراعى الاتى:

-في وضع الوقوف تكون الركبتان مفردتين تماما , و الجسم مستقيم وعمودي على الأرض.

-في وضع القرفصاء تكون الركبتان منثنيتين تماما والكفان على الأرض باتساع الصدر.

-في وضع الانبطاح المائل يكون الجسم مفردا تماما.

-يجب عدم التوقف خلال أداء الاختبار.

-إذا أنهى المختبر الاختبار دون أن يصل الى وضع الوقوف تلغى المحاولة التي بدأها المختبر.

-الأداء إلى أقصى عدد ممكن من المرات.

**التسجيل :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة إلى قام بها.

### **الاختبار الرابع:**

اختبار الجلوس من الرقود لمدة 60ث

**الغرض من الاختبار:**

قياس التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للخذ.

**الأدوات:**

ساعة إيقاف ، مرتبة أو أرض مستوية ونظيفة.

## طريقة الأداء :

- رقود على الظهر ، ثني الركبتين ، والقدمين على الأرض بفتحة مناسبة ، تشبيك الذراعين فوق الصدر ( أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر، وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن)
- يقوم المحكم بتثبيت الرجلين.
- عند إعطاء إشارة البدء ( استعد، ابدأ )، يشرع المختبر في رفع جذعه للأمام بدءاً من الكتفين ثم الظهر ( تقوس تدريجي ) حتى تلامس المرفقان الفخذين.
- يعود المختبر بكامل جذعه إلى الأرض (إلى الوضع الابتدائي) حتى يلامس الكتفان الأرض ( بدون ارتطامهما بقوة)
- يكرر المختبر الرفع والخفض (الجلوس من الرقود ثم العودة إلى الرقود) لأكبر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح خلال 60 ث.

## القواعد(الشروط):

- لمختبر الحرية في التوقف عن الاختبار متى شاء وتحسب له عدد المرات التي سجلها.
- ضرورة تقييد المختبر بالوضع الابتدائي للاختبار.

## التسجيل:

- يعطى المختبر محاولة واحدة.
- يتم احتساب عدد المرات الصحيحة خلال مدة الاختبار.
- لا يتم احتساب المرة التي لا يتم فيها الهبوط أو الصعود كاملاً.

## الاختبار الخامس:

- الغرض من الاختبار :** قياس تحمل الذراعين ومنطقة الكتفين.
- الأدوات:** بساط على الأرض.

**طريقة الأداء :** من وضع الانبطاح المائل والذراعين مستقيمين والكتفين على الأرض تحت الكتفين ينزل المختبر بجسمه حتى يلامس صدره البساط ثم يدفع بجسمه لأعلى حتى يصل إلى وضع الذراعين المستقيمين مرة أخرى ، ويتم التكرار قدر الإمكان دون راحة ، ويجب الايقوس الجسم بل يجب أن يكون في خط مستقيم.

**التسجيل :** تحسب نقطة لكل محاولة صحيحة.

1- يتم إلغاء التسجيل إذا توقف المختبر للراحة.

2- لا يتم احتساب المحاولة إذا لم يلمس الصدر الأرض إذا لم تكن الأذرع كاملة الاستقامة أثناء الأداء .