

مقياس: كرة القدم

التخصص: كرة القدم

السنة: الثالثة ليسانس

أستاذ المقياس: د/ حماني ابراهيم

المحور: الاختبارات البدنية والحركية في كرة القدم

عنوان المحاضرة: اختبارات القدرة العضلية

اختبار الأولى:

الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات: أرض مستوية لتعرض الفرد للانزلاق , شريط قياس , يرسم على الأرض خط للبداية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا , تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أماما حتى يصل إلى مايشبه وضع البدء في السباحة , من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة.

توجيهات:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية , أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

الاختبار الثاني

اختبار رمي كرة طبية باليدين من خلف الرأس

الغرض من الاختبار

قياس القدرة العضلية للذراعين . (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت) .

الأدوات:

كرة طبية بوزن 2 كغم ، شريط قياس .

طريقة الأداء :

- يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة .
- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية وهو مسك الكرة باليدين والوقوف وظهره لشريط القياس أو منطقة الرمي .

- يمرجح المختبر ذراعية ويرمي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة .

القواعد (الشروط):

- عدم رفع الركبتين عن الأرض أثناء الرمي .

- أن يتم الرمي من خلف خط البداية .

التسجيل:

- يتم تسجيل المسافة المسجلة لأقرب 5 سم .

- يعطى المختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلهما .

الاختبار الثالث:

اختبار الوثب العمودي

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات:

شريط قياس ، طباشير ، حائط .

طريقة الأداء :

- يتم تثبيت شريط القياس على الحائط .

- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار كما هو موضح في الشكل رقم (24) ، ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع

مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض ، ثم يؤخذ الارتفاع الذي وصل إليه اللاعب ولأقرب 1سم .

- يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الإصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة

- يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة .

القواعد (الشروط):

- الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية .

- عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض.

التسجيل:

- يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ، والفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار.
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحسب له أفضل