

جامعة الجليلي بونعامة - خميس مليانة-

السنة الدراسية: 2023-2024

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة: الثالثة ليسانس

قسم : التدريب الرياضي التخصص: التدريب الرياضي

مقياس : بطارية الاختبارات الرياضية

المحاضرة رقم 6: بطارية القوة

اختبارات القوة:

1- إختبار قوة عضلات الظهر:

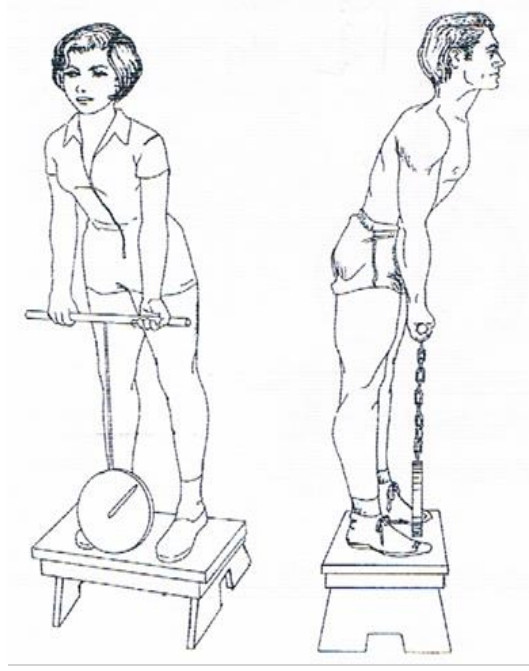
مواصفات الأداء:

- يقف الشخص منتصبا على قاعدة الجهاز، وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة)، واليدين امام الفخذين وأصابع اليدين متجهة لأسفل.

- تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف اليد مباشرة، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام، بحيث تكون راحة إحدى اليدين موجهة للأمام والأخرى للجسم.

- عندما يكون المختبر مستعدا للشد يثني جذعه قليلا للأمام من منطقة الحوض، ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين، وكذلك استقامة الذراعين دون أي انثناء في المرفقين.

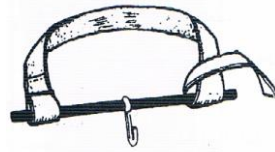
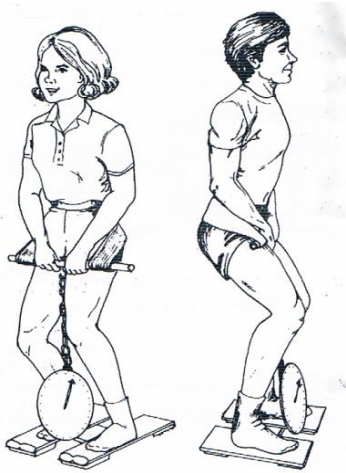
- عند نهاية الاختبار يجب ان يكون الظهر مستقيما تقريبا وتسجل أفضل محاولة



2- إختبار قوة عضلات الرجلين:

غرض الاختبار:

قياس القوة الإيزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما.



الحزام الذي يلف حول
وسط المختبر عند قياس قوة الرجلين
باستخدام الديناموميتر.

الأجهزة:

- جهاز الديناموميتر

- إختبار قوة عضلات الظهر:

- غرض الاختبار:

قياس قوة العضلات المادة (الباسطة) للجذع (الظهر)

الأجهزة:

جهاز ديناموميتر

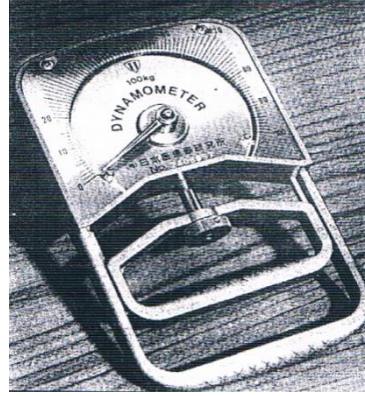
مواصفات الأداء:

- يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على ان تكون راحة اليدين لاسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الحوض والفخذ، ويراعي هذا الوضع وخاصة بعد تركيب الحزام وأثناء الشد.
- يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين ، ويجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر.
- قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لاعلى.
- يعطى لكل مختبر محاولتان او ثلاثة بحيث يسجل له أفضلهما.

3 - إختبار قوة القبضة:

- غرض الإختبار:

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع).



الأجهزة :

جهاز دينامومتر اليد

وصف الاختبار:

يمسك المختبر الدينامومتر بيده، على ان تمتد الذراع بجانب الفخذ دون ملامسته، ويجب وضع الجهاز على راحة اليد بحيث يقبض عليه الابهام من جهة، والاصابع الأربعة الأخرى من الجهة المقابلة ثم يضغط عليه بشدة في محاولة للمختبر لإخراج أقصى قوة يستطيعها.

التسجيل:

يسجل الرقم للمختبر بالكيلوغرام.

4- إختبار الوثب العمودي لسارجنت:

غرض الإختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

الأدوات اللازمة:

- لوحة من الخشب (سبورة) عرضها 0.5 متر و طولها 1.5م، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض و المسافة بين كل خطين = 2سم.
- حائط أملس لا يقل إرتفاعه من الأرض عن 3.60م.
- قطع طباشير، ممسحة.

الإجراءات:

- تثبت السبورة جيدا و من الأفضل أن تكون بعيدة عنه بمسافة لا تقل عن 15 سم حتى لا يحدث احتكاك بين المختبر و الحائط، ويرسم خط على الأرض متعامد مع الحائط بطول 30 سم.

وصف الأداء:

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.5 سم، ثم يقف مواجهها للوحة، ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن و يحدد علامة بالطباشير.
- بعدها يقف المختبر مواجهها بالجانب، بحيث تكون القدمان على خط الـ 30 سم.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول لوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام و لأسفل عند الهبوط.

تعليمات الاختبار:

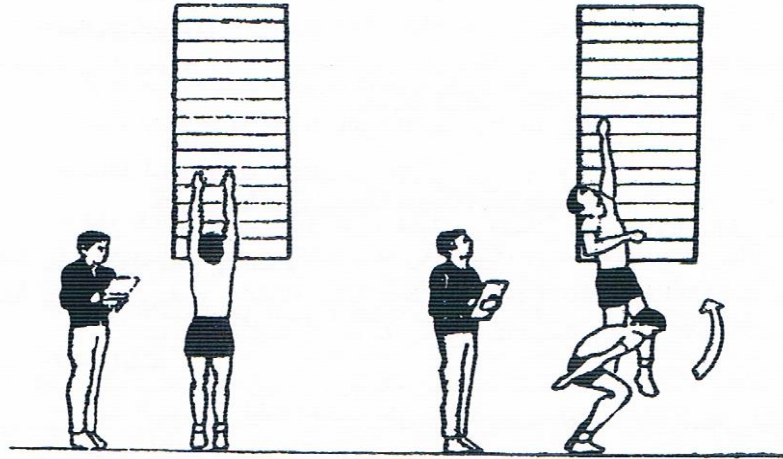
- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الثبات.
- قبل القيام بالوثب لأعلى، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام و لأسفل لضبط توقيت الحركة، و ذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن نتيجة.

- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي عدد السنتيمات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف و العلامة التي

يصل إليها نتيجة الـ



الوثب العمودي من الثبات للبين والبنات

5 - إختبار الوثب العريض من الثبات:

غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات اللازمة:

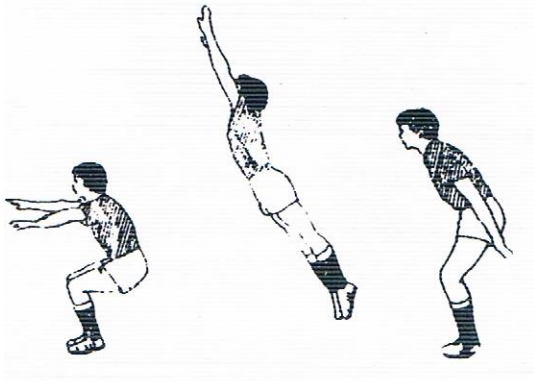
- مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 م وبطول 3.5م، ويراعى أن يكون المكان مستويا وخاليا من العوائق وغير أملس.
- شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

الإجراءات:

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية، المسافة بين كل خط و آخر 5سم.

وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان، وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين و الدفع ،



اختبار الوثب العريض من الثبات

تعليمات الإختبار:

- يقام الإختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
- يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معا و ليس بقدم واحدة.
- يسمح بالإحماء قبل الأداء.
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة الأحسن.

حساب الدرجات:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض 5 سم ويدخل في القياس.

- تقاس كل محاولة لأقرب 5 سم.

- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة.

6- اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين: (للسيدات والفتيات والأطفال أقل من 12 سنة).

غرض الاختبار:

قياس تحمل القوة الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين في وضع التعلق ثني الذراعين.

الأدوات اللازمة:

-عقلة أفقية قطرها من 2 إلى 4 سم، توضع على ارتفاع يسمح بتعلق المختبرة بحيث لا تلمس القدمان الأرض.

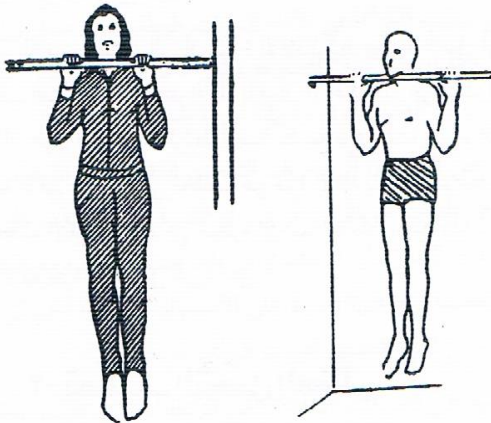
-ساعة إيقاف

- كرسي .

وصف الأداء:

يرتقي المختبر على كرسي للمسك بالعارضة أو العقلة من أعلى، على ان تكون راحة اليدين للأمام، والمرفقان مثنيان تماما ، والذقن فوق العارضة مباشرة ، وبعد اتخاذ هذا الوضع الاستعدادي تعطى إشارة البدء، حيث يسحب المشرف الكرسي من تحت قدمي المختبر ، وعليه الثبات في هذا الوضع محتفظا بالذقن فوق العارضة لأطول مدة ممكنة.

- توجيهات وقواعد عامة:



- يجب الاحتفاظ بالذقن فوق العارضة دون ملامستها، وبمجرد

لامستها أو نزولها لأسفل ينتهي الاختبار.

- يجب أن تبقى الرجلان معلقتان بدون استناد.

- لكل مختبرة محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات:

درجة المختبرة هي عدد الثواني التي تسجلها المختبرة عندما تقوم بالأداء الصحيح للاختبار، ويسجل الزمن لأقرب ثانية.

قائمة المراجع:

- مُجَّد صبحي حسانين، 2001، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء 1، القاهرة، دار الفكر العربي.

- فرحات ليلي السيد ، 2001، القياس والإختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- -عبد الحميد كمال، حسانين مُجَّد صبحي، 1997، اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، دار الفكر العربي.