



اللجنة الأولمبية البحرينية
Bahrain Olympic Committee



البدنية

اختبارات اللياقة



قسم التدريب و التطوير الرياضي

كلمة اللجنة الأولمبية البحرينية



اللياقة البدنية ركيزة اساسية

اللياقة البدنية تشكل الركن الاساسي من اركان اعداد الرياضيين للمنافسات الميدانية ايا كان نوعها ولذلك تجد كل دراسات و بحوث التدريب الرياضي تضع اللياقة البدنية على راس جداولها التدريبية مهما اختلفت الفنون التدريبية الاخرى للالعاب الرياضية فمثلا يحتاج لاعب كرة القدم و السلة و اليد و الطائرة الى اللياقة البدنية فان الملاكيم والمصارع و السباح و لاعب الجمباز وغيرهم من ممارسي الالعاب الرياضية يحتاجون لمثل هذه اللياقة البدنية كاساس تدريبي يؤهلهم لخوض المنافسات .

وكأي علم من العلوم الحديثة قطع علم التدريب الرياضي شوطا طويلا من التطور بفضل التقدم العلمي و التكنولوجي فاصبح هناك مدربين متخصصين في علم تدريب اللياقة البدنية و ارتباطاتها بالجوانب الصحية التي يتحدد من خلالها حجم الجرعات التدريبية التي يمكن ان يستوعبها الرياضي بناءا على الظروف البيئية التي يعيشها . من هذا المنطلق يأتي هذا الاصدار المواكب لاحداث اساليب قياس معدلات اللياقة البدنية لدى اللاعبين من خلال الاختبارات الميدانية التي يجريها المدربون المتخصصون في هذا الجانب .

اللجنة الاولمبية البحرينية

يحرص قسم التدريب والتطوير الرياضي باللجنة الأولمبية البحرينية في أدائه العمل على تطوير وطرح كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي تحقيقاً للأهداف التي أنشأ من أجلها مما يسهم في دعم وتطوير الكوادر الوطنية من المدربين والرياضيين وبما يخدم الحركة الرياضية في مملكة البحرين.

تجربة جديدة في اختبارات اللياقة البدنية نقدمها في إصدارنا الأول للمدربين واللاعبين للإهتمام بالإعداد والتقوية البدنية وتطوير المدربين في هذا المجال لاعتبارها عنصراً أساسياً للتقييم ولقياس الكثير من القدرات وتحديد مستويات اللاعبين ومعدلات تقدمهم، ولتمكن المدربين في عملية التخطيط الدقيق للعملية التدريبية ومتابعتها لما لها من أهمية خاصة للدور الذي تلعبه في الكشف عن جوانب الضعف والقوة للمستوى البدني للفريق للعمل على تعديل البرامج التدريبية بما يتناسب مع المستوى الحالي للاعبين.

اختبارات اللياقة البدنية في المجال الرياضي التي تضمنت معايير دولية نسعى من خلالها الوصول إلى وضع معايير خاصة بمملكة البحرين لعناصر اللياقة البدنية والتي نطمح أن تلعب دوراً فاعلاً لكافة المدربين الوطنيين ليكونوا أكثر دراية ومعرفة بمستوى اللاعبين الذين يشرفون على تدريبهم في كافة الألعاب الرياضية ولتتمكنهم من تحديد وتخصيص مدى ملائمة ونوع التدريب للاعبين . . . والعمل على تحقيق الإنجازات...

مع تحيات
قسم التدريب والتطوير الرياضي

الصفحة	المحتويات
3	كلمة اللجنة الأولمبية البحرينية
4	إهداء
6	إختبار مرونة خلف الفخذ واسفل الظهر – Sit and reach test
7	إختبار دوران الجذع – Trunk rotation test
8	رمي الكرة الطبية من الجلوس – Medicine ball throw-seated
9	رمي الكرة الطبية من الوقوف أو رمية جانبية – Medicine ball throw-standing
10	رمي الكرة الطبية من فوق الرأس إلى الأمام – Medicine ball throw-overhead
11	إختبار الوثب العمودي من الثبات – Vertical jump test
12	إختبار الوثب العريض من الثبات – Long jump test
13	إختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية – Sit up 60 sec's
14	إختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل – Push up test
15	إختبار سرعة 35 متر – Speed test 35m
16	إختبار الشكل السداسي – Hexagon agility test
17	إختبار الينوي للرشاقة – Illinois agility test
18	إختبار تي للسرعة وللرشاقة – Agility T test
19	إختبار جري متعدد المراحل – Multi stage fitness test
20	استمارة أختبار متعدد المراحل – Beep test
21	معايير إختبار جري 20 متر متعدد المراحل – Beep test
22	إختبار كوبر – Cooper test
23	إستمارة تسجيل الأختبارات
24	معايير إختبار كوبر
25	إختبار جري لمسافة 2400 متر – 2400-Meter run tests
26	استمارة أختبار متعدد المراحل – Yo-Yo test
27	استمارة أختبار متعدد المراحل "التحمل"
28	استمارة أختبار متعدد المراحل "تحمل السرعة"
29	استمارة تقييم اللياقة البدنية
30	الاختبارات والالعاب الرياضية
31	نصائح للمدرب
32	المراجع

إختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر Sit and Reach Test

تعريف:

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

الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس مرونة عضلات خلف الفخذ وأسفل الظهر .

المواد و الإجراءات المطلوبة للاختبار :

- الإحماء لمدة 5 دقائق.
- صندوق ومثبت عليه مسطرة القياس.
- مسطرة القياس خارجا عن الصندوق 40 سم كما مبين في الرسم .
- استمارة تسجيل.



كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يجلس الرياضي ماداً رجليه مع وضع قاعدة القدمين أمام الصندوق.
- ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس ومد الركبتين
- مد مفصل الركبتين كاملاً مع ثني الجذع أمام
- مد اليدين حتى أطراف الأصابع عبر مستوى مقياس مدرج
- يجب أن تلامس أصابع اليدين شريط القياس مع الثبات مدة ثانيتين .
- تعطى محاولتين ثم تسجل افضل محاولة بالسنتيمتر.

للتذكور:

ممتاز	جيد جداً	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
أكبر من 62	61-56	55-44	43-40	أقل من 39

معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني - مملكة البحرين

إختبار دوران الجذع Trunk Rotation Test

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



الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس مرونة الجذع والكتف.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- جدار.
- قطعة من الطباشير.
- شريط القياس.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- رسم خط عمودي على الحائط مدرج حسب الرسم .
- الوقوف مباشرة أمام الخط مع المحافظة على فتحة الأرجل قليلا.
- ترك مسافة بسيطة بين الظهر والحائط بمقدار ذراع.
- مد ذراعيك مباشرة أمامك بحيث تكون موازية لأرضية.
- دوران الجذع إلى اليمين ولس الجدار بواسطة أطراف أصابعك.
- ومن دون دوران الرأس يسمح للرياضي بدوران الكتفين والوركين والركبتين طالما قدميك لا تتحركان.
- يتم وضع العلامة في الموضع الذي لمس الجدار بواسطة اليد.
- يتم قياس المسافة من على الخط المرسوم - بالسنتيمتر.
- كرر هذا الإختبار على الجانب الأيسر.
- تسجيل النتائج.

ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول	ضعيف
20	15	10	5	0

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص. 32

رمي الكرة الطبية من الجلوس Medicine Ball Throw-Seated

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 وزن 2 - 5 كيلو جرام.

الهدف:

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

المواد و الإجراءات المطلوبة للاختبار :

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد إختبارها (2 - 5 كيلوجرام).
- شريط قياس مثبت على الأرض.
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 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 إلتصاق الظهر بالجدار.
- يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان إرتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر.
- تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات.



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

رمي الكرة الطبية من الوقوف أو رمية جانبية هو إحدى اختبارات القدرة العضلية و يعنى قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية طويلة و مستمرة وسريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية وباستخدام كرة طبية تزن 2 - 5 كيلو جرام.

الهدف:

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

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد إختبارها،
- شريط قياس مثبت على الأرض
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يقف الرياضي على خط مع فتح قدميه قليلا .
- مسك الكرة بواسطة اليدين مع مد اليدين.
- رمي الكرة بأقصى قوة مستخدما الساق والظهر والذراعين على تحقيق أقصى قدر من المسافة.
- يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان إرتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر.
- تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات.



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

تعريف:

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

الهدف:

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

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد اختبارها،
- شريط قياس
- استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- يقف الرياضي على خط مع فتح قدميه قليلا ومواجهها إتجاه مكان رمي الكرة.
- مسك الكرة بواسطة اليدين خلف الرأس ثم رمي الكرة بقوة لوصولها لأقصى حد.
- يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان إرتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر.
- تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات.



اختبار الوثب العمودي من الثبات Vertical Jump Test

تعريف:

أختبار الوثب العمودي من الثبات هو اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى اختبار الوثب العمودي طور بواسطة الدكتور ألن دولي سارجنت عام (1849—1924) وهو إحدى اختبارات القدرة العضلية قي القفز من الثبات الى 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 وبقوة .

الأدوات 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 تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يقف الرياضي مواجهاً 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 الى أعلى نقطة مستخدما الاصابع التي بها الألوان ملامساً لوحة الاختبار.
- يعطى محاولتين، ثم تسجل أفضل محاولة - بالسنتيمتر.

ممتاز	جيد جداً	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جداً
الذكور						
أكبر من 70	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30	أقل من 21
الاناث						
أكبر من 60	51-60	41-50	31-40	21-30	11-20	أقل من 11

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص 32.

ممتاز	جيد جداً	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
الذكور				
أكبر من 63	59-62	44-58	28-43	أقل من 27

معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني - مملكة البحرين

اختبار الوثب العريض من الثبات Long Jump Test

تعريف:

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

الهدف:

- قياس القدرة العضلية للرجلين
- الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار:
- مكان مناسب للوثب
- شريط قياس
- استمارة تسجيل.



كيفية اجراء الاختبار:

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يقف المختبر خلف خط البداية.
- القدمان متباعدتان ومتوازيتان.
- يبدأ المختبر بالمرجة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين.
- يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين.
- يعطى ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات - بالسنتيمتر.
- تم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتي آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية.

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
الذكور						
أكبر من 250	241-250	151-160	141-150	131-140	121-130	أقل من 121
الاناث						
أكبر من 200	151-160	141-150	131-140	121-130	111-120	أقل من 111

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص. 32

◀ اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية Sit Up 60 Secs

تعريف:

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

الهدف:

- يهدف الاختبار الى 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 بفتحة مناسبة.
- تشبيك الذراعين فوق الصدر.
- تثبيت الرجلين من قبل لاعب اخر.
- يقوم الرياضي برفع الجذع الى الفخذ ثم ينزل ملامسا الأرض تكرر الخطوات إلى حد دقيقة واحدة.
- تعد المحاولات الصحيحة.



ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا
أكبر من 55	51-54	44-50	41-43	30-40	21 أقل من

معايير خاصة بمختبر تقييم اداء الرياضيين والإعداد البدني - مملكة البحرين

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 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 الرأس.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- المرتبة الرياضية.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- الانبطاح المائل ثم ثني الذراعين من المرفقين.
- النزول بالجسم كاملاً حتى يلامس الصدر الأرض تقريباً.
- العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل.
- يكرر الأداء أكبر عدد من المرات حتى الإرهاق وعدم المواصلة.
- المرأة لديها خيار إضافي بوضع الركبة على الأرض للقيام بذلك ، تركع على الأرض ويديها على جانبي الصدر والحفاظ على الظهر مستقيم .
- استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- ضرورة ملاسة الصدر للأرض تقريباً عند الأداء.
- عدد المحاولات الصحيحة.



ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
أكبر من 61	54-60	35-53	23-34	أقل من 22

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص. 32

اختبار سرعة 35 متر 35-Meter Speed Test

تعريف:

- اختبار سرعة 35 متر تحدد فيه مسافة 35 متر مع وضع أقماع تشير الى خط البداية وخط النهاية. يجرى الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند اشارة البدء وحتى خط النهاية.

الهدف:

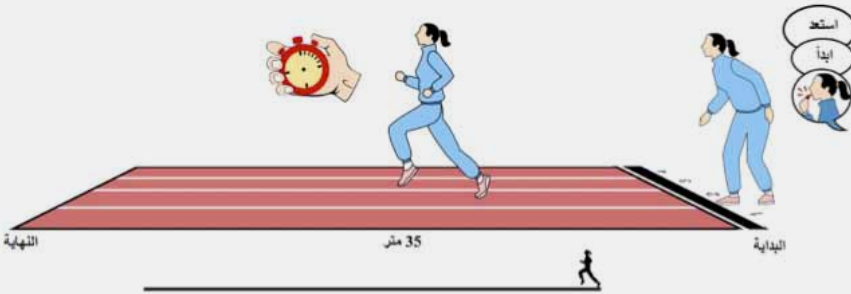
- يهدف الاختبار الى السرعة في قطع مسافة 35 متر بأقصى سرعة ممكنة.

المواد و الإجراءات المطلوبة للاختبار :

- طريق مستوى.
- ساعة إيقاف.
- استمارة تسجيل.

كيفية اجراء الاختبار :

- إحماء مع تمرينات اطالة لمدة 5 دقائق.
- يتخذ الرياضي وضع الاستعداد خلف خط البدء.
- عند سماع إشارة البدء ينطلق الرياضي بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.
- يسجل الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية.



التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	أقل من 4:80	أقل من 5:30
جيد	4:80 - 5:09	5:30 - 5:59
متوسط	5:10 - 5:29	5:60 - 5:89
مقبول	5:30 - 5:60	5:90 - 6:20
ضعيف	أكثر من 5:60	أكثر من 6:20

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص. 32

اختبار الرشاقة (الشكل السداسي) Hexagon Agility Test

تعريف:

- اختبار الرشاقة يتم تطبيقه على مجسم يحتوى على أربعة أضلاع متساوية المقاسات والزوايا على (شكل السداسي) حسب الشكل بالصورة.

الهدف:

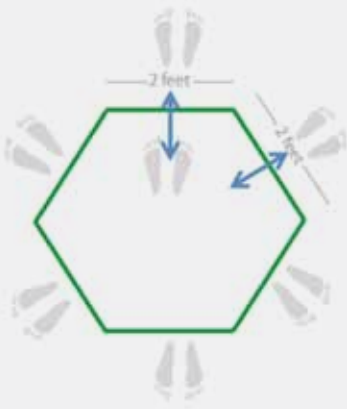
- يهدف الاختبار الى قياس الرشاقة والسرعة والقدرة على تغيير حركة الجسم فى اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم فى وضعية الجسم.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت
- أرضية مناسبة للاختبار
- شكل السداسي كما يبدو بالرسم حسب القياسات الموضحة.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يقف الرياضي داخل المعين.
- تعطى اشارة الانطلاق للقفز ويكون القفز من الداخل الى الخارج.
- يجب عدم لف الجسم.
- تكون حركة الأداء بشكل دوران عقارب الساعة.
- يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن.
- على الرياضي اداء ثلاث لفات بصورة متتالية.
- يحسب الزمن المستغرق لاداء الثلاث لفات
- يحتسب الأداء الصحيح فقط..



ممتاز	جيد جدا	متوسط	ضعيف	ضعيف جدا
أقل من 10:99	10:98 – 11:77	11:78 – 16:14	16:15 – 17:22	أكثر من 17:23

معايير خاصة بمختبر تقييم أداء الرياضيين والإعداد البدني – مملكة البحرين

Illinois Agility Test

تعريف:

- يبلغ طوله 10 متر والعرض 5 متر، كما توضع 4 أقماع أخرى في منتصف المستطيل بينها مسافات متساوية 3 م، ويبعد الأول والأخير عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم ، كما هو موضح بالصورة.

الهدف:

- يهدف الاختبار الى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم فى اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم فى وضعية الجسم.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار :

- ساعة توقيت
- أرضية مناسبة لاختبار
- شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات
- أقمعا
- شريط قياس
- استمارة



كيفية اجراء الاختبار

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- من وضع الإنبطاح يستلقي الرياضي عند نقطة البداية.
- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.
- تعطى اشارة الانطلاق يجب ان يؤدى الاختبار بسرعة وبأقل زمن
- يتم الدوران من خلف الأقماع وليس من أمامها .
- تحسب المحاولات الصحيحة من دون ملامسة الاقماع.

معايير اختبار إلينوي للرشاقة

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

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص. 32

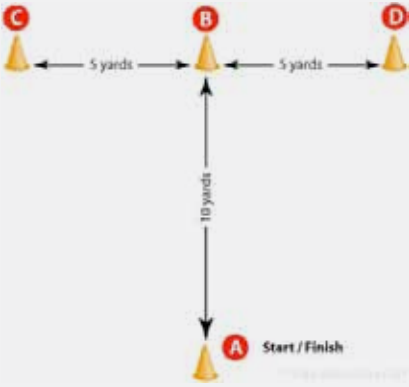
اختبار T للسرعة والرشاقة Agility T Test

تعريف:

- توضع كما هي مبينة في الشكل مع المسافات المطلوبة.

الهدف:

- يهدف الاختبار الى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم فى اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم فى وضعية الجسم.



المواد و الإجراءات 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 في الرسم.
- تعطى إشارة الانطلاق ويجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن
- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.
- يجري الرياضي من القمع A الى B بأقصى سرعة ومن B الى C ويعود إلى D ثم يعود الى B ويكون الجرى جانبيا معطيا ظهره للقمع A ثم يعود الى القمع A ويكون الجرى خلفا.
- يجب ملاسة قاعدة القمع.

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

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص. 32

◀ اختبار جري 20 متر متعدد المراحل Multi-Stage Fitness Test - Beep

تعريف:

إختبار 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 تتيذه 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 للأوكسجين.

الهدف:

يهدف هذا الاختبار الى 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 الشريط يحتوي على برنامج الاختبار.

ساعة توقيت

أرضية مناسبة للجري

تحديد مسافة 20 متر

أقماع لتحديد المسافة

استمارة تسجيل

مساعدين

كيفية إجراء الاختبار :

إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.

يتطلب من الرياضي الوقوف عند نقطة البداية .

يستعد الرياضي لسماع التعليمات الصوتية.

تعطى إشارة البدء ويبدأ الاختبار.

يجري الرياضي من نقطة القمع الأول بعد سماع التعليمات الصوتية و نغمة Beep إلى الثاني ثم يعود مرة 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.

استمارة اختبار متعدد المراحل "Beep Test" ◀

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

معايير اختبار جري 20 متر متعدد المراحل Multi-Stage Fitness Beep Test

• الذكور:

العمر	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا
12 - 13	> 10/9	8/9 - 10/9	7/6 - 8/8	6/5 - 7/5	5/2 - 6/4	3/4 - 5/1	< 3/3
14 - 15	> 12/2	9/9 - 12/2	8/10 - 9/8	7/5 - 8/9	6/2 - 7/4	4/7 - 6/1	< 4/7
16 - 17	> 13/7	11/4 - 13/7	9/10 - 11/3	8/3 - 9/9	6/9 - 8/2	5/1 - 6/8	< 5/1
18 - 25	> 13/10	11/6 - 13/10	10/2 - 11/5	8/6 - 10/1	7/2 - 8/5	5/2 - 7/1	< 5/2
26 - 35	> 12/9	10/7 - 12/9	8/10 - 10/6	7/10 - 8/9	6/6 - 7/9	5/2 - 6/5	< 5/2
36 - 45	> 11/3	8/10 - 11/3	7/8 - 8/9	6/5 - 7/7	5/4 - 6/4	3/8 - 5/3	< 3/8
46 - 55	> 9/5	7/8 - 9/5	6/7 - 7/7	5/6 - 6/6	4/7 - 5/5	3/6 - 4/6	< 3/6
56 - 65	> 8/4	6/9 - 8/4	5/7 - 6/8	4/9 - 5/6	3/7 - 4/8	2/7 - 3/6	< 2/7

• الإناث:

العمر	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا
12 - 13	> 9/3	7/5 - 9/3	6/2 - 7/4	5/2 - 6/1	3/6 - 5/1	2/6 - 3/5	< 2/6
14 - 15	> 10/7	8/8 - 10/7	7/6 - 8/7	6/5 - 7/5	5/3 - 6/4	3/4 - 5/2	< 3/3
16 - 17	> 11/11	9/8 - 11/10	8/5 - 9/7	7/2 - 8/4	5/7 - 7/1	4/2 - 5/6	< 4/2
18 - 25	> 12/9	10/2 - 12/9	8/7 - 10/1	7/3 - 8/6	5/8 - 7/2	4/5 - 5/7	< 4/5
26 - 35	> 11/5	9/5 - 11/5	7/8 - 9/4	6/6 - 7/7	5/3 - 6/5	3/8 - 5/2	< 3/8
36 - 45	> 9/5	7/5 - 9/5	6/3 - 7/4	5/4 - 6/2	3/8 - 5/3	2/7 - 3/7	< 2/7
46 - 55	> 8/1	6/3 - 8/1	5/4 - 6/2	4/5 - 5/3	3/6 - 4/4	2/5 - 3/5	< 2/5
56 - 65	> 7/2	5/7 - 7/2	4/5 - 5/6	3/6 - 4/4	2/7 - 3/5	2/2 - 2/6	< 2/2

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص. 32

إختبار كوبر Cooper Test

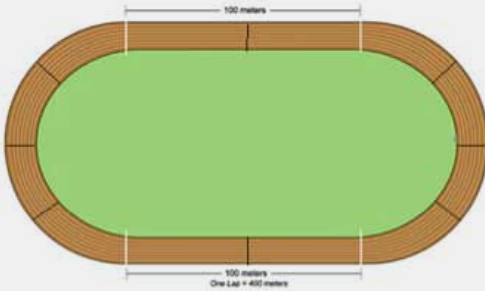
الذكور:

كوبر هو اختبار جري حول مضمار 400 متر وقطع أكبر مسافة ممكنة في 12 دقيقة، وقد صمم من قبل كينيث كوبر في عام 1968 ، وهى نقطة الوصول إلى أقصى مسافة ممكنة في غضون 12 دقيقة، فالملوب أن يتم الجري بخطى ثابتة بدلا من الجري السريع. وتستند النتائج على المسافة المقطوعة للرياضي. وهو اختبار سهل القيام به على مجموعات كبيرة من الرياضيين.

الهدف:

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

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:



- مضمار الجري 400 متر

- ساعة توقيت
- مضمار جرى (400 متر)
- نقطة بدء الاختبار
- أقمار كل 50 متر
- استمارة تسجيل
- مساعدين

كيفية إجراء الاختبار :

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يتطلب على الرياضي الوقوف عند نقطة البداية
- تعطي اشارة البدء ويبدأ الاختبار
- المحافظة على تزايد مستوى السرعة
- تعطي اشارة انتهاء الاختبار.
- يتطلب من الرياضي الوقوف عندما تعطي اشارة انتهاء الاختبار.
- يتم احتساب المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة.

إستمارة تسجيل
(اختبار كوبر - Cooper Test)

عدد اللفات										اسم اللاعب	الرقم
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12
											13
											14
											15
											16
											17
											18
											19
											20

معايير اختبار كوبر Cooper Test

اللاعبين الهواة

ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	ممتاز	الجنس	العمر
2100-	2100 - 2199	2200 - 2399	2400 - 2700	2700+	M	13-14
1500-	1500 - 1599	1500 - 1599	1600 - 1899	1900 - 2000	F	
2200-	2200 - 2299	2300 - 2499	2500 - 2800	2800+	M	15-16
1600-	1600 - 1699	1600 - 1699	1700 - 1999	2000 - 2100	F	
2300-	2300 - 2499	2500 - 2699	2700 - 3000	3000+	M	17-20
1700-	1700 - 1799	1700 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2300	F	
1600-	1600 - 2199	2200 - 2399	2400 - 2800	2800+	M	20-29
1500-	1500 - 1799	1500 - 1799	1800 - 2199	2200 - 2700	F	
1500-	1500 - 1899	1900 - 2299	2300 - 2700	2700+	M	30-39
1400-	1400 - 1699	1400 - 1699	1700 - 1999	2000 - 2500	F	
1400-	1400 - 1699	1700 - 2099	2100 - 2500	2500+	M	40-49
1200-	1200 - 1499	1200 - 1499	1500 - 1899	1900 - 2300	F	

قياس المحترفين

ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	ممتاز	لاعب النخبة
2800-	2800 - 3099	3100 - 3399	3400 - 3700	3700+	ذكر
2100-	2100 - 2399	2400 - 2699	2700 - 3000	3000+	أنثى

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص. 32

اختبار الجري لمسافة 2400 متر Run Tests-2400m

تعريف:

- هو اختبار الجري لمسافة 2400 متر حيث يحتسب أفضل زمن يستغرقه الرياضي في قطع هذه المسافة سواء في مسافة مفتوحة أو في مضمار جري.

الهدف:

- يهدف الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) .

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- ساعة توقيت
- مضمار جري
- نقطة بدء الاختبار
- أوراق تسجيل
- مساعدين

كيفية إجراء الاختبار :

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.
- يتطلب من الرياضي الوقوف عند نقطة البداية.
- تعطى إشارة البدء ويبدأ الاختبار.
- المحافظة على تزايد مستوى السرعة.
- يحتسب الزمن الذي يستغرقه الرياضي في قطع هذه المسافة.

معايير اختبار 2400 متر للذكور

49- 40 سنة	39- 30 سنة	29- 20 سنة	19- 13 سنة	
أكثر من 17:31	أكثر من 16:31	أكثر من 16:01	أكثر من 15:31	ضعيف جداً
15:36-17:30	14:44-16:30	14:01-16:00	15:30 – 12:11	ضعيف
13:01-15:35	12:31-14:45	14:00-12:01	10:49-12:10	متوسط
11:31-13:00	11:01-12:30	10:46-12:00	9:41-10:48	جيد
10:30-11:30	10:00-11:00	9:45-10:45	8:37-9:40	ممتاز
أقل من 10:30	أقل من 10:00	أقل من 9:45	أقل من 8:37	ممتاز جداً

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص. 32

اختبار متعدد المراحل Multi Stage fitness YO-YO Tests

تعريف:

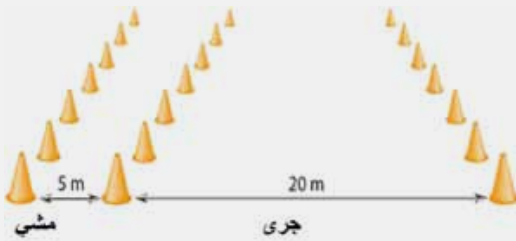
- يويو هو اختبار تجري متعدد المراحل وعادة يتم إجراءه عن طريق تحديد مسافة 25 متر مع وضع أقماع على شكل ثلاثة صفوف. ويتكون الاختبار من 21 مستوى للحمل و 15 مستوى لتحمل السرعة، يتم استخدامه مع جهاز تشغيل وبرنامج يحتوي تعليمات صوتية خاصة بالاختبار. ويتسارع سماع الأصوات في كل مستوى مما يتطلب من الرياضي زيادة السرعة، كما يمكن تطبيقه بشكل فردي وعلى مجموعة من الرياضيين في آن واحد.

الهدف:

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

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- الإحماء لمدة 5 دقائق.
- قرص مضغوط أو الشريط يحتوي على برنامج الاختبار.
- ساعة توقيت
- أرضية مناسبة للجري
- تحديد مسافة 20 متر
- تحديد مسافة 5 متر
- توضع أقماع لتحديد المسافة
- ورق تسجيل
- مساعدين



كيفية إجراء الاختبار :

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- يتطلب على 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 الى القمع الثاني ثم يقف حتى يسمع **Beep** من الجهاز يعود مرة اخرى الى القمع الاوسط توجد فترة استراحة بين القمع الوسط والثالث تعادل 5 الى 10 ثواني بمسافة 5 متر يستطيع اللاعب المشى او الجري في هذه المنطقة يكرر العملية حتى التعب كما يجب على الرياضي المحافظة على تزايد مستوى السرعة.

استمارة اختبار متعدد المراحل "التحمل"

Multi Stage fitness YO-YO Tests -Endurance

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

استمارة اختبار متعدد المراحل "تحمل السرعة"
Multi Stage fitness YO-YO Tests -Speed Endurance

المرحلة															المستوى	
						10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 1
					11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 2
					11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 3
					11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 4
				12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 5
				12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 6
			13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 7
			13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 8
			13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 9
		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 10
		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 11
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 12
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 13
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 14
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 15

اللجنة الأولمبية البحرينية
استمارة تقييم اللياقة البدنية

Speed	Agility	Flexibility	Power	Muscular strength & endurance	Cardiovascular	Fitness Components
السرعة	الرشاقة	المرونة	القدرة	التحمل العضلي	التحمل الدوري التنفسي	الصفات البدنية
Meter Run Test 35 اختبار 35 متر سرعة	Hexagon Agility Test اختبار شكل الاسداسي	T Aglity Test اختبار تي للرشاقة	Illinois Agility Test اختبار النبوي للرشاقة	Trunk Rotation Test دوران الجذع اختبار مرونة الظهر وحلف النعند	Sit & Reach Test اختبار مرونة الظهر وحلف النعند	Athlete Name اسم اللاعب
			Vertical Jump Test اختبار الوثب العمودي	Long Jump Test اختبار الوثب المربيع	M. Ball Throw. Over head Test رمي الكرة الطنبية من الرأس	
			M. Ball Throw. Standing Test رمي الكرة الطنبية من الوقوف جانبيا	M. Ball Th. Seated Test رمي الكرة الطنبية من الجلوس	Push Up Teast اختبار الضغط بالذراعين من الانطاح	
					60Sec Sit Up Teast اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية	
					YO-YO Test اختبار يوت-يو	
					Cooper Test اختبار كوبر	
					Run Test 2400m اختبار 2400 عدو	
					Beep Test اختبار بيب	

الاختبارات والالعاب الرياضية																
الاختبارات اللياقة البدنية	فروسية	مسافات قصيرة	مسافات طويلة	سلة	يد	طائرة	قدم	درجات	رفع اقلان	جهاز	سباحة	تنس طاولة	دفاع النفس	تنس	جولف	شراع
	فروسية	مسافات قصيرة	مسافات طويلة	سلة	يد	طائرة	قدم	درجات	رفع اقلان	جهاز	سباحة	تنس طاولة	دفاع النفس	تنس	جولف	شراع
1 اختبار بيب Beep Test	■	■	✓✓	✓	✓	■	✓	✓	■	■	■	■	■	✓	■	■
2 اختبار كوبر Cooper Test	■	■	✓✓	✓	✓	✓	✓	✓	■	■	■	■	■	✓	■	■
3 اختبار 2400 متر Meter Run 2400	■	■	■	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓	■	■	■	■	■	✓	■	■
4 اختبار يو يو YO-YO Test	✓	■	✓✓	✓	✓	✓	✓	✓	■	■	■	■	■	✓	■	■
5 اختبار شكل المعين Hexagon Agility Test	✓	✓✓	■	✓✓	✓✓	✓✓	✓	■	■	✓	■	✓✓	✓✓	✓✓	✓	■
6 اختبار النودى للرشاقة Illinois Agility Test	✓	✓✓	■	✓✓	✓✓	✓✓	✓	■	■	✓	■	✓	✓	✓	✓✓	■
7 اختبار تي للرشاقة T Agility Test	■	■	■	✓✓	✓✓	✓✓	✓	■	■	■	■	■	■	✓	✓✓	■
8 اختبار 35 متر معوم Meter Run Test 35	■	✓✓	■	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓✓	■	■	■	■	■	✓	✓✓	■
9 اختبار مرمية الطهر وخلف التخذ Sit & Reach Test	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
10 دوران الجذع اختبار مرمية الطهر وخلف التخذ Trunk Rotation Test	✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓
11 رمي الكرة الطبية من الجلوس M.Ball Th Seated Test	■	■	■	✓✓	✓✓	✓	■	■	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12 رمي الكرة الطبية من اقلق الرأس M.Ball Th.Overhead Teast	■	■	■	✓✓	✓✓	✓	✓	■	✓✓	✓✓	✓✓	■	■	✓✓	■	■
13 اختبار الوثب المرمض Long Jump Teast	✓	■	■	■	■	■	■	■	■	✓✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✓	■
14 اختبار الوثب العمودي Vertical Jump Teast	■	✓✓	■	✓✓	✓	✓✓	■	■	■	✓✓	■	■	✓✓	■	■	■
15 اختبار الجلوس من الوقوف 60 ثانية 60Sec Sit Up Teast	■	✓✓	■	✓	✓✓	■	✓	✓	✓✓	✓✓	✓	✓✓	✓✓	✓	✓	✓
16 اختبار الضغط بالذراعين من الانبطاح Push Up Teast	■	■	■	✓	✓✓	■	✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓	✓	✓

مهم



مهم جداً



حسب الحاجة



لا يمثل الاولوية



للاستفادة الكاملة من إجراء اختبارات اللياقة البدنية و لضمان صحة اللاعبين على المدرب إتباع النصائح التالية:

- يجب على المدرب القيام باختبارات اللياقة البدنية عدة مرات خلال الموسم الرياضي وذلك للتعرف على مستوى اللياقة البدنية للفريق وكذلك فاعلية برامج التدرية.
- يجب على المدرب التأكد من تشابه ظروف بيئة الاختبار عند قيامه بإعادة اختبارات اللياقة البدنية.
- يجب على المدرب إعطاء الفرصة الكافية للاعب للقيام بالإحماء الجيد.
- ينصح القيام بالاختبار بعد يوم راحة تامة حتى لا يؤثر التعب على دقة ونتائج الاختبارات.
- على المدرب تحفيز لاعبيه لبذل أقصى ما لديهم من جهد أثناء أداء جميع الاختبارات.
- على المدرب التأكد من سلامة اللاعب صحيا قبل أداء الاختبارات.
- على المدرب إعداد بيئة الاختبار مسبقا.
- على المدرب التأكد من التسلسل الصحيح و العلمي لترتيب الاختبارات البدنية بحيث يبدأ باختبارات المرونة فالقدرة ثم القوة فالسرعة و الرشاقة و أخيرا التحمل الدوري التنفسي.
- يفضل تواجد المدرب أثناء أداء الاختبارات.
- يجب على المدرب مناقشة اللاعبين بنتائج الاختبارات وتشجيعهم لوضع أهدافهم القصيرة والطويلة المدى والتي تحفزهم على التقدم المستمر.
- على المدرب التخطيط لمواعيد الاختبارات البدنية وإشعار اللاعبين بموعدها مسبقا.
- على اللاعب ارتداء الملابس الرياضية المناسبة لإجراء الاختبارات.
- تجنب أكل وجبة دسمة قبل أداء الاختبارات.
- يجب التأكد من شرب السوائل بصورة كافية.
- على المدرب الاحتفاظ برقم أقرب مركز صحي حتى يتم إسعاف اللاعب عند تعرضه لحالة طارئة.

العربية:

1. محمد صبحي حسانين (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. محمد صبحي حسانين (1995): التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة، الجزء الثاني، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. محمد نصر الدين رضوان (1998): طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
4. هزاع بن محمد الهزاع (1992): تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني، مطابع جامعة الملك سعود، الرياض.
5. الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي - الدكتور كاظم جبر أمير.
6. معايير مختبر تقييم اداء الرياضيين والأعداد البدني - اللجنة الأولمبية البحرينية.

الاجنبية:

1. Ahmaidi S, Collomp K, Caillaue C, Prefaut C (1992) Maximal and functional aerobic capacity as assessed by two graduated field methods in comparison to laboratory exercise testing in moderately trained subjects. International Journal of Sports Medicine 13(3):243-248.
2. Jens Bangsbo, F. Marcello Iaia and Peter Krustrup, (2008) The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports, Sports Medicine 2008; 38 (1): 37-51.
3. Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A.,
4. Redersen, P, K., Bangsbo, J. (2003) The Yo-Yo Intermittent Recovery Test:
5. Physiological Response, Reliability, and Validity. Medicine & Science in Sports & Exercise. 35(4), 697-705.
6. Krustrup P, Mohr M, Nybo L, Jensen JM, Nielsen JJ, Bangsbo J. (2006) The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer. Medicine & Science in Sports & Exercise. Sep;38(9):1666-73.
7. LEGER, L.A. and LAMBERT, J. (1982) A maximal multistage 20m shuttle run test to predict VO2max. European Journal of Applied Physiology, 49, p. 1-5
8. Thomas, A., Dawson, B. & Goodman, C. (2006). The yo-yo test: reliability and association with a 20-m shuttle run and VO2max. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2, 137-149.

تحية شكر وتقدير ... إلى فريق العمل لجهوده التي ساهمت في إعداد كتاب اختبارات اللياقة البدنية.

1. نبيل طه حسين آل شهاب.
2. د. حسين جعفر حسين.
3. محمود حسن يتيم.
4. نبيهه إبراهيم الخياط.
5. فاطمة جمال البورشيد.
6. مبارك حمد فارس.

اللجنة الأولمبية البحرينية



اختبارات اللياقة البدنية الإصدار الأول سبتمبر ٢٠١١



Email : tadrib.boc@hotmail.com