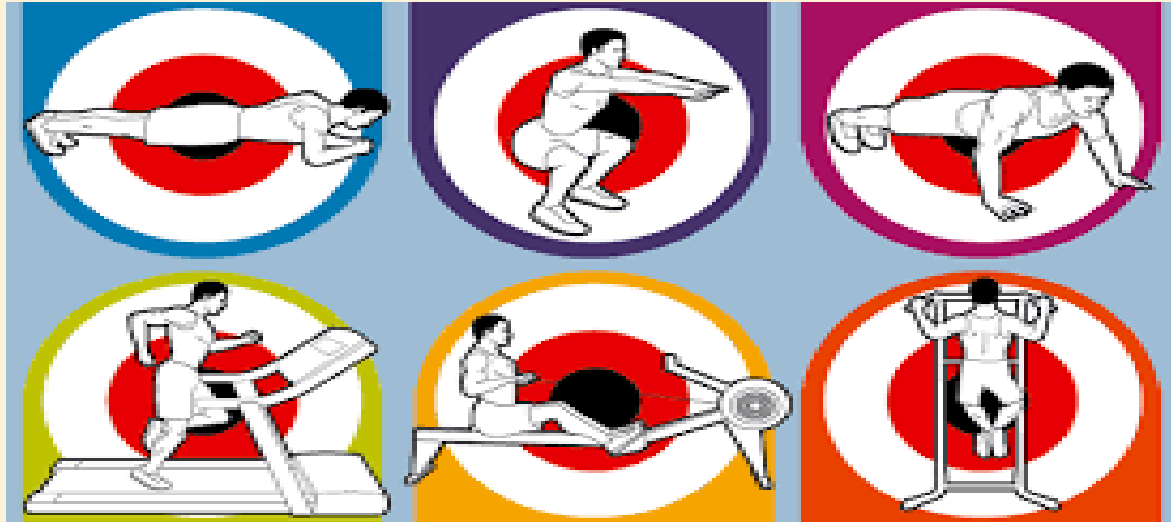




Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Mohammed Khaidar Biskra University  
Institute of Physical and Sporting Activities Science and Technology  
Department of Physical Activity Sports Education  
Level: Second Bachelor's Degree in Motor Education



## الاختبارات البدنية Physical Tests

–المستوى : ثانية ليسانس كل التخصصات

–أستاذ المقياس : د/ بن علي عده

السنة الجامعية :

# المحاضرة التاسعة

## الاختبارات البدنية

# محتوى المحاضرة

- 1- اختبارات القوة العضلية ذكر بعض الاختبارات مع شرحها.
- 2- . اختبارات التوافق ذكر بعض الاختبارات مع شرحها.
- 3- . اختبارات التوازن ذكر بعض الاختبارات مع شرحها
- 4- . اختبارات المرونة ذكر بعض الاختبارات مع شرحها
- 5- اختبارات السرعة ذكر بعض الاختبارات مع شرحها .
- 6- اختبارات الرشاقة ذكر بعض الاختبارات مع شرحها.
- 7- . اختبارات القدرة الهوائية ذكر بعض الاختبارات مع شرحها

# LESSON CONTENT

- 1. MUSCLE STRENGTH TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION.**
- 2. COMPATIBILITY TESTS MENTION SOME TESTS WITH THEIR EXPLANATION.**
- 3. BALANCE TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION**
- 4. FLEXIBILITY TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION**
- 5. SPEED TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION.**
- 6. AGILITY TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION.**
- 7 . AEROBIC ABILITY TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION**

## مقدمة

اختبارات اللياقة البدنية في المجال الرياضي " **والتربوي** " تتضمن معايير دولية نسعى من خلالها الوصول إلى وضع معايير خاصة بعناصر اللياقة البدنية والتي تطمح أن تلعب دوراً فاعلاً لكافة المدربين " **والمعلمين** " ليكونوا أكثر دراية ومعرفة بمستوى اللاعبين " **والمتعلمين** " الذين يشرفون على تدريبهم " **وتعليمهم** " في كافة الألعاب الرياضية ولتمكنهم من تحديد وتخصيص مدى ملائمة ونوع التدريب " **والتعليم** " للاعبين " **والمتعلمين** " والعمل على تحقيق الإنجازات. (إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي،ص3) بتصرف.

# INTRODUCTION

**SPORTS FITNESS TESTS INCLUDE INTERNATIONAL STANDARDS THAT SEEK TO ESTABLISH STANDARDS FOR FITNESS ELEMENTS THAT ASPIRE TO PLAY AN ACTIVE ROLE FOR ALL COACHES TO BE MORE KNOWLEDGEABLE AND KNOWLEDGEABLE ABOUT THE LEVEL OF PLAYERS WHO SUPERVISE THEIR TRAINING IN ALL SPORTS AND TO BE ABLE TO IDENTIFY AND ALLOCATE APPROPRIATE AND TYPE OF TRAINING FOR PLAYERS AND WORK TOWARDS ACHIEVEMENTS** (FITNESS TESTS, BAHRAIN OLYMPIC COMMITTEE, SPORTS TRAINING DEPARTMENT, P. 3)

أولاً- بعض اختبارات القوة العضلية  
MUSCLE STRENGTH TESTS



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

## -التعريف بالاختبار :

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

## -الهدف من الاختبار :

يهدف الاختبار لقياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (القوة الانفجارية ) من خلال رمي الكرة الطبية من فوق الرأس . (إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي،ص10)

## المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد إختبارها.

شريط قياس

استمارة تسجيل

## كيفية الأداء :

إحماء مع تمرينات الإطالة مدة 5 دقائق

يقف الرياضي على خط مع فتح قدميه قليلا ومواجهها اتجاه مكان رمي الكرة.

مسك الكرة بواسطة اليدين خلف الرأس ثم رمي الكرة بقوة لوصولها إلى أقصى حد.

يتم تسجيل المسافة من الخط إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر.

تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات. (إختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية، قسم التدريب الرياضي، ص3)



## 2- اختبار القفز العمودي من الثبات Vertical Jump Test

### تعريف:

إختبار القفز العمودي من الثبات هو اختبار سارجنت للوثب للقفز أو كما يسمى اختبار القفز العمودي طور بواسطة الدكتور ألن دولي سارجنت عام (1849-1924) وهو إحدى اختبارات القدرة العضلية قي القفز من الثبات الى أبعد مدى.

### الهدف:

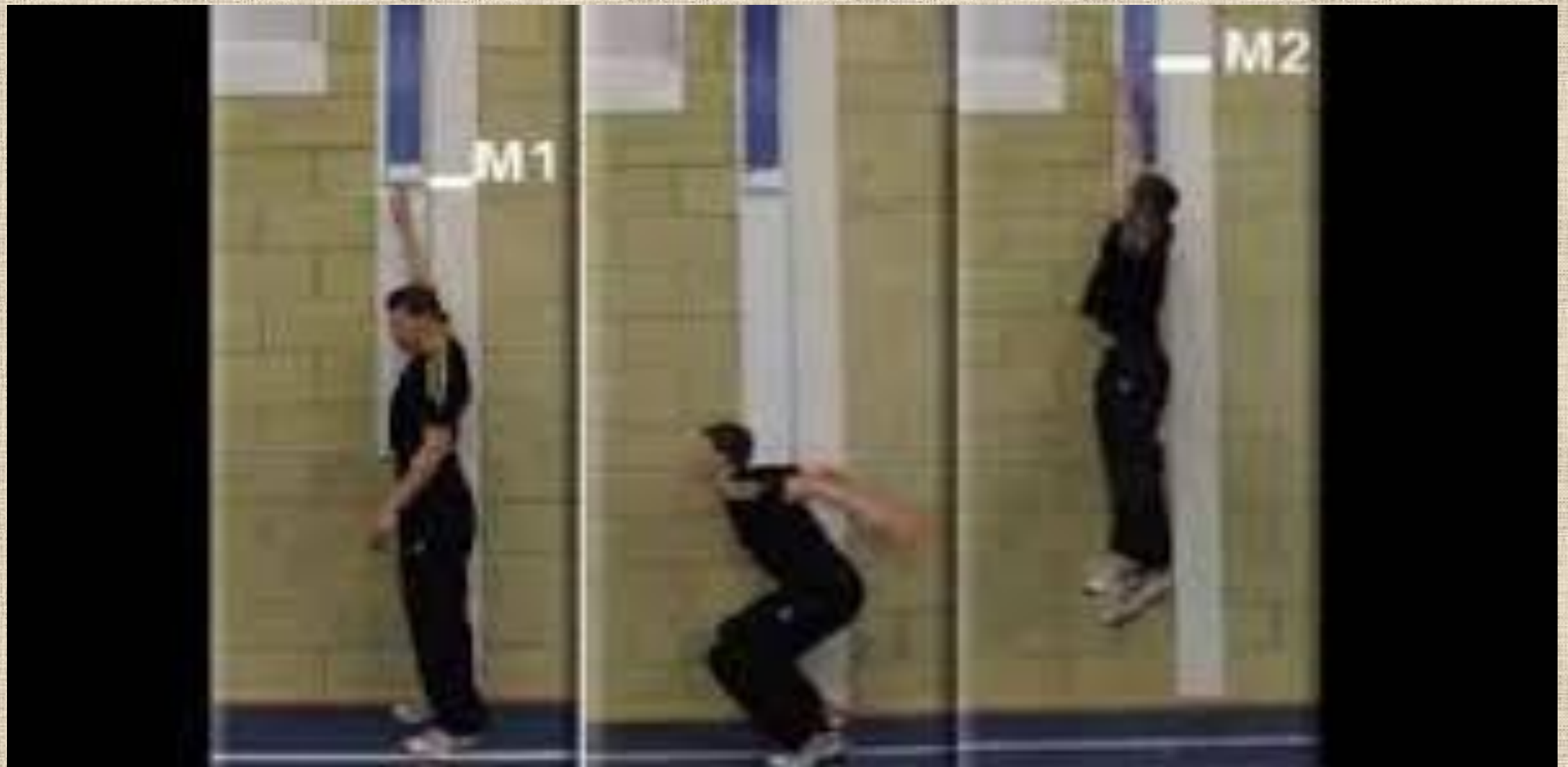
يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى اختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وبقوة.

### الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- جدار ملصق عليه شريط قياس.
- طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع.
- استمارة تسجيل (إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي، ص11)

## كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- يقف الرياضي مواجهًا لوحة الاختبار.
- يقوم الرياضي برفع إحدى الذراعين رافعًا لوحة الاختبار لتحديد نقطة الصفر.
- توضع صبغة من الألوان في طرف الأصبع.
- يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعًا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدمًا الأصابع التي بها الألوان ملامسًا لوحة الاختبار.
- يعطى محاولتين، ثم تسجل أفضل محاولة - بالسنتيمتر (إختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية، قسم التدريب الرياضي، ص11)



## المعايير :

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
<b>الذكور</b>						
أكبر من 70	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	أقل من 21
<b>الإناث</b>						
أكبر من 60	60-51	50-41	40-31	30-21	20-11	أقل من 11

(إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي،ص11)

ثانيا- بعض اختبارات التوافق الحركي.

## Some Motor Compatibility Tests



# 1- إختبار الدوائر المرقّمة

## 1. Test numbered circuits

الغرض من الاختبار:

قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات:

ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستين (60) سنتيمترا.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8)، يتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر. (محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 2004، ط4، ص329)



## 2-اختبار نط الحبل

### 2. Test The Rope Dot

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق ما بين اليدين والقدمين .

الأدوات :

حبل طوله 24 بوصة بما يعادل 70سم، بحيث يعقد من طرفيه، على أن تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة بما يعادل 40سم (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها يترك مسافة 4 بوصات بما يعادل 10سم خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل).

مواصفات الأداء:

يمسك المختبر بالحبل من الأماكن المحددة، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمرّ الحبل من أمام وأسفل القدمين ثم يكرر هذا العمل

خمس مرات . (محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 2004، ط4، ص320)

## توجيهات :

- 1 - يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين
- 2 - بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا.
- 3 - يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط، كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب.
- 4 - يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب.
- 5 - أي مخالفة للشروط تلغى المحاولة.

## التسجيل:

تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر. (محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي ،2004، ط4، ص321)



(محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 2004 ، ط4، ص321)

# ثالثا : بعض اختبارات التوازن Third: Some balance tests



# 1- اختبار الشكل الثماني 1. Test the eight shape

الغرض من الاختبار:

قياس التوازن الحركي.

الأدوات :

الجهاز الموضح ، مصنوع من الخشب وله ثمانية أضلاع (المواصفات المذكورة بالشكل) يرسم خط في منتصف أحد الاضلاع الثمانية بارتفاع الجهاز (20) سم ليكون بمثابة خط للبداية والنهاية.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر على حافة الجهاز وفوق خط البداية، يقوم المختبر بالمشي على حافة الجهاز لعمل دورة كاملة بالمواجهة تنتهي بتخطيه بكلتا القدمين لخط البداية (النهاية) ثم يقوم بالمشي لعمل دورة كاملة أخرى عكس الدورة الأولى الظهر في اتجاه خط السير حتى يتجاوز خط البداية بكلتا القدمين، إذا فقد المختبر اتزانه ولمس الأرض عليه أن يعود مرة أخرى إلى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه.

## توجيهات :

1-يؤدي المختبر الاختبار وهو حافي القدمين.

2-إذا فقد المختبر اتزانه ولمس الأرض عليه الرجوع إلى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه.

3 -غير مسموح للمختبر بالسند على أى شيء أثناء المشى على حافة الجهاز، كما أنه غير مسموع بلمس الجهاز باليدين او مسك أي أداة باليدين بغرض المساعدة على حفظ الاتزان.

**التسجيل** :يسجل للمختبر عدد المرات التي فقد فيها الاتزان خلال الدورتين (الأمامية والخلفية) فكلما قل عدد مرات فقد الاتزان دل ذلك على ارتفاع درجة الاتزان عند المختبر

**المعايير** : تعتبر المعايير الموضحة بالجدول رقم (18) صالحة للاستخدام على تلاميذ المرحلة الإعدادية. (محمد صبحي حسانين ، التقويم

والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص343)

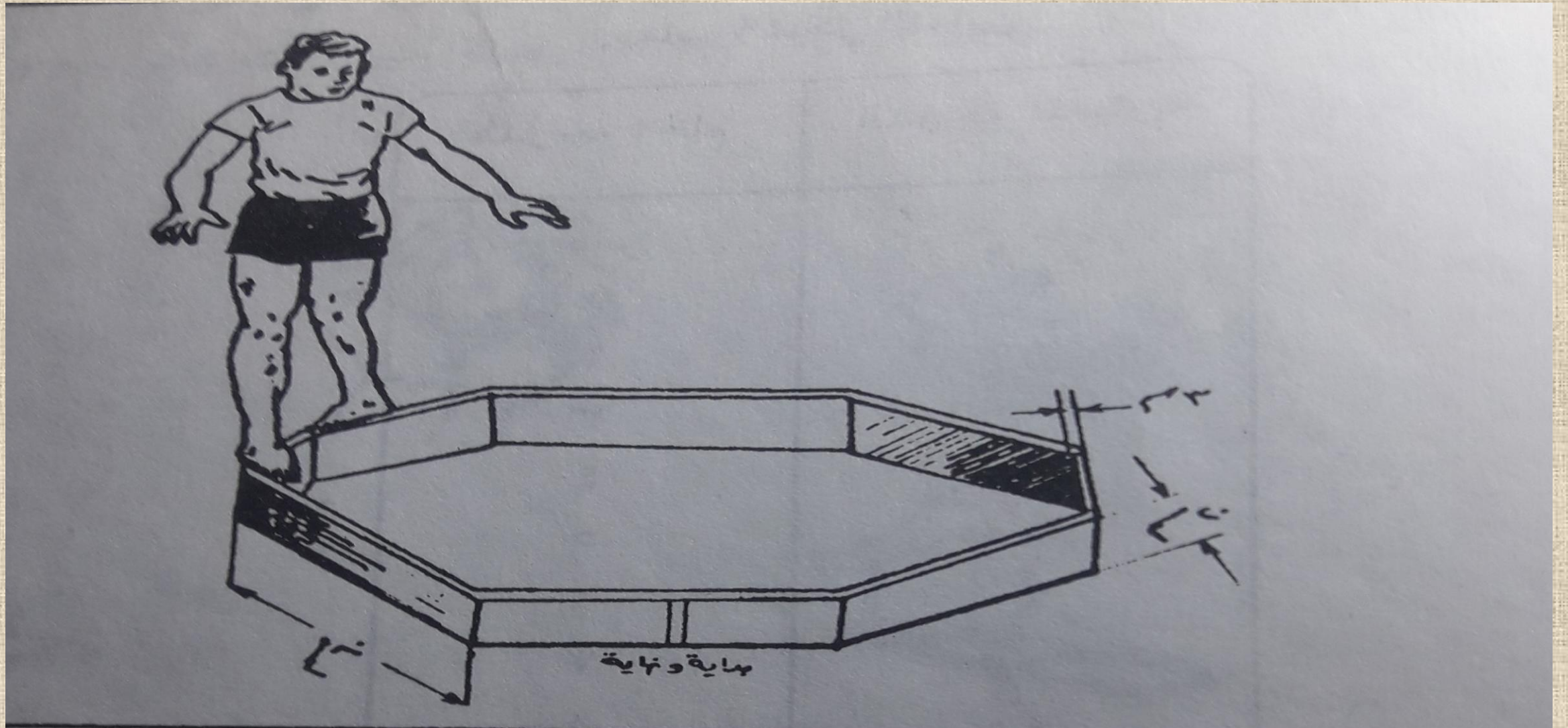
معايير الشكل الثماني

الدرجة المعيارية

الدرجة الخام

١٠٠  
٩٠  
٨٥  
٨٠  
٧٥  
٧٠  
٦٥  
٦٠  
٥٥  
٥٠  
٤٥  
٤٠  
٣٥  
٣٠  
٢٥  
٢٠  
١٥  
١٠  
٥  
صفر

صفر  
١  
٢  
٣  
٤  
٥  
٦  
٧  
٨  
٩  
١٠  
١١  
١٢  
١٣  
١٤  
١٥  
١٦  
١٧  
١٨  
١٩  
٢٠



(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 343)

## 2- الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة Stand by foot (longitudinal) on the beam

**الغرض من الاختبار:** قياس التوازن الثابت.

**الأدوات:** ساعة إيقاف الجهاز الموضح بالشكل هو عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون (20) سنتيمترا وطولها ستون (60) سنتيمترا وسمكها ثلاثة (3) سنتيمترات.

**مواصفات الأداء:** يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ، هذا ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة. ويستمر الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن. ويؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى.

(محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 344-345)

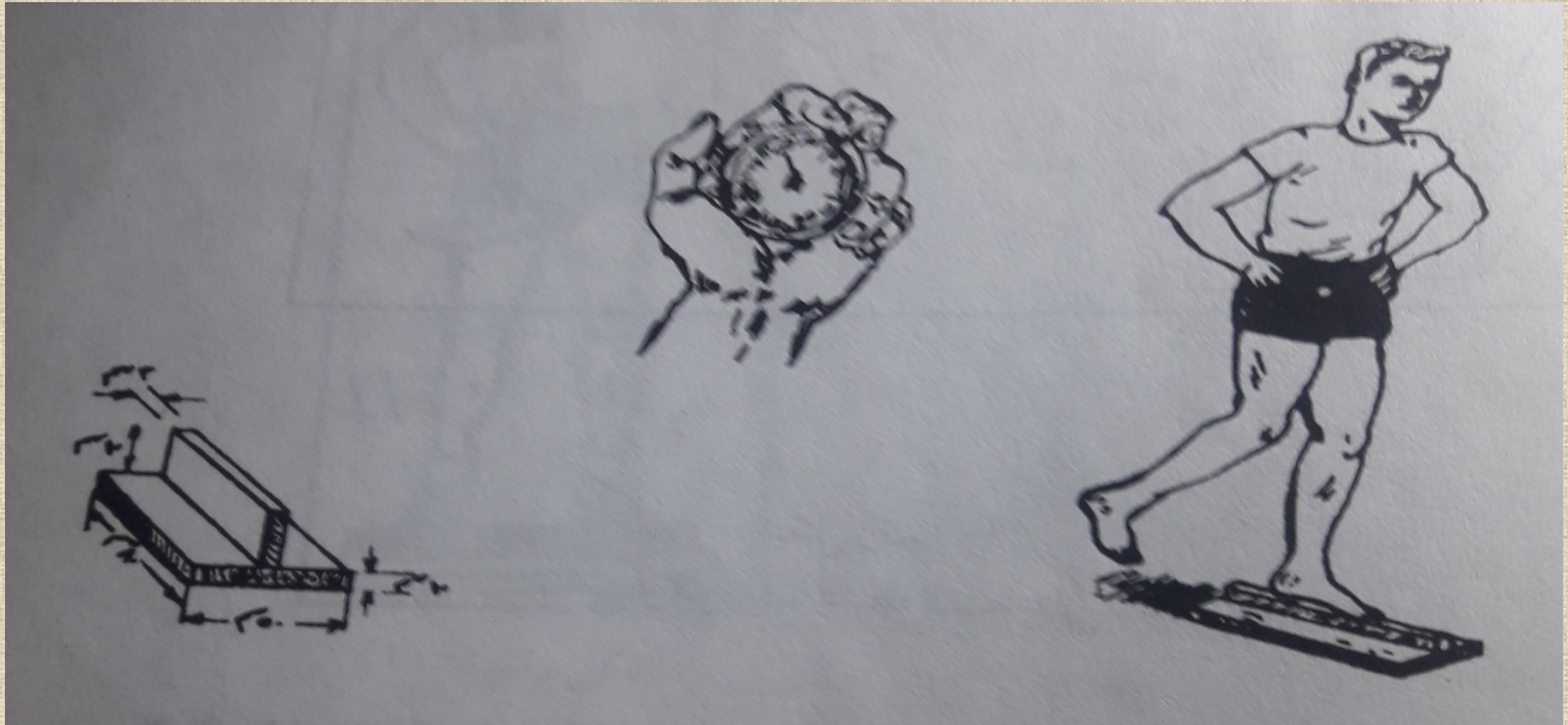
## توجيهات :

- ١ - يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء.
- ٢ - تكون اليدان ثبات الوسط أثناء تأدية الاختبار.
- 3- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

## التسجيل :

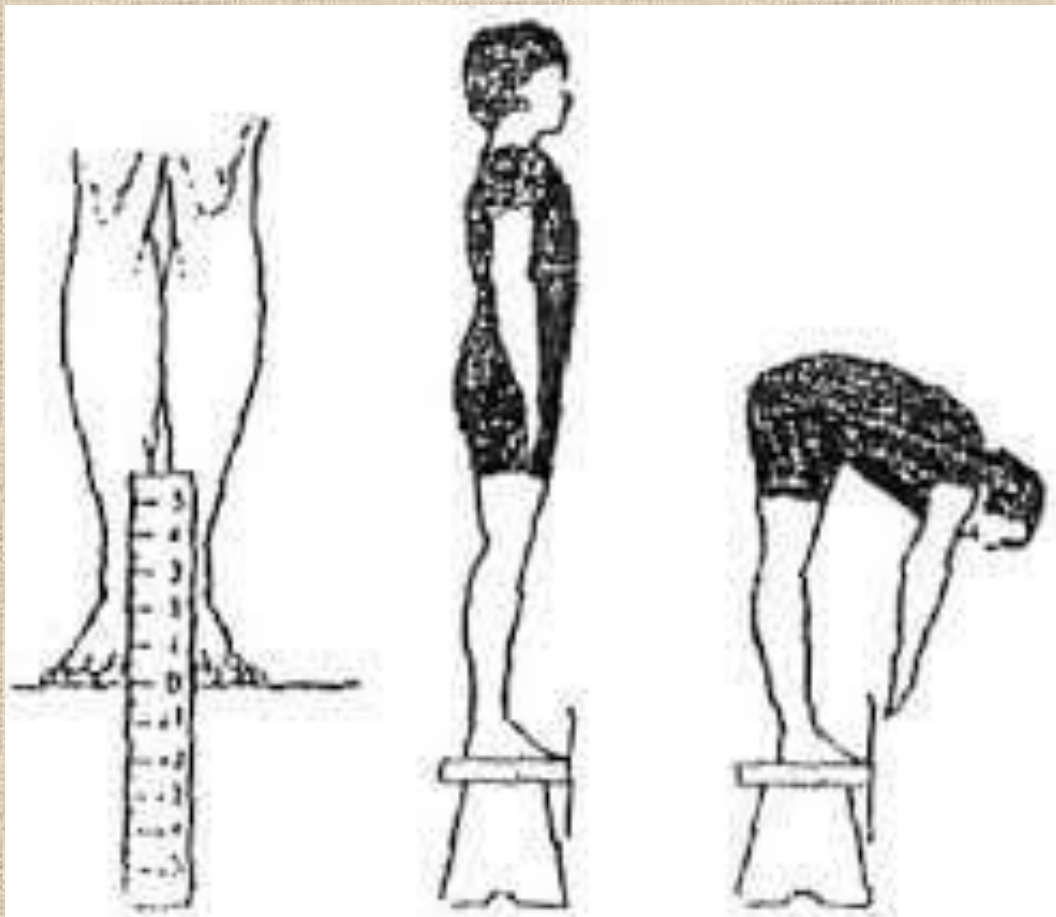
يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم.

(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص345)



(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 345)

## IV: Some flexibility tests رابعا : بعض اختبارات المرونة



# 1- اختبار ثني الجذع للأمام (من الوقوف ومن الجلوس)

## 1. Test bend the stem forward (from standing and from sitting)

### الهدف :

يهدف الاختبار إلى قياس مرونة العمود الفقري

### المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار :

- صندوق ومثبت عليه مسطرة القياس.

- مسطرة القياس خارجا عن الصندوق 50 سم كما مبين في

الرسم

- استمارة تسجيل.

### - كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين 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 أماماً.

- 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.

توجيهات :

1. يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء
2. للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.
3. يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
4. يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين

(محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 365)

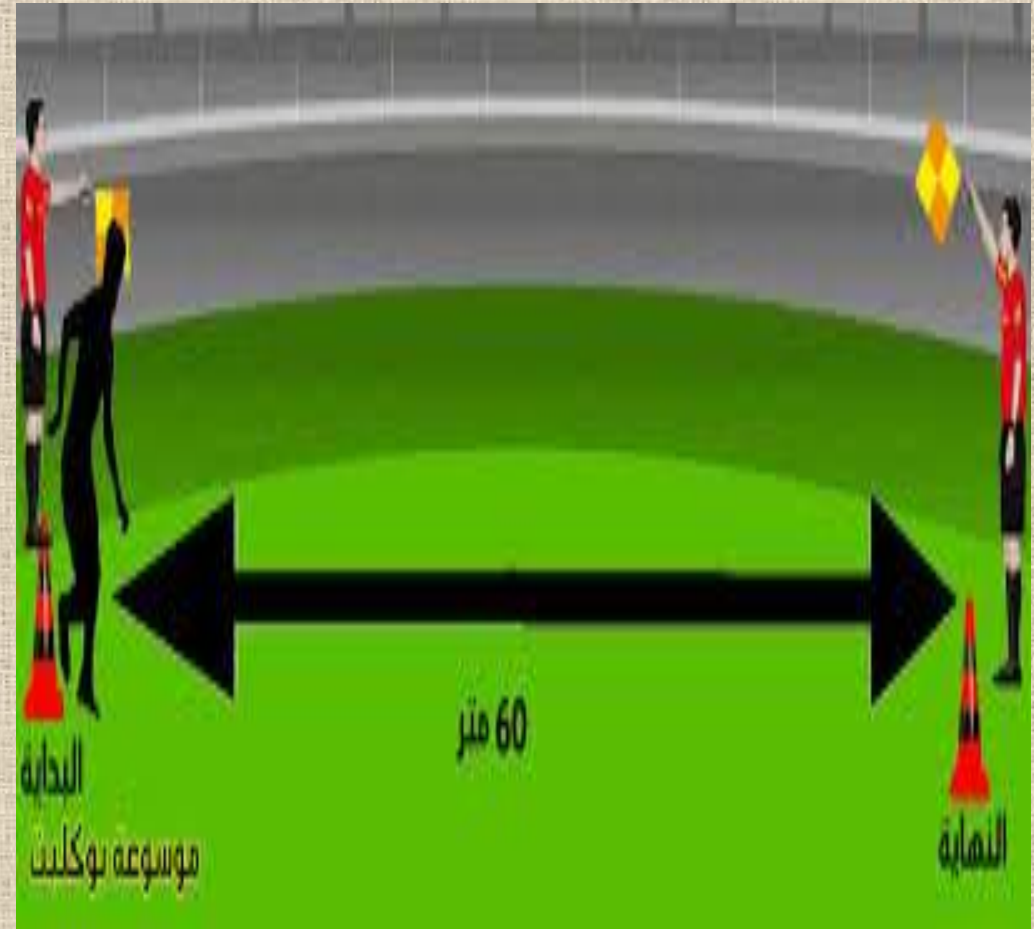


## المعايير

ممتاز	جيد جداً	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
الذكور				
أكبر من 62	61-56	55-44	43-40	أقل من 33
الإناث				
أكبر من 70	71-66	65-54	53-50	أقل من 43

(إختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي، ص06)

# V. Some speed tests خامسا- بعض اختبارات السرعة



## 35-Meter Speed Test \*\*\* اختبار سرعة 35 متر

### كيفية اجراء الاختبار:

إحماء مع تمارينات اطالة لمدة 5 دقائق.

يتخذ الرياضي وضع الاستعداد خلف خط البدء.

عند سماع إشارة البدء ينطلق الرياضي بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.

### التسجيل:

يسجل الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية.

### 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:

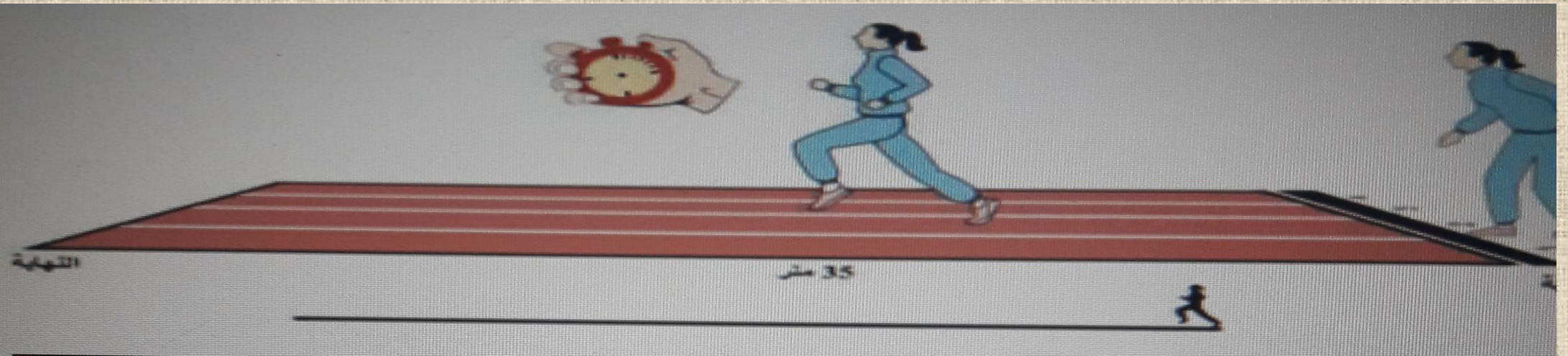
يهدف الاختبار إلى السرعة في قطع مسافة 35 متر بأقصى سرعة ممكنة.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

طريق مستوى.

استمارة تسجيل

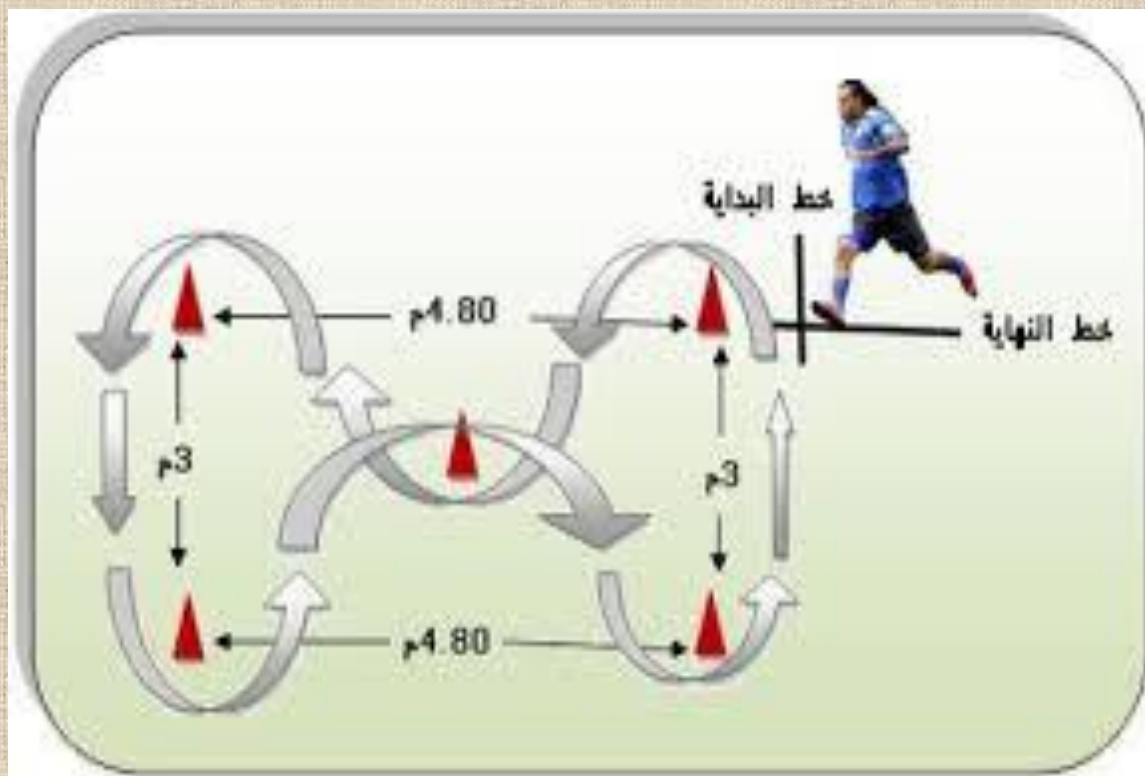
ساعة إيقاف.



### المعايير

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

## سادسا: بعض اختبارات الرشاقة Some Agility Tests



## Illinois Agility Test - اختبار (إينوى) للرشاقة

### 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 إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع

التحكم في وضعية الجسم. (إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي،ص15)

## المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

ساعة توقيت

أرضية مناسبة للاختبار

شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات

أقماع

شريط قياس

استمارة

## كيفية اجراء الاختبار:

إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.

من وضع الإنبساط يستلقي الرياضي عند نقطة البداية.

تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.

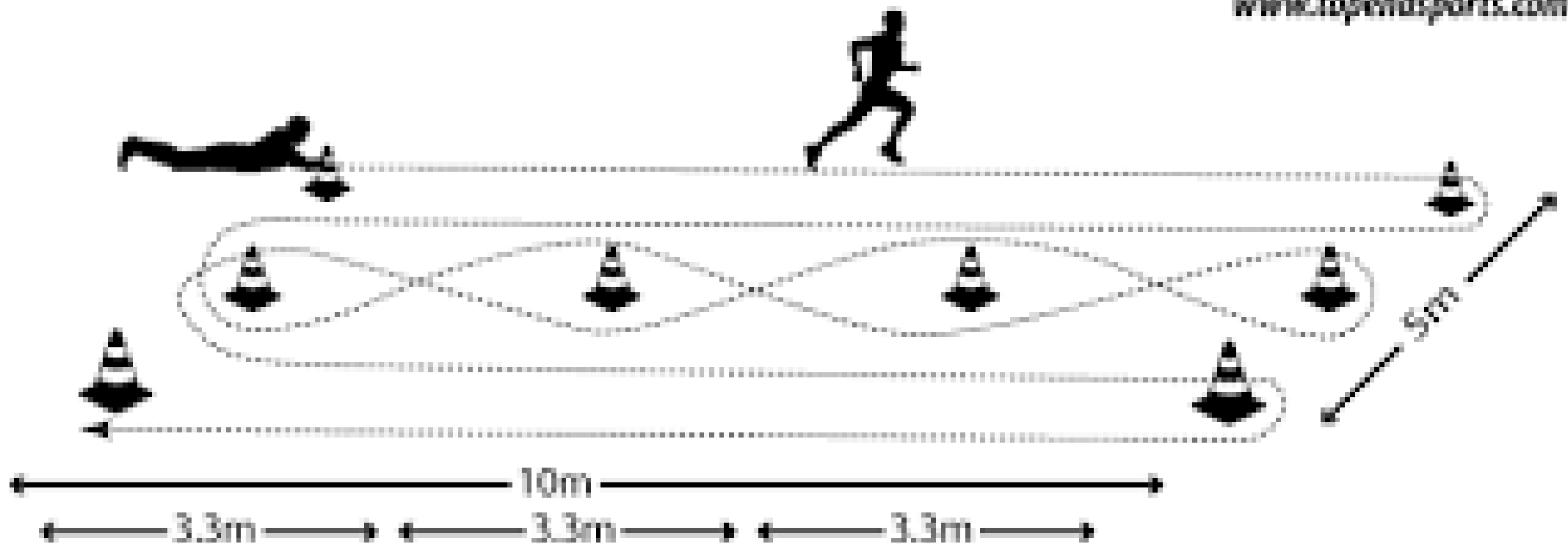
تعطى اشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن

يتم الدوران من خلف الأقماع وليس من أمامها.

تحسب المحاولات الصحيحة من دون ملامسة الاقماع

# Illinois Agility Test

[www.topendsports.com](http://www.topendsports.com)



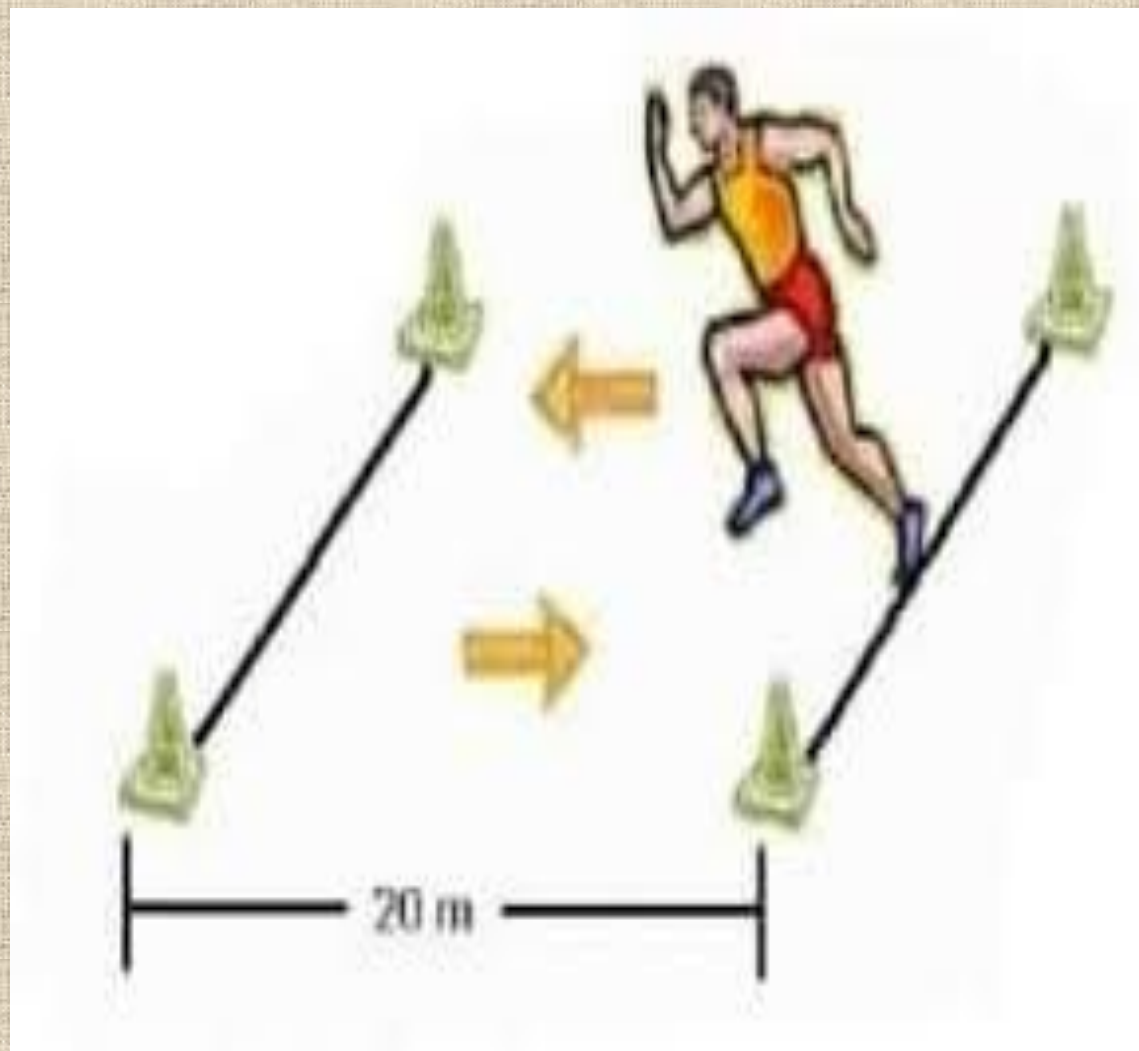
التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	اقل من 15:2	اقل من 17:00
جيد	15:2-16:1	17:00 - 17:9
متوسط	16:2 - 18:4	18:00 - 21:7

المراجع ص. 32

(إختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي، ص17)

## VII: Some Aerobic Power Tests

سابعاً : بعض إختبارات القدرة الهوائية



## إختبار كوبر Cooper Test

**تعريف :** كوبر هو اختبار جري حول مضمار 400 متر وقطع أكبر مسافة ممكنة في 12 دقيقة.

وقد صمم من قبل **كينيث كوبر في عام 1968**، وهي نقطة الوصول إلى أقصى مسافة ممكنة في غضون 12 دقيقة.

فالمطلوب 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 :** بهدف الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ( التحمل الهوائي ) من خلال الجري. (إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي،ص22)

## المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار :

ساعة توقيت

مضمار جرى ( 400 متر )

نقطة بدء الاختبار

أقمار كل 50 متر

استمارة تسجيل

مساعدين

كيفية إجراء الاختبار.

إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.

يتطلب على الرياضي الوقوف عند نقطة البداية

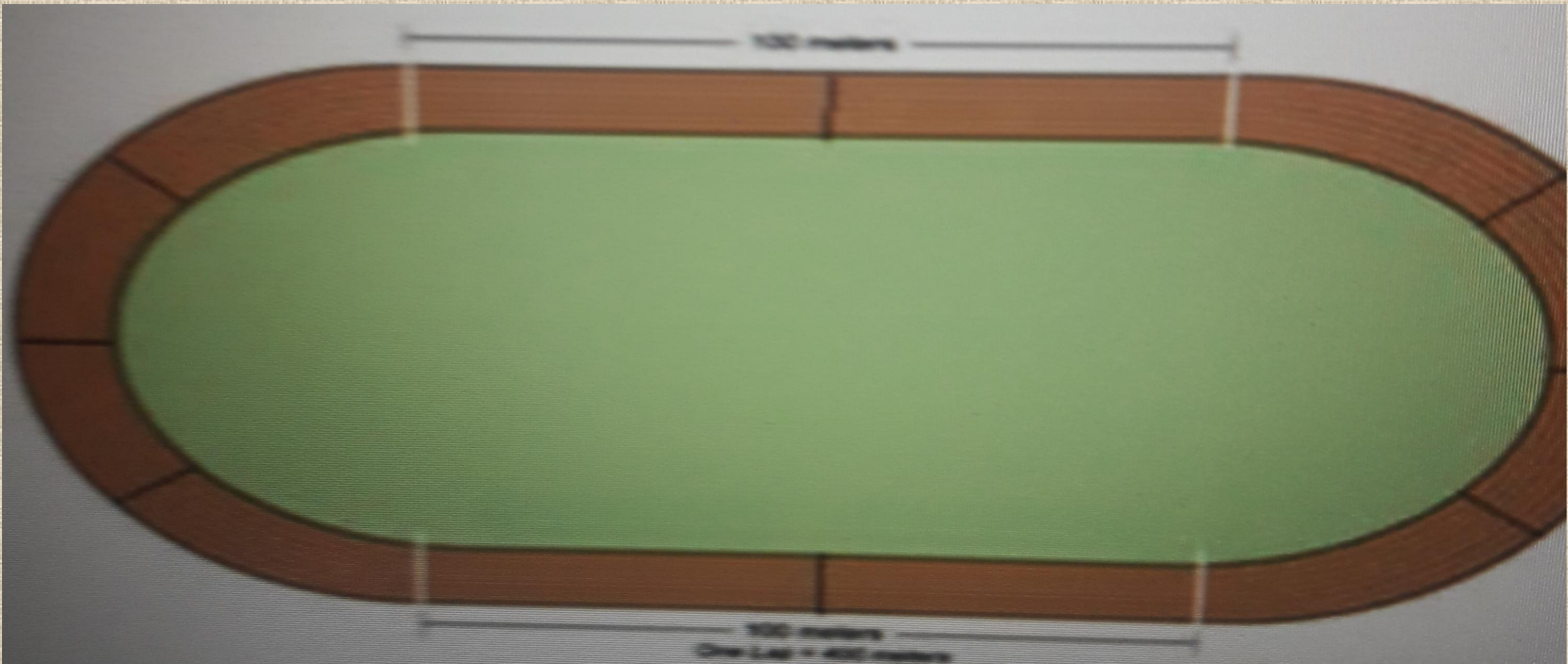
تعطي اشارة البدء ويبدأ الاختبار

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.



مضمار الجري 400 متر

# إستمارة التسجيل لاختبار كوبر

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 إختبار كوبر

### 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	

### اللاعبين المحترفين

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

## نصائح للمدرب

للاستفادة الكاملة من إجراء اختبارات اللياقة البدنية والضمان 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 التدريبية.

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 والرشاقة و أخيرا التحمل الدوري التنفسي.

يفضل تواجد المدرب أثناء أداء الاختبارات.

يجب على المدرب مناقشة اللاعبين بنتائج الاختبارات وتشجيعهم لوضع أهدافهم القصيرة والطويلة المدى و التي تحفزهم على التقدم المستمر.

على المدرب التخطيط امواعيد 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.

## مراجع

1/ محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، 2004)

2/ اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب والتطوير الرياضي إختبارات اللياقة البدنية ، ط1 ، سبتمبر 2011

تشکر از آقای علی حسن

الله مستمرا

**THANK YOU FO•  
LISTENING. •**