

المراجع العربية والأجنبية: المراجع العربية:

- (١) إبراهيم عبد ربه خليفه: الصفات الحركية والقياسات الجسميه والسمات الدافعيه المميزه لمتسابقى الميدان والمضمار. رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
- (٢) أحمد السوينى، اسامه كامل راتب: الطريق الى لياقتك البدنيه والمحافظة على وزنك. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨١م.
- (٣) احمد خاطر، على فهمى البيك: القياس فى المجال الرياضى. دار المعارف القاهر، ١٩٧٨م.
- (٤) أحمد ماهر انور حسن: بناء مجموعة اختبارات لقياس القدرات الحركية لمتسابقى الوثب فى العاب القوى. رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- (٥) ادبل سعد شنوده: وضع اختبارات مقننه للإعداد البدنى العام لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- (٦) المركز القوى للبحوث الرياضية: دليل اللياقة البدنية للشباب المصرى. من ٩-١٨ سنه بنين بنات، المجلس الأعلى للشباب والرياضه، القاهرة، د. ت.
- (٧) بيتر مورغن: اللياقة البدنيه. ترجمة عماد ابو السعود، الدار العربية للعلوم، بيروت، ١٩٩٠م.
- (٨) دائرة العلاقات الثقافية والعامه، شعبة الاعلام: دليل جامعة مؤتة، مطبعة جامعة مؤتة، الاردن، ١٩٨٨م.
- (٩) دائرة العلاقات الثقافية والعامه، شعبة الاعلام: لمحة عن دور جامعة مؤتة فى خدمة المجتمع المحلى، مطبعة جامعة مؤتة، الاردن، ١٩٩١م.
- (١٠) رمزيه الغريب: التقويم والقياس النفسى والتربوى الانجلو المصرى، القاهرة، ١٩٧٧م.
- (١١) صفوت فرج: التحليل العاملى فى العلوم السلوكيه. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٠م.
- (١٢) عباس عبد الفتاح الرملى، محمد ابراهيم شحاته: "اللياقه والصحة"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩١م.
- (١٣) عربى حموده المغربى: بناء بطارية اختبار لقياس اللياقه البدنيه للطلاب المتقدمين للاتحاق بكلية التربية الرياضية بالجامعة الازدنية "دراسة عاهلية"، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.

- (١٤) عماد الدين سلطان: التحليل العاملي. دار المعارف بمصر، القاهرة، ١٩٦٧م.
- (١٥) غازى السيد يوسف جمعه: اختبار صلاحية تعدد الطرق الاحصائية فى بناء بطاريات القدرات البدنيه المركبه للاعبى كرة القدم. رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٩م.
- (١٦) كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها. الاسس النظرية، الاعداد البدنى. طرق القياس. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٨م.
- (١٧) محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى. الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩م.
- (١٨) محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركى. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢م.
- (١٩) محمد حسن علاوى، ابر العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا الرياضة والتدريب، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٤م.
- (٢٠) محمد صبحى حسانين: التقويم والقياس فى التربية البدنية. الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩م.
- (٢١) _____: "التقويم والقياس فى التربية البدنية. الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩م.
- (٢٢) _____: بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنيه لتلاميذ المرحلة الثانويه بنين محافظة القاهرة. رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- (٢٣) _____: التحليل العاملي للقدرات البدنيه. الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ١٩٨٣م.
- (٢٤) _____: التحليل العاملي للقوة العضلية. ترشيح التربية البدنيه والرياضه لشباب الجامعات من ١٨-٢٥ سنه. المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الاسكندرية، ١٩٨٣م.
- (٢٥) _____: طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية. الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ١٩٨٣م.
- (٢٦) _____: بناء بطارية اختبار لقياس عامل الكفايه البدنيه للمتخلفين عقلياً من الجنسين "دراسة عاهلية"، مؤتمر الرياضه للجميع، المجلد الأول، كلية التربية الرياضه، جامعة حلوان، القاهرة، مارس، ١٩٨٤م.
- (٢٧) _____: نموذج الكفايه البدنيه. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥م.

- (٢٨) محمد طارق الجندي: بناء بظارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ التعليم الاساسى بمحافظة الجيزة "دراسة عاملية" ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٨م.
- (٢٩) محمد نصر الدين رضوان: دراسة عامليه للمقدرة الحركية. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٧م.
- (٣٠) مدحت صالح سيد: دراسة عاملية للمقدرة الحركية للاعبى كرة السلة. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.

المراجع الاجنبية:

- (31) AAHPERD., **Health Related Physical Fitness, Test Manual.**, The American Alliance For Health, Physical Education, Recreation And Dance., Virginia., 1980.
- (32) _____., **Physical Best, Order Form.**, The American Alliance For Health, Physical Education, Recreation And Dance., Virginia., 1985.
- (33) A.W.S. Watson., **Physical Fitness And Athletic Performance**, Longman, London And New York., 1983.
- (34) Barrow, H.M., **Test of Motor Ability For College Men**, The R.Q., Vol. 25, No. 12, October, 1954.
- (35) Committee For the Development of Sport (CDDS)., **The Eurofit Test Battery**, Council of Europe, Strasbourg, 1982.
- (36) Cumbee, F.Z., **A Factorial Analysis of Motor Corrdination**, The R.Q., Vol. 25, No. 4, December, 1954.
- (37) Fleishman, e.A., **The Structure And Measurement of Physical Fitness**, Prentice-Hall, INC., Englewood Cliffs, New Jersey, 1964.
- (38) Harris, M.L., **A. Factor Analytic Study of Flexibility**, The R.Q., Vol. No. 1, March, 1969.
- (39) Ismail, A.H., And Cowell, C.C., **Factor Analysis of Motor Aptitude of Preadolescent Boys**, The R.Q., Vol. 32, No. 2, October, 1961.
- (40) Jackson, A.S., **Factor Analysis of Selected Muscular Strength And Motor Performance Test**, The R.Q., Vol. 42, No. 2, May, 1971.

- (41) J. Gavin Reid., And John, M. Thomson., **Exercise Prescription For Fitness**, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1985.
- (42) Larson, L.A., **A. Factor Analysis of Motor Ability Variables Tests, With Tests For College Men.** The R.Q., Vol. 12, No. 3, October, 1941.
- (43) McCloy, C., And Young, N.D., **Tests And Measurement In Health And Physical Education And Recreation**, New York, Appletion Century, Grofts, 1974.
- (44) Vivian H. Heyward., **Designs For Fitness**, Burgess Publishign Company, Minneapolis, Minnesota, 1984.

ملحق رقم (١)
اراء العلماء في مكونات اللياقة البدنية

المتخصص	الفرة العقلية	المدة للدوى	المدة العقلية	الرشاقة	المرافق	التوازن	القوة العقلية	المرونة	السرعة	القدرة	مقاومة الريح	زمن رد الفعل	المهارة	الاسترخاء العقلية	الاحساس بالمساحة	القوة الحركية	السرعة الحركية	السرعة الانتقالية
لارسون	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
بوركم	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
برونشر	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
كلارك	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
كوبون	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
ماتوز	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
بالو	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
كافتر	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
هانجمان	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
بارو	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
ملك جي	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
فلينشان	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
جونسون	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
سريجي	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
ستراچ	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
شيفر	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
ويجيس	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
دورنالك	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
البركت	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
باري جونسون	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
نيلسون	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
هارو	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
وليامز	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
هوكس	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
كرويت	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
دوبل	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
لنسي	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
تولسون	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
انارلو	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
مارتن	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
دائرة المعارف السوفيتيه	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
زاتويشكي	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
عاطفيا	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
توبيكوف	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
كوزينسكوفا	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
ستاكورناتا	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
ميتلر	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
بروكراف	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
شيفر	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
بيلهور	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
فابيه	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
عابري	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
فلينشان (مسح لبحر عاملية)	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
بيجارينو	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
جاكسون	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
كرويت	٢	٣	٢	٧	٨	١	٤	٥	٦	١	١	١						
المجموع	١	١	٣	١	١	٢	٥	٣	٣٨	٢٢	٢٠	١٦	١٣	٢٠	٤١	٤٥	٤٦	
النسبة المئوية	/٢٠١	/٢٠١	/٦٦	/٢٠١	/٢٠١	/١٠٠٨	/٦٦	/٦٦	/٦٠٨	/٦٦٦	/٤٣٤	/١٢٠٤	/٢٨٢	/٤٢٤	/٨٨١	/٩٧٨	/١٠٠	
الترتيب العام	١٢	١٢	١٠	١٢	١٢	١١	٩	١٠	٥	٤	٦	٧	٨	٦	٣	٢	١	

ملحق رقم (٢)
استمارة استطلاع آراء الخبراء
بجامعة مؤتة

السيد /

يقوم الباحث سليم عبد المجيد محمد الجزازى بدراسة عنوانها "بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية للتلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة" وتهدف الى وضع مستويات معيارية لهم، وذلك للحصول على درجة الدكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية.

ولما كنتم من العاملين فى احد المواقع بهذه الجامعة وتتعاملون وتضعون البرامج والمناهج لتلاميذها العسكريين، نعرض على حضرتكم مجموعة من العبارات التى تعبر عن بعض مكونات اللياقة البدنية التى قد تكون فى مجملها مطلوبة للتلميذ العسكرى.

وعلى ذلك نرجو من حضرتكم التكرم بوضع إشارة (✓) تحت الدرجة التى ترون فيها العبارة (المكون او القدرة) مطلوب توافرها فى التلميذ العسكرى، هذا مع العلم ان سلم الدرجات متدرج من ١-١٠ وكلما ارتفعت الدرجة اى قربت من الدرجة النهائية (١٠) دل ذلك على مدى اهمية المكون (العبارة) للتلاميذ العسكريين والعكس صحيح.

الباحث

سليم محمد الجزازى

(٢/١٤١)

تابع ملحق (٢)

بيانات شخصية

الاسم:

الوظيفة / او الرتبة العسكرية:

المؤهل العلمي:

عدد سنوات الخبرة:

تابع ملحق (٢)

(١) القوة العضلية:

هى قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها . وتنقسم الى:

أ- القوة الثابتة: وهى قدرة العضلة على بذل مقاومة مرتفعه وهى ثابتة .

ب- القوة المتحركة: وهى قدرة العضلة على تحريك جزء من اجزاء الجسم وحده او مع حمل وزن بطريقه متكرره .

ج- القوة المتفجرة: وهى قدرة العضلة على بذل اقصى درجة من الطاقة في اقل زمن ممكن .

(٢) الجلد الدورى التنفسى:

هو قدرة المجموعات العضلية الكبيره على الاستمرار فى العمل مده طويله مما يستلزم توافق عمل الجهازين الدورى والتنفسى لمواءمة النشاط .

(٣) الجلد العضلى:

هو "قدرة العضله على العمل ضد مقاومة متوسطه لفترات طويله" .

(٤) الرشاقه:

هى " القدرة على سرعة تغيير وضع الجسم او تغيير اتجاهه" .

(٥) التوافق:

هو "قدرة الفرد على إدماج حركات من انواع مختلفه داخل إطار واحد" .

(٦) التوازن:

هو "القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم اثناء الثبات او الحركه" .

تابع ملحق (٢)

(٧) القدرة العضلية:

هى "القدرة على إخراج أقصى قوه فى اقصر وقت".

(٨) المرونة:

هو "مدى الحركة فى مفصل او مجموعة من المفاصل".

(٩) السرعة:

هى "قدرة الفرد على اداء حركات متتبعه من نوع واحد فى اقصر مده".

(١٠) الدقة:

هى "قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الارادية نحو هدف معين".

(١١) مقاومة المرض:

هى "قدرة الجسم على مقاومة جراثيم الامراض وسمومها والتغلب عليها عند عداوه بها بحيث يقيه ذلك من الاصابه بالمرض".

(١٢) زمن رد الفعل (سرعة الاستجابة):

هو "الزمن الذى ينقضى بين إطلاق المنبه وبدء حركة الاستجابة".

(١٣) المهارة:

هى " فن او حرفه او علم يدخل فيه استخدام الايدى او الجسم".

(١٤) الاسترخاء العضلى:

هو "قدرة العضلة على العوده الى حالتها الطبيعية قبل بدء الانقباض".

تابع ملحق (٢)

(١٥) الاحساس بالمسافة:

هى "القدرة على أدراك الازواض وحركة اجزاء الجسم او الحركة الداخلىة كنتيجة للعمل العضلى المرتبط بالحواس".

(١٦) القدرة الحركية:

هو "قدرة الفرد على إنجاز نماذج حركيه خاص، شريطة ان تكون هذه النماذج شائعة الاستخدام فى الانشطة المتداولة".

(١٧) السرعة الحركية:

هى "اداء حركه ذات هدف محدد لمرة واحده أو لعدد متتالى من المرات فى اقل زمن ممكن، أو أداء حركه ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات فى فترة زمنيه قصيره ومحددة".

(١٨) السرعة الانتقالية:

هى "القدره على التحرك من مكان لآخر فى اقصر زمن ممكن".

ملحق رقم (٣)
استمارة تسجيل فردية

الاسم:	التخصص:	الاطل:
تاريخ الميلاد:	المسمى الدراسي:	الوزن:
الكلية:	رقم البطاقة:	

سلسل	تكرار	وزن	سم / كغم	سلسل	تكرار	وزن	سم / كغم	سلسل	تكرار	وزن	سم / كغم	سلسل
١				١				١				١
٢				٢				٢				٢
٣				٣				٣				٣
٤				٤				٤				٤
٥				٥				٥				٥
٦				٦				٦				٦
٧				٧				٧				٧
٨				٨				٨				٨
٩				٩				٩				٩
١٠				١٠				١٠				١٠
١١				١١				١١				١١
١٢				١٢				١٢				١٢
١٣				١٣				١٣				١٣

تشي المذبح الامام في الزوف
تشي المذبح اللام في وضع الجلوس الطويل
اللمس السفلى واليافس ٣٠ ت
عمر ٥٠ متر في خط مستقيم
عمر ٣٠ متر في يديه منحركه
الجرى في المكان ١٥ ت
الرتب الممدود من النبات
الرتب المرض من النبات
دفع الكرة الطيهه ٣ كغم
التصويب ياليد على المسطحات المنعاطه
التصويب ياليد على الوزن المنعاطه
التصويب ياليد على هدف باليهجه م ١٦

الرتب الممدود في الزوف والرتبهه تصفا
التملق في وضع تشي الارباعيه
الايضاح اللائل في الزوف (١٠ ت)
الجرى الارباعيه بين المواخير
الجرى الاربعدهي ٥ x ١٠ متر
الجرى الارباعيه (اصعد) ٣ مرات
الدمار الالقمه
دري واستقبال الكرات
الرتبهه اليايهه (١٠ ت)
الزوف يسطم القم البني على مكعب.
الزوف يسطم القم البني على مكعب
الزوف يسطم القم البني على عارضه مستمرفه
الزوف يسطم القم البني لى عارضه مستمرفه

قوة عضلات الربيان
قوة عضلات الظهر
قوة التبيعه البنيه
قوة التبيعه البنيه
الجلوس من الزوف (من وضع تشي الربيان ١٦)
الجلوس من الزوف (من وضع تشي الربيان ١٦)

(١/١٤٧)

ملحق رقم (٤)

اسماء الساده المساعدين الذين تم الاستعانه بهم قى تطبيق الاختبارات

الرتبة العسكرية	الاسم	مسلل
نقيب	عصام خليل جانا	١
نقيب	عيسى نوفان سماوى	٢
نقيب	مروان صلاح المدادحه	٣
ملازم أول	هشام عبد السلام القطاونه	٤
ملازم	حسن محمد حماد العتيبي	٥
ملازم	سليم عيد الفضاه	٦
ملازم	صالح ابراهيم الخشاشنه	٧
ملازم	صبحي احمد الخطيب	٨
ملازم	محمد احمد المومنى	٩
ملازم	محمد داود ابو عيد	١٠

ملاحظ جميع المساعدين حاصلين على بكالوريوس التربية الرياضية .

(١/١٤٨)

ملحق رقم (٥)

اختبارات اليوم الأول

المحاولة الرابعة	المحاولة الثالثة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	اسم الاختبار	مسلسل	رقم الاختبار
				عدو ٣٠ متر من بدايه متحركة	١	٣١
				قوة القبضة اليمنى	٢	٣
				قوة القبضة اليسرى	٣	٤
				ثنى الجذع للامام من الوقوف	٤	٢٧
				التصويب على الدوائر المتداخله	٥	٣٧
				جرى ومشى ١٥٠٠ متر	٦	٨

ملاحظات

(٢/١٤٩)

تابع ملحق رقم (٥)

اختبارات اليوم الثاني

رقم الاختبار	مسلسل	اسم الاختبار	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة
٣٠	١	عدو ٥٠ متر في خط متسقيم				
٢٨	٢	ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل				
٢	٣	قوة عضلات الظهر				
٢٥	٤	الوقوف بشط القدم اليمنى على عارضة (مستعرضة).				
٢٦	٥	الوقوف بشط القدم اليسرى على عارضة (مستعرضة).				
٩	٦	الجري في المكان ٢ دقيقة				

مستعرضة

(٣/١٥٠)

تابع ملحق رقم (٥)

اختبارات اليوم الثالث

رقم الاختبار	مسلسل	اسم الاختبار	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة
٣٢	١	الجرى في المكان ١٥ ث				
٣٥	٢	دفع كره طبيه ٣ كغم				
١٣	٣	الجوس من الرقود (ثنى)				
٢٣	٤	الوقوف بمشط القدم اليمنى على مكعب				
٢٤	٥	الوقوف بمشط القدم اليسرى على مكعب				
١٠	٦	الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ متر				

ملاحظات

(٤/١٥١)

تابع ملحق رقم (٥)

اختبارات اليوم الرابع

رقم الاختبار	مسلسل	اسم الاختبار	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة
١٨	١	الجرى الارتدادى ١٠ × ٥ متر				
٢١	٢	رمى واستقبال الكرات.				
١	٣	قوة عضلات الرجلين				
١٥	٤	التعلق من وضع ثني الذراعين				
١١	٥	جري ومشى ٢ ميل				

ملاحظات

(٥/١٥٢)

تابع ملحق رقم (٥)

اختبارات اليوم الخامس

رقم الاختبار	مسلسل	اسم الاختبار	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة
٥	١	الجلوس من الرقود (مد - ثقل)				
٢٩	٢	اللمس السفلى والجانبى				
٣٤	٣	الوثب العريض من الثبات				
٣٦	٤	التصويب على المستطيلات الداخلة				
٧	٥	ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١ دقيقة				

ملاحظات

(٦/١٥٣)

تابع ملحق رقم (٥)

اختبارات اليوم السادس

رقم الاختبار	مسلسل	اسم الاختبار	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة
١٧	١	الجرى الزجاجى بين الحواجز				
١٢	٢	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل				
٣٣	٣	الوثب العمودى من الثبات				
١٦	٤	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث				
١٩	٥	الجرى الزجاجى (اعمدة)				

ملاحظات

(٧/١٥٤)

تابع ملحق رقم (٥)

اختبارات اليوم السابع

رقم الاختبار	مسلسل	اسم الاختبار	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة
٣٨	١	التصويب على هدف بالبندقية				
٦	٢	الجلوس من الرقود ثني ١ دقيقة				
٢٠	٣	الدوائر المرقمه				
٢٢	٤	الوثبه الرابعيه (١٠ ث)				
١٤	٥	الوثب العمودي من الوقوف نصفاً				

ملاحظات

ملحق رقم (٦)

نموذج بطاقة تسجيل اختبارات اللياقة البدنية لعيته المعايير

الاسم:	رقم البطاقة:	الطول:
تاريخ الميلاد:	المستوى الجامعي:	الوزن:

اليوم الأول:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة	اسم الاختبار	مسلسل
				عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	١
				ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٢
				ثنى الجذع للامام من الجلوس الطويل	٣
				الجرى الارتدادى ١٠ × ٥ متر	٤

ملاحظات

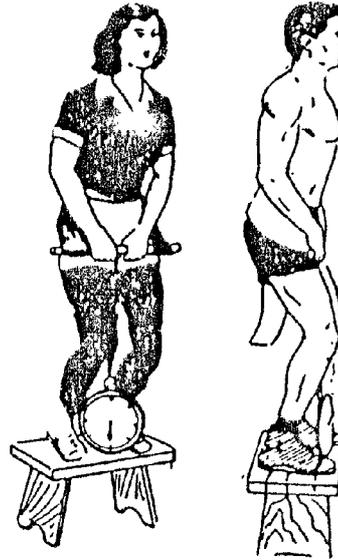
اليوم الثاني:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة	اسم الاختبار	مسلسل
				قوة عضلات الظهر	٥
				الوثبة الرباعية ١٠ ث.	٦
				الوقوف بمشط القدم اليمنى على مكعب	٧
				الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ متر.	٨

ملاحظات

ملحق رقم (٧)
الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي

١- اختبار قوة عضلات الرجلين:



شكل (١)

الفرض:

قياس قوة عضلات الرجلين.

الأدوات:

جهاز دينامومتر مثبت علي قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج مثبت به سللة حديدي طولها ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ الى ٥٥ سم. حزام ن الجلد به حلقتين.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر (التلميذ) على القاعدة ويقبض على منتصف البار الحديد بكلتا اليدين ويتم تركيب الحزام مع ملاحظة ان تكون راحتا اليدين الى اسفل في وضع امام نقطه التقاء عظمة الفخذ والحوض، هذا يؤدي اى أن التلميذ يجب ان يثنى الركبتين قليلاً، من هذا الوضع يقوم التلميذ بالشد الى اعلى عن طريق محاولة فرد الركبتين، مع ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر (شكل ١).

تابع ملحق (٧)

الشروط:

- قبل أن تتم عملية الشد يجب أن تكون الذراعين والظهر والرأس منتصبه على استقامه واحده، ويجب ان يكون الصدر لأعلى.
- يتم الشد عل لجهاز ببطء وبدون عمل شده فجائيه او مره واحده.
- عدم ميل الرأس للامام او للخلف.
- لكل مختبر محاولتين يتم تسجيل افضلهما.
- اعادة المؤشر الى صفر التدريج بعد كل محاولة بواسطة المحكم.
- يجب أن تكون قدمى التلميذ بكاملهما على القاعدة.
- لا يسمح للتلميذ رفع العقبين أو المشطين اثناء الأداء.
- اى مخالفه للشروط السابقة تلغى المحاوله ويتم اعادتها.

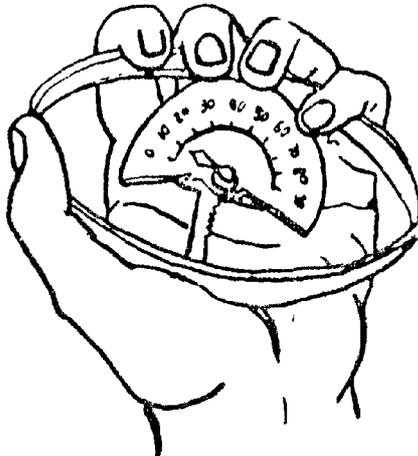
التسجيل:

تسجيل قراءة المؤشر بالكيلو جرام.

٢- اختبار قوة عضلات الظهر:

انظر مواصفات البطاريه الناتجه ملحق رقم (٨).

٣- اختبار قوة القبضة اليمنى:



شكل (٢)

تابع ملحق (٧)

الغرض:

قياس القوة الثابتة لعضلات القبضة اليمنى لليد.

الادوات:

جهاز ديناموميتر القبضة.

مواصفات الاداء:

يمسك المختبر بالجهاز في قبضة يده اليمنى بحيث يملأ الجهاز قبضة اليد، ثم يقوم بالضغط على مقبض الجهاز في حركة عصر لأخراج أقصى قوة لديه من وضع الوقوف [شكل ٢].

الشروط:

- لا يسمح بأى مرجحه للذراع الحامله للجهاز.
- عدم لمس اليدين اى جزء من الجسم او أى جسم خارجي.
- يجب ان يتم الضغط على المقبض مره واحده وتجنب الضغوط المتتالية.
- مراعاة المسكه الصحيحه للجهاز حتى لا تؤثر على نتيجة القياس.
- لكل مختبر محاولتين تحسب له افضلهما.
- يتم اعاده المؤشر الي صفر التدريج من قبل المحكم بعد كل محاوله.

التسجيل:

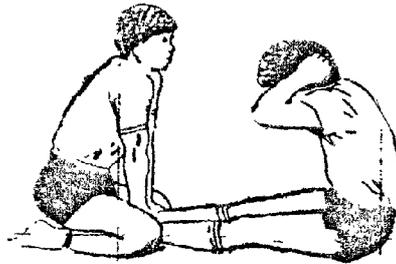
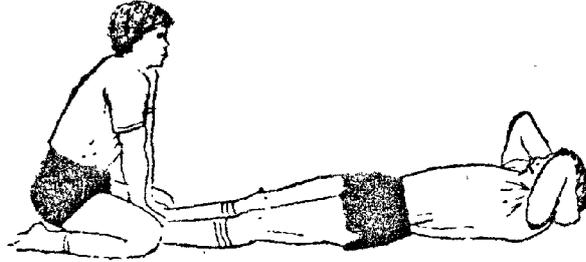
يتم تسجيل افضل محاوله للمختبر بالكيلو جرام.

٤- اختبار قوة القبضة اليسرى:

نفس شروط ومواصفات الاختبار السابق فيما عدا اليد.

تابع ملحق (٧)

٥- اختبار الجلوس من الرقود (مد الرجلين مع ثقل):



شكل (٣)

الفرض:

قياس القوة العضلية المتحركة (الديناميه) لمجموعة عضلات البطن والعضلات المشنيه للجدع.

الادوات:

- بساط من اللباد او القماش يرقد عليه المختبر.
- طارات من الحديد بأوزان مختلفه.
- ميزان طبي.

مواصفات الاداء:

يقوم المختبر بتحديد الطاره الحديدية المناسبه لوزنه، ثم يتخذ وضع الرقود علي الظهر مسكاً بالطاره خلف الرقبه، ويقوم احد المساعدين بمسك العقبين باليدين.

تابع ملحق (٧)

ومن هذا الوضع وعند اعطاء المختبر اشارة البدء، يقوم بشنى الجذع لاتخاذ وضع الجلوس الطويل [شكل ٣] مع ملاحظة ان تظل الركبتان ممدودتان. يقوم المختبر بعد ذلك بتغيير الطاره الى اقل منها.

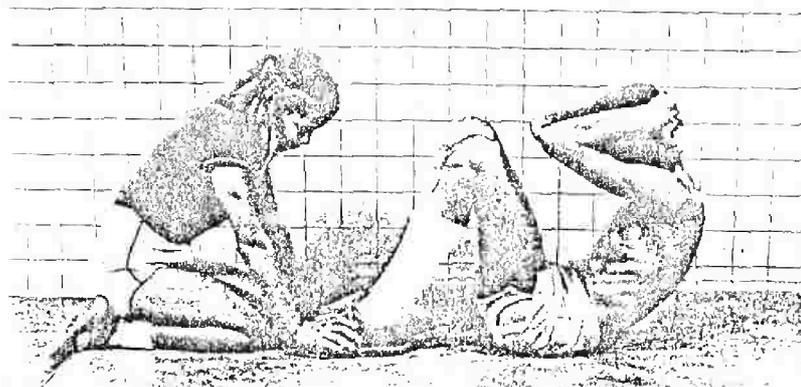
الشروط:

- مراعاة عدم ثنى الركبتين اثناء الاداء.
- يقف المساعدان لحمل الطاره الحديديه من فوق رقبه المختبر من الخلف عند الانتهاء من الأختبار فى وضع الجلوس الطويل.
- يفضل استخدام طارات حديدية ذات اقطار متوسط نوعاً ما.
- للمختبر محاولتين نحسب له افضلها.

التسجيل:

- يتم تسجيل افضل محاوله للمختبر.
- يسجل للمختبر الوزن الذي نجح فى الجلوس به.
- يقسم وزن الثقل الذى تم الجلوس به على وزن الجسم بالكيلو جرام، فيكون الناتج هو درجة الفرد على الأختبار.

٦- اختبار الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين) ١ دقيقة:



شكل رقم (٤)

تابع ملحق (٧)

الغرض:

قياس القوة العضلية المتحركة (الديناميه) لعضلات البطن.

الادوات:

- بساط من اللباد او القماش.
- ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء:

- من وضع رقود قرفصاء والكفان متشابكتان خلف الرقبه، - أحد الزملاء يقوم بتثبيت القدمين
- يقوم المختبر عند سماعه للاشاره بثنى الجذع اماماً للوصول الى وضع الجلوس قرفصاء، يكرر هذا
- الاداء اكبر عدد ممكن من المرات خلال دقيقة {شكل ٤}.

الشروط:

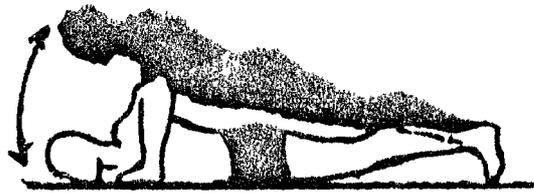
- يقوم المختبر بتشبيك اصابع اليدين خلف الرقبه.
- على المختبر وضع القدمين بالكامل على الأرض طوال فترة الاداء مع تبادلها قليلاً.
- يجب على المختبر لمس الارض بظهر اليدين عند العود الى وضع الرقود قبل البدء بالنهوض للوصول الى وضع الجلوس.
- يؤدي الاختبار مره واحده فقط.
- اى وضع يخالف الشروط السابقه تلغى المحاولة.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحه خلال الدقيقة.

تابع ملحق (٧)

٧- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (١ دقيقة):



شكل (٥)

الغرض:

قياس القوة المتحركة (الديناميه) لعضلات الذراعين والمنكبين.

الأدوات:

- بساط من اللباد او القماش.
- ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء:

يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل وعند سماع الاشاره من المحكم يقوم المختبر بثنى الذراعين كاملاً حتي يلامس الأرض بصدرة - يمكن ان يقوم المحكم بوضع كف يده علي الأرض لكي يلمس المختبر ظهر يده - ثم يقوم بمد الذراعين (المرفقين) للعودة الى الوضع الابتدائي. يستمر التلميذ بهذا الاداء اكبر عدد من التكرارات خلال دقيقة [شكل ٥].

تابع ملحق (٧)

الشروط:

- المحافظة على استقامة الجسم فى جميع المراحل .
- على المختبر لمس الارض بصدرة أو لمس يد المحكم فى كل مره .
- يؤدى الاختبار مره واحده فقط .
- على المختبر ثني الذراعين كاملاً ومدهماً كاملاً حتى تحسب المحاوله صحيحه .
- لا يسمح بالتوقف اثناء الاداء . ثم الاستمرار مره اخري .
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف الى الأمام او الى اعلى ، بينما المطلوب ان تكون حركة الجسم وحده واحده من اسفل الى اعلى .
- لا يحتسب انصاف محاولات .
- اى وضع يخالف الشروط السابقه تلغى المحاوله .

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحية خلال دقيقة .

٨- اختبار جرى ومشى ١٥٠٠ متر:

الغرض:

قياس الجلد الدورى التنفسى .

الادوات:

- مضمار للجرى تحدد عليه مسافة . . ١٥ متر بخط بدايه وخط نهايه .
- ساعة ايقات .

تابع ملحق (٧)

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف خط البداية متخذاً وضع البدء العالى، وعند سماع اشارة البدء من المحكم يجرى ليقطع المسافه المحدده حتى يتجاوز خط النهاية.

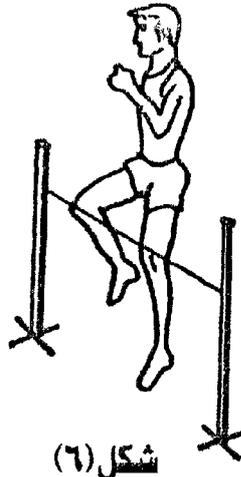
الشروط:

- المختبر غير مقيد بالجرى فى حارات.
- يمكن تبادل المشي والجرى.
- على المختبر قطع المسافه بأقل زمن ممكن.
- يخصص حكم للبدايه وحكم لتسجيل الزمن وحكم لتسليم الارقام حسب ترتيب الوصول.
- يتم الجرى فى جماعات مع توفير عدد الحكام اللازم لذلك.
- لكل مختبر محاوله واحده فقط.
- يجب ان يتم اعلام التلاميذ بطريق الجرى وعدد الفات.

التسجيل:

يسجل الزمن الذى حققه المختبر فى قطعة للمسافه بالدقيقة والثانيه.

٩- اختبار الجرى فى المكان (٢ دقيقة):



تابع ملحق (٧)

الفرض:

قياس الجلد الدورى التنفسى.

الادوات:

- ساعة إيقاف.
- قائما وثب على (أو أداة بديلة).
- شريط من المطاط يثبت بقائى الوثب بحيث يكون مواز للأرض، ويحدد ارتفاعه عن الأرض بما يساوى فخذ المختبر وهو مواز للأرض.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر بحيث يواجه شريط المطاط، وعند سماع اشارة البدء من المحكم يبدأ فى الجرى بالمكان بحيث يراعى لمس الشريط بركبتيه اثناء الجرى بالتبادل، يتوقف المختبر عن الأداء عند سماعه اشارة المحكم بانتهاء الدقيقتين المحددتين للأختبار [شكل ٦].

الشروط:

- يجب على المختبر لمس الشريط بكلى الركبتين ويتبادل خلال فترة الاداء.
- غير مسموح بالحجل اثناء الاداء.
- تلغى اى عدة (تكرار) تتعارض مع الشروط السابقة.
- لكل مختبر محاوله واحده فقط.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات ملامسة القدم اليسرى أو اليمنى للأرض خلال الدقيقتين المحددتين للأختبار.

تابع ملحق (٧)

١٠- اختبار الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ متر:
أنظر وحدات البطارية المستخلصة ملحق رقم (٨) .

١١- اختبار جـرى ومشي ٢ ميل:
الغرض:
قياس الجلد الدورى التنفسى .

الادوات:

- طريق معبد مناسب محدد بخط للبدايه وخط للنهايه .
- ساعة ايقاف عدد ٢ أو ٣ .
- بطاقات مرقمه من ١ الى ٢٠ .

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماعه لاشارة البدء من المحكم يجرى ليقطع المسافة المحددة حتى خط النهاية ليتسلم بطاقة ترتيب وصوله .

الشروط:

- يمكن تبادل المشي والجرى .
- على المختبر قطع المسافة المحدده باقل زمن ممكن .
- يخصص حكم لأطلاق اشارة البد، وحكم لتشغيل ساعتي الايقاف وينتقل الحكم (الميقاتى) الى خط النهاية .
- يتم الجرى بشكل جماعى على ان لا يزيد العدد عن ٢ تلميذاً لضمان المنافسه ودقه التنظيم .
- يتم اعلان الترتيب من قبل محكم يقوم بتسليم البطاقات وفى نفس الوقت يقوم الميقاتى بأعلان الزمن ويقوم المسجل بكتابة الترتيب والزمن .

تابع ملحق (٧)

- لكل مختبر محاوله واحده فقط .
- يمكن وضع مراقبين على طريق الجرى .

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذى قطع فيه المسافه المحدده بالدقيقة والثانية .

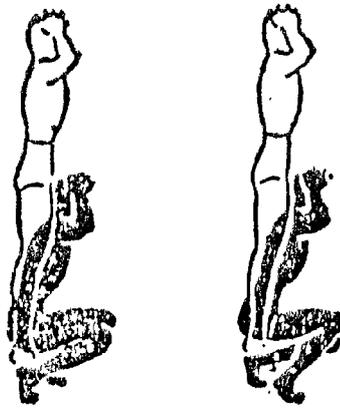
١٢- اختبار ثنى ومد الزراعين من الانبطاح المائل:

انظر وحدات البطارية المستخلصه ملحق رقم (٨) .

١٣- اختبار الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين):

نفس مواصفات الاداء فى الاختبار رقم ٦ الا انه يؤدي الى درجة الرفض .

١٤- اختبار الوثب العمودى من الوقوف والركبتين نصفاً:



شكل (٧)

تابع ملحق (٧)

الغرض:

قياس جلد عضلات الرجلين .

الادوات:

قائمان وتشب على يوصل بينهما شريط من المطاط ارتفاعه عن الأرض ٣ سم، يوضع هذا الجهاز خلف المختبر اثناء الاداء .

مواصفات الاداء:

من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرأس والقدم اليمنى متقدمة قليلاً عن اليسرى (او العكس) والركبتان مثنيتان نصفاً، يقوم المختبر بمد الركبتين للوثب عالياً بحيث يصبح الجسم مفروداً على كامل استقامته مع المحافظه علي وضع اليدين خلف الرأس، مع ملاحظة ان ارتفاع القدمين فى نهاية الوثب العمودي لا يقل عن ٣سم الممثله لارتفاع الشريط المطاطى الموجود خلف المختبر مباشره اثناء الاداء . ثم يعود المختبر الى وضع البدايه مع ملاحظة تغيير القدمين يكرر هذا الاداء اكبر عدد ممكن من المرات {شكل ٧} .

الشروط:

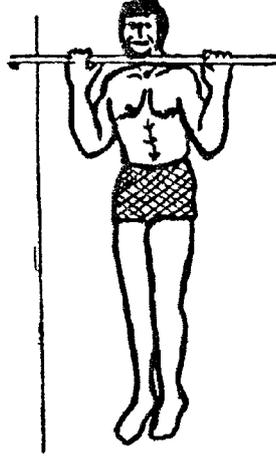
- يلاحظ فرد الجسم تماماً فى مرحلة الوثب العمودى .
- ملاحظة ثنى الركبتين في مرحلة الهبوط - الوضع الابتدائى .
- الوثب الى أن تصل القدمان فى مستوى الشريط المطاطى .
- يجب تبادل وضع القدمين فى كل وثبه .
- المحاولة الصحيحيه تبدأ من وضع ثنى الركبتين وتنتهى به .
- يؤدى الاختبار لأكبر عدد من التكرارات الصحيحه .
- يؤدى الأختبار مره واحده فقط .
- اى مخالفه للتعليمات السابقه تلغى المحاولة .

تابع ملحق (٧)

التسجيل: _____

يسجل أكبر عدد من التكرارات الصحيحة.

١٥- اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين:



شكل (٨)

الغرض: _____

قياس الجلد العضلي الثابت لعضلات الذراعين والمنكبين.

الأدوات:

- جهاز العقلة او عارضه سمك من ٢سم الى ٤سم.
- ساعة إيقاف.
- كرسي بدون مسند.
- مانيزيا او بودرة طباشير.

تابع ملحق (٧)

مواصفات الاداء:

يقف المختبر على الكرسي لمسك العقلة من اعلى، على أن تكون راحة اليدين للأمام والمرفقين مثنيان تماماً والذقن فوق العارضه (العقله) مباشره، من هذا الوضع تعطي اشارة البدء حيث يسحب الكرسي من تحت قدمي المختبر وعليه ان يثبت في هذا الوضع مع الاحتفاظ بالذقن فوق العقلة لاطول مده ممكنه [شكل ٨].

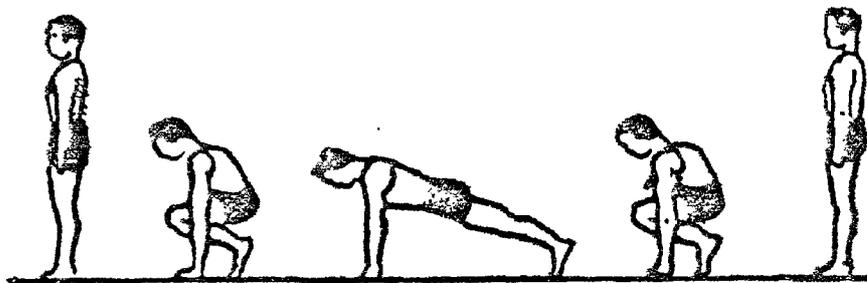
الشروط:

- يجب الاحتفاظ بالذقن فوق العارضه دين ملامستها وعند اللمس ينتهي الاختبار.
- يجب ان تبقى الرجلين معلقتان دون اسناد اثناء اداء الاختبار.
- لكل مختبر محاوله واحده فقط.

التسجيل:

يسجل الزمن الى اقرب جزء م الثانيه.

١٦- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث):



شكل (٩)

تابع ملحق (٧)

الغرض:

قياس الرشاقه على تغيير اوضاع الجسم.

الادوات:

- بساط من اللباد او ارض ناعمه ومستويه.
- ساعة ايقاف.

مواصفات الاداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بشنى الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض، بحيث تكون المقعد على الكعبين والركبتين بين الذراعين (الوضع أ) ثم يقوم المختبر بعد ذلك بقذف القدمين خلفاً للوصول الى وضع الانبطاح المائل (الوضع ب) ثم قذف الرجلين اماماً للعودة الى الوضع أ ثم الوقوف على القدمين للعودة الى الوضع الابتدائى ويكرر هذا الاداء خلال مدة عشر ثوان {شكل ٩}.

الشروط:

- يجب ان يؤدي المختبر الاختبار بأقصى سرعة ممكنه.
- مراعاة الاوضاع الصحيحه للاختبار اثناء الاداء.
- يعطى لكل مختبر محاوله واحده فقط.
- يفضل عمل تمرين للاختبار قبل تطبيقه.

التسجيل:

تحسب اربع درجات لكل محاوله صحيحه تتكون من اربع اجزاء هى:
ثني الركبتين كاملاً، وقذف الرجلين خلفاً، قذف الرجلين اماماً، والوقوف.

تابع ملحق (٧)

وإذا انتهى المختبر من الوقت الاصلى للاختبار (١٠ ث) ولم يتم المحاولة كامله يحسب له على كل جزء من اجزاءها درجة.

١٧- اختبار الجرى الزججى بين الحواجز:



شكل (١٠)

الغرض:

قياس الرشاقة او القدره على تغيير الاتجاه.

الادوات:

- ساعة ايقاف.
- اربع حواجز العاب قوي.
- شريط قياس وجبر.

تابع ملحق (٧)

مواصفات الآداء:

توضع الحواجز الاربعة على خط واحد بحيث تكون المسافه بينها ١٨سم، والمسافه بين خط البدايه والحاجز الأول ٣٦سم ويكون خط البدايه موازياً للحواجز وبطول ١٨سم وعرض ٥سم.

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البدايه وعند الطرف الأيمن للنخط، وعند سماع الاشارة يجرى المختبر بين الحواجز على شكل حرف ثمانيه بالانجليزيه (8) ثم يدور المختبر حول الحاجز الاخير ويستمر بالجرى بين الحواجز بنفس الطريقة (8) حتي يقطع خط البدايه الذى يصبح خطأً لنهاية الاختبار وكل ذلك بأقصى سرعة [شكل ١].

الشروط:

- يجب عدم لمس الحواجز اثناء الجرى.
- يبدأ حساب الزمن لحظة صدور الاشارة وينتهى لحظة تجاوز المختبر خط النهايه.
- اذا اخطأ المختبر فى خط السير، يوقف الاختبار ويتم اعاده الاختبار بعد حصوله على الراحة الكافية.
- لكل مختبر محاوله واحده فقط.

التسجيل:

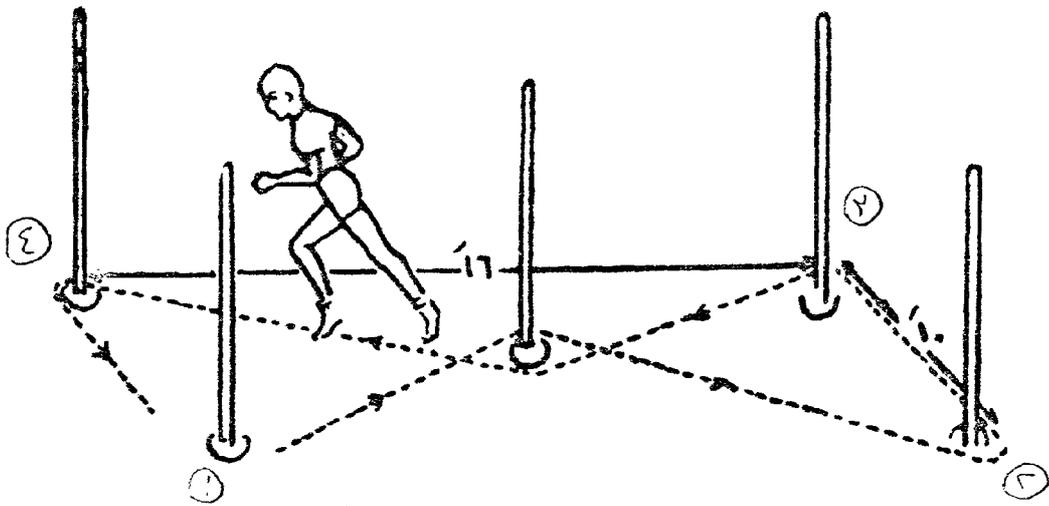
يسجل الزمن الذى يقطع فيه المختبر المسافه لاقرب جزء من الثانيه.

١٨- اختبار الجرى الارتدادى ١٠ × ٥ متر:

انظر وحدات البطارية المستخلصة ملحق رقم (٨).

تابع ملحق (٧)

١٩- اختبار الجرى الزجزاجى (العمدة):



شكل (١١)

الغرض:

قياس الرشاقة.

الادوات:

- ساعة ايفاف.
- خمسة قوائم وثب على او اى اداة بديلة.
- مستطيل طوله ٧٥ر٤ متر وعرضه ٣ متر توضع فى زوايا اربعة قوائم، والقائم الخامس يوضع فى منتصف المستطيل، ويكون احد القوائم الجانبيه مكان البداية والنهاية.

تابع ملحق (٧)

مواصفات الاداء:

يقف المختبر فى مكان البدايه عند احد القوائم، وعند سماع الاشاره يجرى بأقصى سرعة نحو القائم الأوسط ويدور من خلف القائم ويتجه الى القائم رقم ٢ ويجرى من خلفه متجهاً الى القائم رقم ٣ ويدور من خلفه متجهاً الى القائم الأوسط ويدور من خلفه متجهاً الى القائم رقم ٤ ويدور من خلفه متجهاً الى القائم رقم ١، ويستمر هذا العمل ثلاث مرات على ان ينتهي الاختبار عند القائم رقم ١ [شكل ١١].

الشروط:

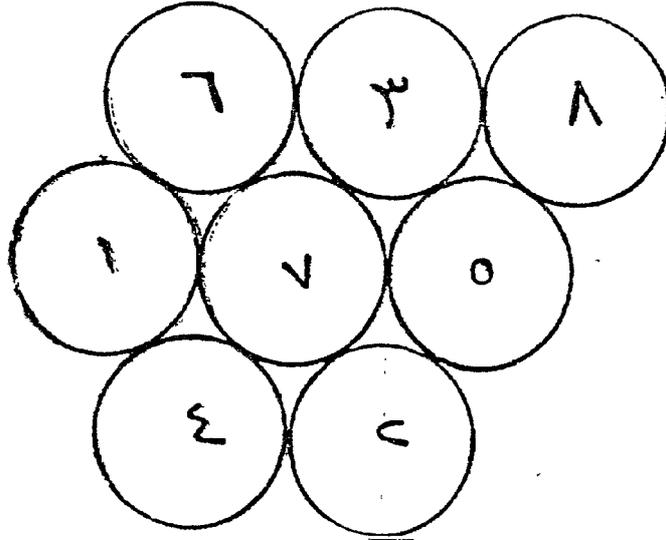
- يجب اتباع خط السير الموضع بالشكل رقم ١١ وفي حالة المخالفه تعاد المحاوله.
- عدم لمس القوائم اثناء الجرى.
- يكون الجرى على شكل حرف ثمانية باللغة الانجليزية (8).
- يجب ان يؤدي المختبر ٣ ثلاث دورات كامله.
- يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف.
- يشرح الاختبار ويتم عمل نموذج له قبل التطبيق.

التسجيل:

يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاثة لاقرب جزء من الثانية.

تابع ملحق (٧)

٢٠- اختبار الدوائر المرمقة:



شكل (١٢)

الغرض:

قياس توافق العينين والرجلين.

الادوات:

- ساعة إيقاف.
- يرسم على الأرض ثمانية دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون .٦سم. ترقيم كما هو وارد في الشكل رقم ١٢.

مواصفات الاداء:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم ١ وعند سماعه للاشارة يقوم بالوثب الى الدائرة رقم ٢ بالقدمين معاً ثم الى الدائرة رقم ٣ .. حتي الدائرة رقم ٨، ويتم ذلك بقصى سرعة.

تابع ملحق (٧)

الشروط:

- يجب ان يتم الوثب من دائره الى اخرى حسب ترتيب الأرقام.
- ان يكون الوثب بالقدمين معاً.
- لكل مختبر محاولتين تسجل له افضلهما.
- ينتهى الاختبار فى الدائرة رقم ٨.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه فى الأنتقال عبر الدوائر الثمانية لاقرب جزء من الثانية.

٢١- اختبار رمى واستقبال الكرات:

الغرض:

قياس التوافق بين العين واليد.

الادوات:

- كرة تنس ارضى.
- حائط املس يرسم على بعد خمسة امتار منه - خط واضح.

مواصفات الاداء:

- يقف المختبر خلف الخط المرسوم وامام الحائط ويتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتى:
- رمى الكرة خمس مرات متتاليه باليد اليمنى على الحائط واستقبالها بنفس اليد.
- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على الحائط واستقبالها بنفس اليد.
- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد المميزه على الحائط واستقبالها باليد الأخرى.

تابع ملحق (٧)

الشروط:

- يجب على المختبر رمى الكرة واستقبالها خلف الخط المرسوم على الأرض.
- فى حالة استقبال الكرة داخل الخط يخصم درجة من المختبر.
- لكل مختبر محاولتين تسجل له افضلهما .

التسجيل:

يسجل للمختبر عن كل محاوله لرمى الكرة واستقبالها بصورة صحيحة درجة، وعلى هذا تكون الدرجة النهائية للاختبار ١٥ درجة.

٢٢- اختبار الوثب الرباعيّة ١٠ ث:

أنظر وحدات البطاريه المستخلصه - ملحق رقم (٨).

٢٣- اختبار الوقوف بمشط القدم اليمنى على مكعب:

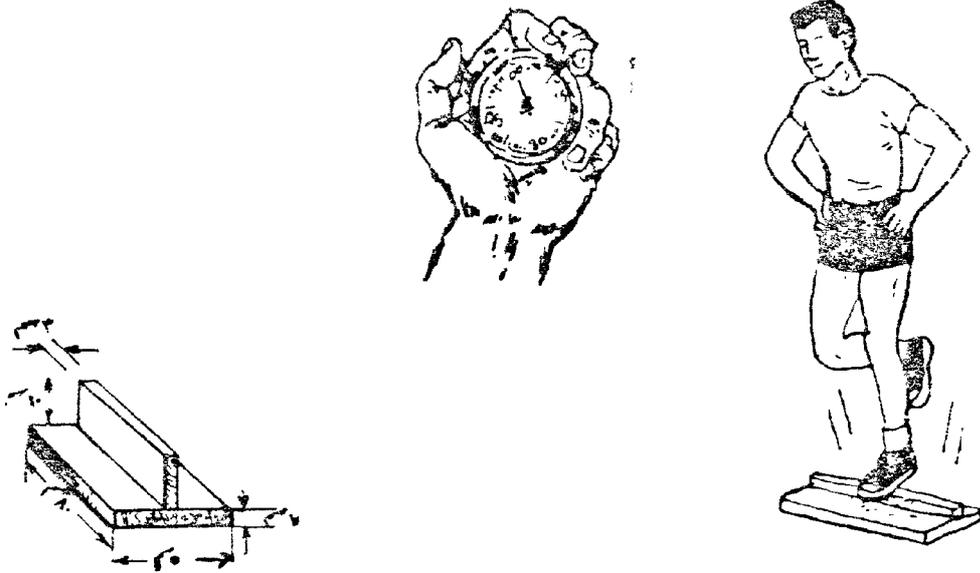
أنظر وحدات البطاريه المستخلصه ملحق رقم (٨).

٢٤- اختبار الوقوف بمشط القدم اليسرى على مكعب:

نفس مواصفات وشروط الاختبار رقم ٢٣ فيما عدا استخدام القدم اليسرى.

تابع ملحق (٧)

٢٥- اختبار الوقوف بمشط القدم اليمنى على عارضة (مستعرضة):



شكل رقم (١٣)

الغرض: قياس التوازن الثابت.

الادوات:

- ساعة إيقاف.
- الجهاز الموضح بالشكل رقم ١٣، وهو عبارة عن لوح من الخشب مثبت في منتصفها عارضه ارتفاعها عشرون . ٢ سم وطولها ستون . ٦ سم وسمكها ثلاثة ٣ سم.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر فوق العارضه بمشط قدمه اليمنى بشكل مستعرض، ويضع المختبر قدمه اليسرى على الأرض او القاعدة الخشبية، وعند سماعه للاشارة يقوم المختبر برفع قدمه اليسرى من على الأرض بحيث يرتكز على مشط القدم اليمنى التي على العارضه، ويستمر في حالة اتزان اكبر وقت ممكن. انظر {شكل رقم ١٣}.

تابع ملحق (٧)

الشروط:

- يؤدي الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء.
- تكون اليدين ثبات الوسط اثناء تأديه الاختبار.
- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.
- يسمح للمختبر بأداء محاولتين تحسب له افضلهما.

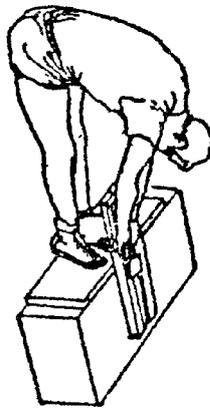
التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضه لاقرب جزء من الثانيه.

٢٦- اختبار الوقوف بمشط القدم اليسرى على عارضه (مستعرضه):

نفس مواصفات وشروط الاختبار رقم ٢٥ فيما عدا ان الوقوف يتم بالقدم اليسرى وتصبح القدم اليمنى حرة.

٢٧- اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف:



ثني الجذع للامام من الوقوف

شكل (١٤)

تابع ملحق (٧)

الفـ _____ رهن:

قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقى.

الادوات:

- مقياس مدرج من الخشب او مسطره طولها ٢٠سم، مقسمه بخطوط الى وحدات كل وحده تساوى اسم.
- مقعد او منضده مسطحه وبدون ظهر تتحمل وزن المختبر بدون اهتزاز.
- تثبت المسطرة على حاف المقعد بحيث تكون منتصف المسطره اعلى حافة المقعد والنصف الآخر اسفل الحافه، مع ملاحظة ان صغر التدرج يكون في مستوى الحافة، وانحرافات الدرجة لأعلى تكون بالسلب، ولأسفل بالموجب.

مواصفات الإداء:

يقف المختبر على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبى المقياس (المسطره)، ثم يقوم المختبر بثنى الجذع اماماً اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لاقصى مدى ممكن بقوه وببطء، مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين فى مستوى واحد [شكل ١٤].

الشـ _____ روط:

- عدم ثنى الركبتين اثناء الاداء.
- يجب ان يتم ثنى الجذع ببطء.
- الثبات عند آخر مسافه يصل لها المختبر لمدة ثانيتين.
- يجب على المختبر توجيه نظره الى اسفل المقياس.
- لكل مختبر محاولتين تسجل له افضلهما.

تابع ملحق (٧)

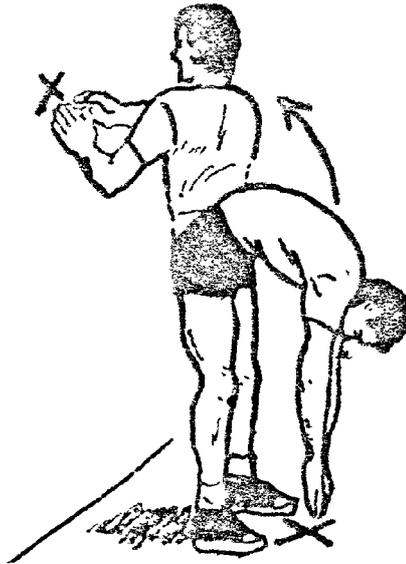
التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي يستطيع ان يصل اليها من وضع ثني الجذع اماماً اسفل.

٢٨- اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل:

انظر مواصفات وحدات البطارية المستخلصه مرفق رقم (8).

٢٩- اختبار اللمس السفلى والجانبى (٣٠ ث):



شكل (١٥)

الغرض:

قياس المرونه الحركيه (الديناميكيه).

الادوات:

- ساعة ايقاف.

- حائط.

تابع ملحق (٧)

مواصفات الإداء:

- ترسم علامتين على نقطتين هما:
- على الارض بين القدمين.
- على الحائط خلف ظهر المختبر (فى المنتصف) عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثنى الجذع اماماً اسفل للمس الأرض باطراف الاصابع عند العلامه (x) الموجوده بين القدمين، ثم يقوم المختبر بمد الجذع عالياً مع الدوران جهة اليسار للمس العلامه (x) الموجوده خلف الظهر باطراف الاصابع، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لأسفل للمس العلامه (x) الموجوده بين القدمين مره ثانيه، وثم العلامه خلف الظهر ولكن بالدوران من جهة اليمين وهكذا كما فى الشكل (١٥).

الشروط:

- عدم تحريك القدمين اثناء الاداء.
- اتباع التسلسل المحدد طبقاً لما جاء ذكره فى المواصفات.
- عدم ثنى الركبتين اثناء الاداء.
- يراعى المحكم وضع العلامات متناسبه مع طول المختبر.
- للمختبر محاوله واحده فقط.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد اللمسات التى احدثها على العلامتين خلال فترة الثلاثين ثانيه والتى هى مدة الاختبار.

تابع ملحق (٧)

٣٠- اختبار عدو ٥٠ متر في خط مستقيم:

الغرض:

قياس السرعة الانتقاليه.

الادوات:

- ساعة ايقاف.
- مضمار العاب قوى او طريق ممهّد لا يقل طوله عن ٦٥ متراً.

مواصفات الاداء:

يتم تحديد خطين متوازيين الأول للبداية والآخر للنهايه والمسافه بينهما ٥ متراً، على ان تكون هناك مسافه مناسبه عند خط النهايه. ويقف المختبر خلف الخط الأول (البدايه) متخذاً وضع البدء العالى وعند سماعه للاشاره ينطلق باقصى سرعة حتي يعبر خط النهايه، وبحسب له الزمن الذى استغرقه فى قطع المسافه.

الشروط:

- يفضل ان يؤدى الاختبار فردين او ثلاثة للمنافسه مع توفير محكمين اكثر.
- يؤدى الاختبار مرة واحده فقط.
- عدم استخدام احذيه ذات مسامير.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذى يقطع به المسافه بالثانيه واجزائها.

٣١- اختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة:

انظر مواصفات وحدات البطاريه المستخلصه مرفق رقم (٨).

تابع ملحق (٧)

٣٢- اختبار الجرى فى المكان:

الفرض:

قياس السرعة.

الادوات:

- ساعت إيقاف.
- قائما وثب عالى.
- شريط من المطاط.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر امام الشريط المطاطى المربوط فى قائمى الوثب العالى والذى ارتفاعه عن الارض بمقدار ارتفاع ركبه المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً (احدى الفخدين موازيه للارض) عند سماع الاشاره يبدأ المختبر الجرى فى المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الشريط المطاطى بركبتيه فى جميع مراحل الجرى فى المكان. يستمر الاختبار لمدة ١٥ ث.

الشروط:

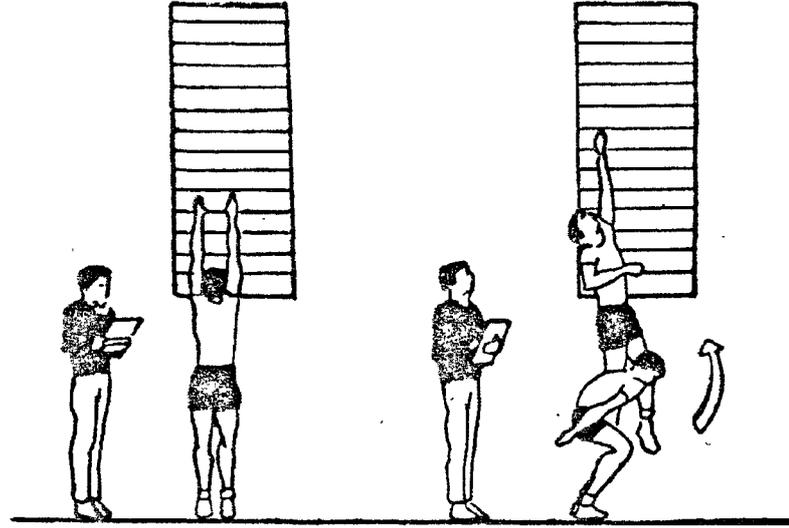
- يجب على المختبر لمس الشريط بالركبتين وبالتبادل خلال فترة الاداء.
- غير مسموح بالحجل اثناء الجرى.
- تلتفى اى عده (تكرار) تتعارض مع الشروط السابقة.
- لكل مختبر محاوله واحده.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات ملامسه القدم اليسرى أو اليمنى الارض خلال ١٥ ثانيه المحددين للاختبار.

تابع ملحق (٧)

٣٣- اختبار الوثب العمودي من الثبات:



شكل رقم (١٦)

الغرض:

قياس القدرة العضلية للرجلين.

الادوات:

- سبوره تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعه عن الارض . ١٥ سم، على ان تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم الى . . ٤ سم.
- مانيزيا .

مواصفات الاداء:

يغمس المختبر اصابع اليد المميزه فى المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزه بجانب السبوره، يقوم المختبر برفع الذراع المميزه على كامل امتدادها لعمل علامه بالاصابع على السبوره، ويجب ملاحظه عدم رفع الكعبين من على الارض، يسجل الرقم الذى يتم وضع العلامه امامه، يقوم المختبر بعد ذلك من وضع الوقوف بمرحله الذراعين اماماً عالياً ثم اسفل خلفاً مع ثنى

تابع ملحق (٧)

الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها اماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى اقصى مسافه يستطيع الوصول اليها لعمل علامه اخرى باصبع اليد المميزه وهى على كامل امتدادها {شكل ١٦}.

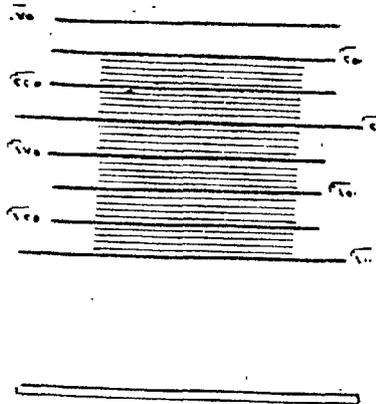
الشروط:

- عند عمل العلامه الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض، كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميزه عن مستوى الكتف الاخرى اثناء وضع العلامه، اذ يجب ان يكون الكتفان على على استقامه واحده.
- للمختبر الحق فى عمل مرجحتين عند التحضير للوثب.
- لكل مختبر محاولتين تسجل له افضلهما.

التسجيل:

يسجل للمختبر الفرق بين العلامه الاولي والعلامه الثانيه بالسنتيمترات، حيثم تعبر هذه المسافه عن القدره العضليه لرجليه.

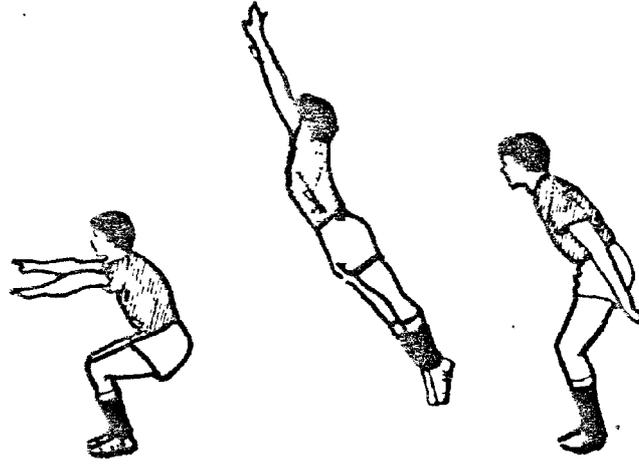
٣٤- اختبار الوثب العريض من الثبات:



شكل (١٧)

رسم تخطيطى لمنطقة اختبار الوثب العريض من الثبات

تابع ملحق (٧)



اختبار الوثب العريض من الثبات

شكل (١٨)

الغرض: _____

قياس القدرة العضلية للرجلين.

الادوات:

ارض مستويه طولها ٣ر٥ متر وعرضها ١ر٥ متر يخطط بها مكان للوثب وذلك بخطوط متوازيه يدل كل منها على بعده عن خط الارتقاء بين الخط والآخر مسافه ١/٣ متر، وتخطط المناطق البينه بخطوط موازيه ايضاً بين كل خط والآخر مسافه ٥ سم وتدل على المسافه بينهما وبين خط الارتقاء [شكل ١٧].

مواصفات الإداء:

يقف المختبر خلف خط الارتقاء (البدايه) والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ويحيث يلامس القدمين خط البدايه من الخارج. يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين

تابع ملحق (٧)

والميل للامام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للامام لاقصى مسافه ممكنه، وذلك عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجه الذراعين للامام {شكل ١٨}.

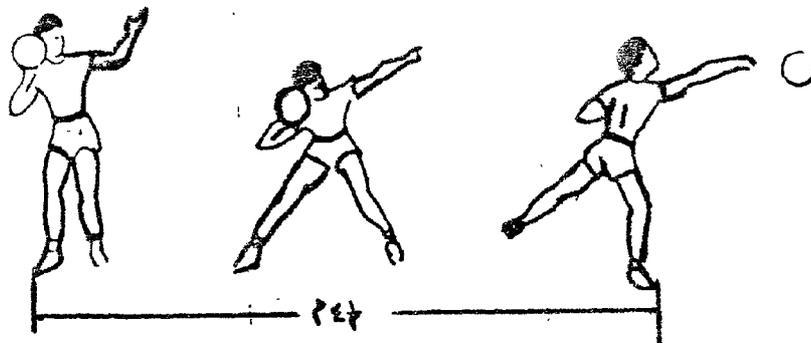
الشروط:

- يقام الاختبار على سطح خشن نوعاً ما ليسمح باعطاء الدفع المطلوب.
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحده.
- يسمح بالاحماء قبل الاداء.
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الامكان.
- لكل مختبر محاولتين تسجل له افضلهما.

التسجيل:

يتم تسجيل المسافه من خط البدايه حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض بالسنتيمترات.

٣٥- اختبار دفع الكرة الطبيه ٣ كغم:



شكل (١٩)

اختبار دفع الكرة الطبيه لاطول مسافه ممكنه

تابع ملحق (٧)

الغرض:

قياس القدرة العضليه للذراع والكتف.

الادوات:

- منطقة مستويه كملعب لكرة القدم او صاله التمرينات والجمباز. تحدد به منطقه للاقتراب طولها ٤ متر.
- عدد من الكرات الطبيه زنة الواحده منها ٣ كغم.
- شريط طويل للقياس.

مواصفات الإداء:

يقف المختبر فى منطقه الاقتراب بين الخطين مواجهاً بالجانب لمنطقه الرمى واضعاً الكرة الطبيه على احدى يديه، واليد الاخرى تسندها، يتحرك المختبر بالجانب فى اتجاه خط الرمى، وعندما يصل الى هذا الخط يدفع الكره من الجانب كما فى دفع الجله بحيث لا يتعدى خط الرمى [شكل ١٩].

الشروط:

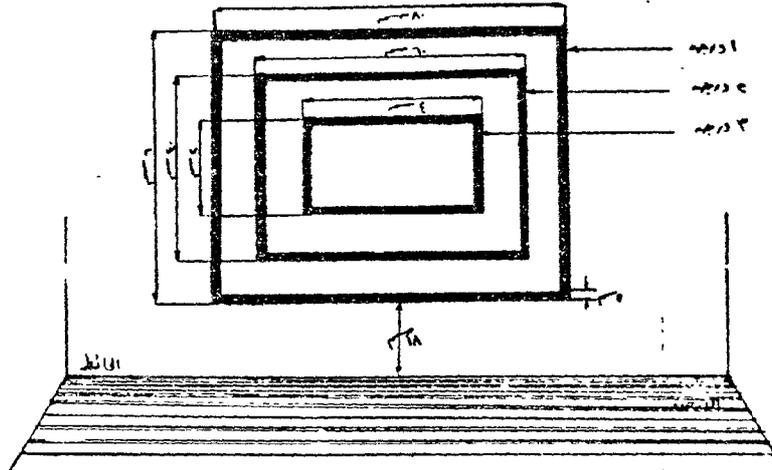
- يجب ان يقف المختبر فى منطقه الاقتراب بين الخطين مواجهاً بالجانب لمنطقه الرمى.
- المطلوب دفع الكرة الطبيه وليس رميها.
- للمختبر محاولتين متتاليتين والاداء الخاطى يعتبر محاوله، ويستمر المختبر فى اداء محاولات حتى تحسب له احداها صحيحه.

التسجيل:

تقاس المسافه عمودياً من خط الرمى الى مكان سقوط الكره الطبيه بالسنتيمترات.

تابع ملحق (٧)

٣٦- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة:



شكل (٢٠)

الغرض: قياس دقة الذراع.

الادوات:

- خمسة كرات تنس ارضى.
- حائط امامه ارض ممهده يرسم على الحائط ثلاثه مستطيلات متداخله ابعادها موضحة فى الشكل ٢. الحد السفلى للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض ١٨سم، يرسم خط على الأرض ويبعد عن الحائط بمقدار خمسة امتار.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسه على المستطيلات محاولاً اصابه المستطيل الصغير.

تابع ملحق (٧)

الشروط:

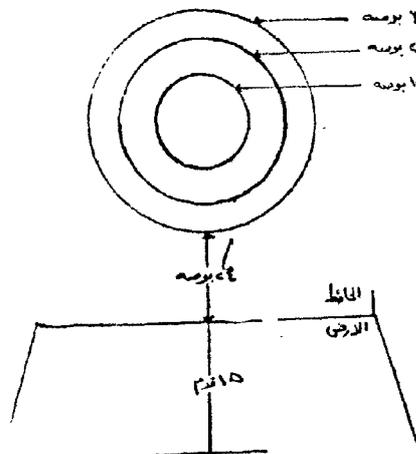
- يجب على المختبر عدم تعدى الخط المرسوم على الأرض.
- للمختبر الحق فى استخدام اى من اليدين فى التصويب.
- للمختبر محاولتين تسجل له افضلهما.

التسجيل:

- اذا اصابت الكره المستطيل الصغير او حدوده الجانبيه يحسب للمختبر ثلاثه درجات.
- اذا اصابت الكره المستطيل الاوسط او حدوده الجانبيه يحسب للمختبر درجتين.
- اذا اصابت الكره المستطيل الكبير او حدوده الجانبيه يحسب للمختبر درجه واحده.
- اذا جاءت الكره خارج المستطيلات الثلاثه لا يحتسب للمختبر اية درجه.

وعلى هذا يسجل للمختبر مجموع الدرجات التى يحصل عليها من تصويبه للخمس كرات.

٣٧- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخله:



شكل (٢١)

تابع ملحق (٧)

الارض:

قياس دقة الذراع.

الادوات:

- خمس كرات سله.
- حائط امامه ارض ممهده مستويه. يرسم على الحائط ثلاثه دوائر متداخله ابعادها موضحة بالشكل رقم ٢١ والحد السفلى للدائره الكبيره يرتفع عن الارض بمقدار ٣ قدم، ويرسم خط على الارض يبعد عن الحائط بمقدار ١٥ قدم.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف الخط، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسه على الدوائر المتداخله محاولاً اصابه الدائره الصغرى.

الشروط:

- يجب اداء التصويب من خلف الخط المرسوم على الارض.
- للمختبر الحق فى استخدام اى من يديه فى التصويب.
- للمختبر محاولتين تسجل له افضلهما.

التسجيل:

- اذا اصابت الكره الدائره الصغرى او حدودها الجانبيه يحسب للمختبر ثلاث درجات.
 - اذا اصابت الكره الدائره المتوسطه او حدودها الجانبيه يحسب للمختبر درجتان.
 - اذا اصابت الكره الدائره الكبيره او حدودها الجانبيه يحسب للمختبر درجه واحده فقط.
 - اذا جاءت الكره خارج الدوائر الثلاثه لا يحتسب للمختبر ايه درجه.
- وعلى هذا يسجل للمختبر مجموع الدرجات التى حصل عليها من تصويبه للخمس كرات.

تابع ملحق (٧)

٣٨- اختبار التصويب على هدف بالبندقية م ١٦:

الغرض:

قياس الدقة.

الادوات:

بندقية م ١٦، ميدان للرمية، اهدف على ابعاد ٥ متر - ١٠ متر - ١٥ متر.

مواصفات الاداء:

يقوم المختبر من وضع الانبساط وهو ممسكاً بالبندقية بالتصويب على الهدف الأول الذي يبعد ٥ مترأ ٥ رصاصة، ومن نفس الوضع يصوب على الهدف الثانى الذى يبعد ١٠ متر ٥ رصاصة، ومن نفس الوضع يصوب على الهدف الثالث الذى يبعد ١٥ متر ٥ رصاصة ايضاً.

الشروط:

- اعطاء المختبر ١ دقائق بين الانتقال من هدف الى آخر.
- لا يعطى المختبر اكثر من العدد المقرر من الرصاص - الطلقات.
- للمختبر «حاوله واحده فقط».

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد الرصاصات التى اصابت الاهداف وعلى هذا تكون الدرجة العليا ١٥.

ملحق رقم (٨)
مواصفات وحدات البطارية المستخلصة
الوحدة الأولى
عدو ٣٠ متر من بدايه متحركة

الغرض:
قياس السرعة.

الادوات:

- ساعة ايقاف.
- مضمار العاب قوى او منطقه مستويه لا يقل طولها عن ٥٠ متراً، وترسم بها ثلاثه خطوط متوازيه على الأرض المسافه بين الخط الأول والثانى ١٠ امتار وبين الثانى والثالث ٣٠ متراً.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماعه للاشاره يقوم بالعدو بأقصى سرعه متخطياً الخط الثانى ويستمر بهذه الانطلاقه السريعه متخطياً الخط الثالث (خط النهايه).

الشروط:

- يؤدى الاختبار كل متسابقين معاً لضمان المنافسه.
- على كل مختبر ان يجرى في حاره مخصصه له.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالى عند الخط الأول.
- يعين لكل متسابق ميقاتى.
- يعمل المختبر على أن يكتسب اقصى سرعه له خلال مسافه ال ١٠ متر.
- لكل مختبر محاوله واحده فقط.

تابع ملحق (٨)

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذى استغرقه فى قطع مسافه الـ ٣ مترأ (من الخط الثانى الى الخط الثالث وذلك بالثانيه واجزائها).

الوحدة الثانيه

اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح الهائل

الغرض:

قياس الجلد العضلى لمنطقة الذراعين والمنكبين.

الادوات:

بساط من اللباد او القماش.

مواصفات الاداء:

نفس المواصفات لاختبار رقم (٧) عدا انه غير محدد بوقت ويستمر الاختبار لدرجة الرفض

{شكل }.

الشروط:

نفس الشروط فى الاختبار رقم ٧.

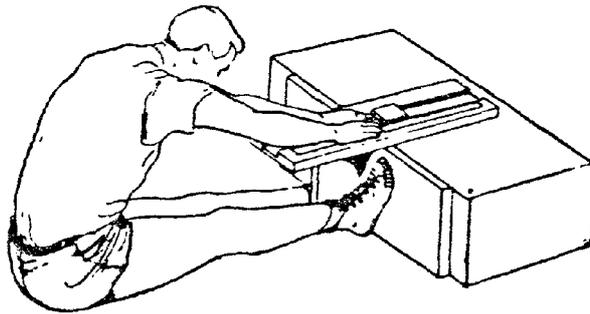
التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحه التى استطاع ان يحققها دون الارتباط بزمن.

تابع ملحق (٨)

الوحدة الثالثة

اختباراً ثنى الجذع للامام من الجلوس الطويل



شكل (٢٢)

الغرض:

قياس مرونة الظهر والفخذ في حركات الثنى للامام من وضع الجلوس الطويل.

الادوات:

مقعد سويدي له حافه او جهاز كما في الشكل رقم (٢٢) عليه مسطره متدرجه من صفر الى ٣٠ سم ومدرجه في الاتجاه الآخر من صفر الى ٢٠ سم على أن يكون الصفر مشترك للتدرجين.

مواصفات الاداء:

يتخذ المختبر وضع الجلوس الطويل، يحاول المختبر مد الذراعين اماماً على استقامتهما وثنى الجذع اماماً للوصول الى ابعد مسافه ممكنه.

الشروط:

كما في الاختبار رقم (٢٧) مع ملاحظة ان تكون القدمين عند صفر التدرج.

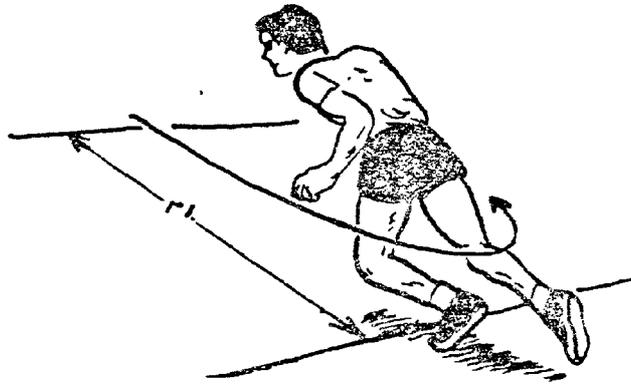
تابع ملحق (٨)

التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها.

الوحدة الرابعة

اختبار الجري الارتدادى ١٠ x ٥ متر



شكل (٢٣)

الغرض:

قياس قدرته على تغيير الاتجاه والرشاقه.

الادوات:

- ساعة إيقاف.
- خطان متوازيان المسافة بينهما ٥ متر.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف احد الخطين وعند سماعه للاشاره يبدأ بالجري بأقصى سرعة نحو الخط الآخر ليلمسه ثم العوده مره اخرى الى خط البدايه ليلمسه. يكرر هذا الاداء بحيث يقطع المختبر مسافه ٥ متر. اى عليه ان يلمس خط البدايه اربعة مرات والمرة الخامسة يقطعه (يتعداه) ويلمس الخط المقابل خمس مرات {شكل ٢٣}.

تابع ملحق (٨)

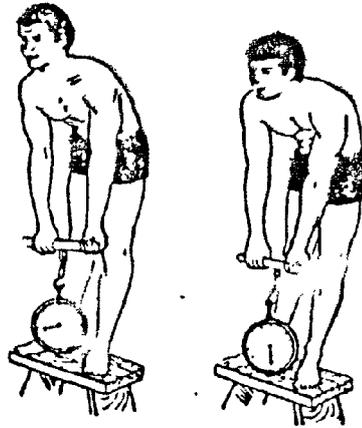
الشروط:

- يؤدي المختبر الاختبار محاولاً تحقيق اقل زمن ممكن.
- يجب لمس الخط المقابل ٥ مرات وخذ البدايه ٤ مرات والخامسه يتعداه.
- لكل مختبر محاوله واحده فقط.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافه المحدده لاقرب جزء من الثانيه.

الوحدة الخامسة اختبار قوة عضلات الظهر



شكل (٢٤)

الغرض:

قياس قوة عضلات الظهر.

الادوات:

- جهاز ديناموميتر، كما في الاختبار رقم ١ حزام.
- حزام.

تابع ملحق (٨)

مواصفات الاداء:

يتخذ التلميذ وضع الوقوف على قاعدة الجهاز ثم يقوم بثني الجذع اماماً اسفل يلي ذلك لف الحزام الجلد حول عضلات الظهر مع التحكم فى طول الحزام الجلد حول عضلات الظهر مع التحكم فى طول الحزام المثبت على طرفى القبض، ويبقى المختبر يعدل من طول السلسلة الى ان يصل الى الوضع الذى يمكنه من الشد لاعلى من وضع ثنى الجذع والرجلين على كامل استقامتهما اثناء الاداء، وعند اعطاء المختبر اشارة البدء، يقوم بمد الجذع لاعلى دون تدخل اى عضو اخر غير عضلات الظهر. ويتم الشد ببطء لاجراى اقصى قوة ممكنه. [شكل ٢٤].

الشروط:

- ان يراعى المختبر الوضع الصحيح قبل واثناء الاداء.
- يراعى استقامة الركبتين وملامسة القدمين (المشط والعقب) لقاعدة الجهاز طوال فترة الاداء.
- يجب على المختبر المحافظة على استقامة الرأس والرقبه والظهر اثناء الاداء.
- يستمر المختبر فى تعديل طول الحزام الى الوضع الذى يسمح له بالاداء الصحيح من ثنى الجذع اماماً اسفل.
- مراعاة طول السلسلة بالنسبه لطول المختبر.
- الشد على الجهاز ببطء وبدون الشد فجأة او مره واحده.
- لكل مختبر محاولتين بينهما راحه كافيه ويسجل له افضلهما.
- يتم اعاده المؤشر من قبل المحكم بعد كل محاوله.
- اى مخالفه للشروط السابقه تلغى المحاوله ويتم اعادتها.

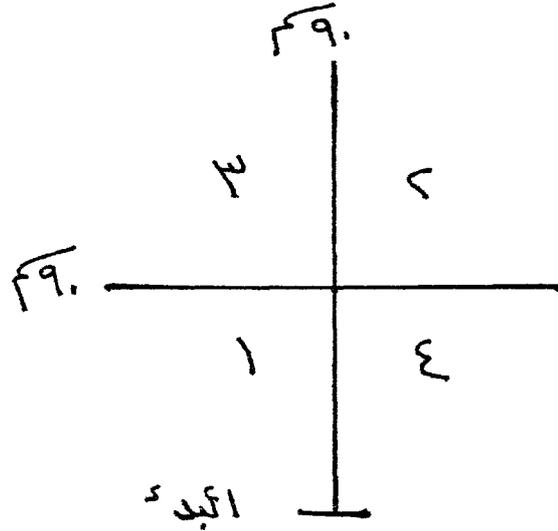
التسجيل:

يتم تسجيل احسن محاوله للمختبر بالكيلو جرام.

تابع ملحق (٨)

الوحده السادسه

اختبار الوثبه الرباعيه (١٠ ث)



شكل (٢٥)

الغرض:

قياس القدره على تغيير اوضاع الجسم والرشاقه.

الادوات:

- ساعه ايقاف.
- منطقه يرسم بها خطين متقاطعين متعامدين طول كل منهما ٩٠ سم. وترقم المناطق الاربع المتشكله بالارقام ١، ٢، ٣، ٤ فى اتجاه عقارب الساعه وبألوان واضحه ويحدد خط للبدايه كما هو موضح فى الشكل رقم (٢٥).

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف خط البدايه وعند سماعه للاشاره يبدأ بالوثب بالقدمين معاً الى المنطقه رقم ١ ثم الى المنطقه رقم ٢ ومن ثم الى المنطقه رقم ٣ ثم ٤ ثم يعود الى المنطقه رقم ١ ليكرر الاداء وفقاً للترتيب السابق حتى تصدر له اشارة انتهاء العشر ثوان.

تابع ملحق (٨)

الشروط:

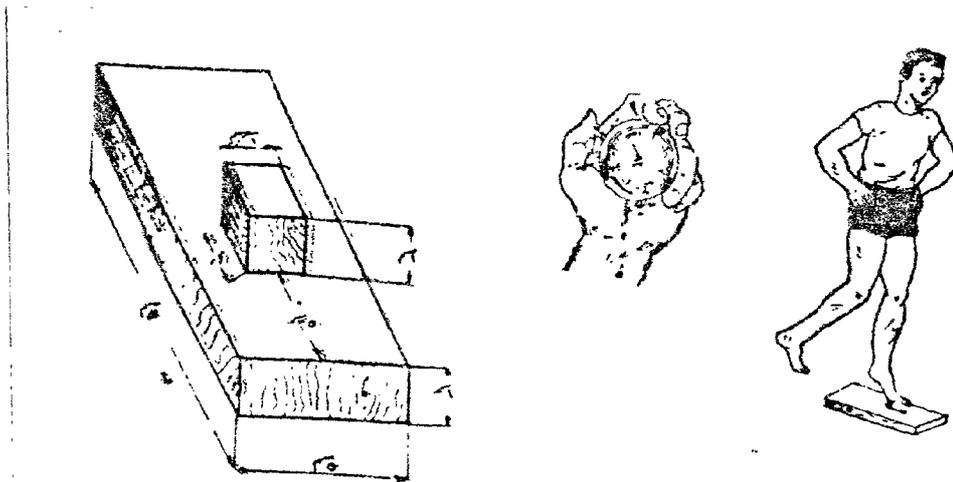
- يجب على المختبر الالتزام بالوثب وفقاً لترتيب الأرقام.
- المختبر الذي يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار.
- يعطى للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.
- يدير الاختبار ميعاتي لإعطاء إشارة البدء والتوقف، ومراقب يقوم بحساب الدرجات ويسجلها.

التسجيل:

يسجل للمختبر درجة عن كل مره تلمس فيها القدمين المناطق الصحيحه خلال فترة العشر ثوان.

الوحده السابعه

اختبار الوقوف بمشط القدم اليمنى على مكعب



شكل (٢٦)

الغرض:

قياس التوازن الثابت.

تابع ملحق (٨)

الادوات:

- ساعة إيقاف.
- الجهاز الموضح بالشكل رقم (٢٦) وهو عبارة عن لوحه من الخشب مثبت فى منتصفها مكعب من الخشب ابعاده ١. × ١. × ١. سم.

مواصفات الاداء:

يقف المختبر على المكعب بمشط القدم اليمنى (بدون حذاء) ويضع المختبر القدم الاخرى على الارض او اللوحه الخشبيه والذراعان تكونان فى الوسط، وعند سماعه الاشاره يرفع المختبر قدمه من على الارض او اللوحه بحيث يرتكز على المكعب بالقدم اليمنى فى حاله اتزان اطول فتره ممكنه {شكل ٢٦}.

الشروط:

- يؤدى المختبر الاختبار بدون حذاء.
- تكون البدايه ثبات الوسط وتستمر اثناء تأديه الأختبار.
- نزول القدم الحره معناه انتهاء الاختبار.
- يسمح للمختبر بأداء محاولتين له افضلها.

التسجيل:

يسجل الزمن الذى استغرقه المختبر فى حاله اتزان على المكعب بالثانيه واجزائها.

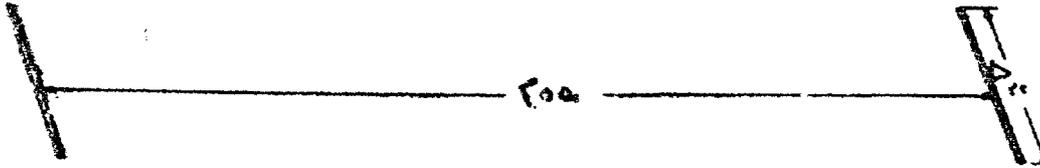
القياس:

قياس الجلد الدورى التنفسى.

الادوات:

- عدد ٢ رايه ركنيه من رايات كرة القدم.
- ساعة إيقاف.

تابع ملحق (٨)
الوحده الثامنه
اختبار الجرى الكوكى ٥٥ x ٥ متر



شكل (٢٧)

مواصفات الاداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد امام الرايه الأولى وخلف خط البدايه فى وضع البدء العالى، وعند سماعه للاشاره يقوم بالجرى نحو الرايه الاخرى للدوران من خلفها، والعوده الى الرايه الأولى عند خط البدايه والدوران من خلفها، ويستمر المختبر فى قطع المسافه بين الرايتين (٥٥ متراً) ذهاباً واياباً خمس مرات بحيث تنتهى المره الاخيريه عند الرايه الاخرى - خط النهايه [شكل ٢٧].

الشروط:

- يبدأ المختبر الجرى من البدء العالى.
- يجرى كل مختبر بمفرده، ويعلن له عن عدد المرات الباقيه عند كل رايه.
- يتم اعلان الزمن للمختبرين - التلاميذ - عند انتهاء كل مختبر من الاداء لضمان المنافسه.
- يعطى لكل مختبر محاوله واحده فقط.
- لتوفير الوقت وضمان عامل المنافسه يمكن اعطاء الاختبار لاكثر من فرد فى نفس الوقت، وهذا يتطلب توفير ساعه ايقاف اخرى ومحكمين اخرين.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذى استغرقه فى قطع المسافه ذهاباً واياباً خمس مرات بالشوانى واجزاء الشوانى.

ملحق رقم (٩)

المعايير

الوحدة الأولى

اختبار رقم (١٨) الجرى الارتدادى ١٠ × ٥ متر

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٢٢٫٧٥	٢٨٫٦٩	١٧٫٥٠	٦٤٫١٨	١٢٫٢٥	٩٩٫٦٦
٢٣-	٢٧-	١٧٫٧٥	٦٢٫٤٩	١٢٫٥٠	٩٧٫٩٧
٢٣٫٢٥	٢٥٫٣١	١٨-	٦٠٫٨٠	١٢٫٧٥	٩٦٫٢٨
٢٣٫٥٠	٢٣٫٦٢	١٨٫٢٥	٥٩٫١١	١٣-	٩٤٫٥٩
٢٣٫٧٥	٢١٫٩٣	١٨٫٥٠	٥٧٫٤٢	١٣٫٢٥	٩٢٫٩١
٢٤-	٢٠٫٢٤	١٨٫٧٥	٥٥٫٧٣	١٣٫٥٠	٩١٫٢٢
٢٤٫٢٥	١٨٫٥٥	١٩-	٥٤٫٠٣	١٣٫٧٥	٨٩٫٥٣
٢٤٫٥٠	١٦٫٨٦	١٩٫٢٥	٥٢٫٣٥	١٤-	٨٧٫٨٤
٢٤٫٧٥	١٥٫١٧	١٩٫٥٠	٥٠٫٦٦	١٤٫٢٥	٨٦٫١٥
٢٥-	١٣٫٤٨	١٩٫٧٥	٤٨٫٩٧	١٤٫٥٠	٨٤٫٤٦
٢٥٫٢٥	١١٫٧٩	٢٠-	٤٧٫٢٨	١٤٫٧٥	٨٢٫٧٧
٢٥٫٥٠	١٠٫١٠	٢٠٫٢٥	٤٥٫٥٩	١٥-	٨١٫٠٨
٢٥٫٧٥	٨٫٤١	٢٠٫٥٠	٤٣٫٩٠	١٥٫٢٥	٧٩٫٣٩
٢٦-	٦٫٧٢	٢٠٫٧٥	٤٢٫٢١	١٥٫٥٠	٧٧٫٧٠
٢٦٫٢٥	٥٫٠٣	٢١-	٤٠٫٥٢	١٥٫٧٥	٧٦٫٠١
٢٦٫٥٠	٣٫٣٤	٢١٫٢٥	٣٨٫٨٣	١٦-	٧٤٫٣٢
٢٦٫٧٥	١٫٦٥	٢١٫٥٠	٣٧٫١٤	١٦٫٢٥	٧٢٫٦٣
٢٧-	صفر	٢١٫٧٥	٣٥٫٤٥	١٦٫٥٠	٧٠٫٩٤
		٢٢-	٣٣٫٧٦	١٦٫٧٥	٦٩٫٢٥
		٢٢٫٢٥	٣٢٫٠٧	١٧-	٦٧٫٥٦
		٢٢٫٥٠	٣٠٫٣٨	١٧٫٢٥	٦٥٫٨٧

(٢/٢.٦)

تابع ملحق رقم (٩)

الوحدة الثانية

اختبار رقم (٢) قوة عضلات الظهر (كيلو جرام)

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية										
٥٨	٤١٨	١٠٠	٢٣٠٨	١٤٢	٤١٩٨	١٨٤	٦٠٨٨	٢٢٦	٧٩٧٨	٢٧٠	٩٩٥٧
٥٦	٣٢٨	٩٨	٢٢١٨	١٤٠	٤١٠٨	١٨٢	٥٩٩٨	٢٢٤	٧٨٨٨	٢٦٨	٩٨٦٨
٥٤	٢٣٨	٩٦	٢١٢٨	١٣٨	٤٠١٨	١٨٠	٥٩٠٨	٢٢٢	٧٧٨٩	٢٦٤	٩٦٨٨
٥٢	١٤٨	٩٤	٢٠٣٨	١٣٦	٣٩٢٨	١٧٨	٥٨١٨	٢٢٠	٧٧٠٨	٢٦٢	٩٥٩٨
٥٠	-٥٨	٩٢	١٩٤٨	١٣٤	٣٨٣٨	١٧٦	٥٧٢٨	٢١٨	٧٦١٨	٢٦٠	٩٥٠٨
٥٩	صفر	٩٠	١٨٥٨	١٣٢	٣٧٤٨	١٧٤	٥٦٣٨	٢١٦	٧٥٢٨	٢٥٨	٩٤١٨
		٨٨	١٧٦٨	١٣٠	٣٦٥٨	١٧٢	٥٥٤٨	٢١٤	٧٤٣٨	٢٥٦	٩٣٢٨
		٨٦	١٦٧٨	١٢٨	٣٥٦٨	١٧٠	٥٤٥٨	٢١٢	٧٣٤٨	٢٥٤	٩٢٣٨
		٨٤	١٥٨٨	١٢٦	٣٤٧٨	١٦٨	٥٣٦٨	٢١٠	٧٢٥٨	٢٥٢	٩١٤٨
		٨٢	١٤٩٨	١٢٤	٣٣٨٨	١٦٦	٥٢٧٨	٢٠٨	٧١٦٨	٢٥٠	٩٠٥٨
		٨٠	١٤٠٨	١٢٢	٣٢٩٨	١٦٤	٥١٨٨	٢٠٦	٧٠٧٨	٢٤٨	٨٩٦٨
		٧٨	١٣١٨	١٢٠	٣٢٠٨	١٦٢	٥٠٩٨	٢٠٤	٦٩٨٨	٢٤٦	٨٨٧٨
		٧٦	١٢٢٨	١١٨	٣١١٨	١٦٠	٥٠٠٨	٢٠٢	٦٨٩٨	٢٤٤	٨٧٨٨
		٧٤	١١٣٨	١١٦	٣٠٢٨	١٥٨	٤٩١٨	٢٠٠	٦٨٠٨	٢٤٢	٨٦٩٨
		٧٢	١٠٤٨	١١٤	٢٩٣٨	١٥٦	٤٨٢٨	١٩٨	٦٧١٨	٢٤٠	٨٦٠٨
		٧٠	٩٥٨	١١٢	٢٨٤٨	١٥٤	٤٧٣٨	١٩٦	٦٦٢٨	٢٣٨	٨٥١٨
		٦٨	٨٦٨	١١٠	٢٧٥٨	١٥٢	٤٦٤٨	١٩٤	٦٥٣٨	٢٣٦	٨٤٢٨
		٦٦	٧٧٨	١٠٨	٢٦٦٨	١٥٠	٤٥٥٨	١٩٢	٦٤٤٨	٢٣٤	٨٣٣٨
		٦٤	٦٨٨	١٠٦	٢٥٧٨	١٤٨	٤٤٦٨	١٩٠	٦٣٥٨	٢٣٢	٨٢٤٨
		٦٢	٥٩٨	١٠٤	٢٤٨٨	١٤٦	٤٣٧٨	١٨٨	٦٢٦٨	٢٣٠	٨١٥٨
		٦٠	٥٠٨	١٠٢	٢٣٩٨	١٤٤	٤٢٨٨	١٨٦	٦١٧٨	٢٢٨	٨٠٦٨

تابع ملحق رقم (٩)

الوحدة الثالثة

اختبار رقم (٢٣) الوقوف بمشط القدم اليمنى علي المكعب

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة لمعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١٥٠	٢٨٧٧	١٢-	٤٦٤١	٢٢٥٠	٦٤٠٥	٣٣-	٨١٦٩	٤٣٥٠	٩٩٣٨
١-	٢٧٩٣	١١٥٠	٤٥٥٧	٢٢-	٦٣٢١	٣٢٥٠	٨٠٨٥	٤٣-	٩٨٥٤
-٥٠	٢٧٠٩	١١-	٤٤٧٣	٢١٥٠	٦٢٣٧	٣٢-	٨٠٠١	٤٢٥٠	٩٧٦٩
صفر	صفر	١٠٥٠	٤٣٨٩	٢١-	٦١٥٣	٣١٥٠	٧٩١٧	٤٢-	٩٦٨٤
		١٠-	٤٣٠٥	٢٠٥٠	٦٠٦٩	٣١-	٧٨٣٣	٤١٥٠	٩٥٩٩
		٩٥٠	٤٢٢١	٢٠-	٥٩٨٥	٣٠٥٠	٧٧٤٩	٤١-	٩٥١٤
		٩-	٤١٣٧	١٩٥٠	٥٩٠١	٣٠-	٧٦٦٥	٤٠٥٠	٩٤٢٨
		٨٥٠	٤٠٥٣	١٩-	٥٨١٧	٢٩٥٠	٧٥٨١	٤٠-	٩٣٤٦
		٨-	٣٩٦٩	١٨٥٠	٥٧٣٣	٢٩-	٧٤٩٧	٣٩٥٠	٩٢٦١
		٧٥٠	٣٨٨٥	١٨-	٥٦٤٩	٢٨٥٠	٧٤١٣	٣٩-	٩١٧٧
		٧-	٣٨٠١	١٧٥٠	٥٥٦٥	٢٨-	٧٣٢٩	٣٨٥٠	٩٠٩٣
		٦٥٠	٣٧١٧	١٧-	٥٤٨١	٢٧٥٠	٧٢٤٥	٣٨-	٩٠٠٩
		٦-	٣٦٣٣	١٦٥٠	٥٣٩٧	٢٧-	٧١٦١	٣٧٥٠	٨٩٢٥
		٥٥٠	٣٥٤٩	١٦-	٥٣١٣	٢٦٥٠	٧٠٧٧	٣٧-	٨٨٤١
		٥-	٣٤٦٥	١٥٥٠	٥٢٢٩	٢٦-	٦٩٩٣	٣٦٥٠	٨٧٥٧
		٤٥٠	٣٣٨١	١٥-	٥١٤٥	٢٥٥٠	٦٩٠٩	٣٦-	٨٦٧٣
		٤-	٣٢٩٧	١٤٥٠	٥٠٦١	٢٥-	٦٨٢٥	٣٥٥٠	٨٥٨٩
		٣٥٠	٣٢١٣	١٤-	٤٩٧٧	٢٤٥٠	٦٧٤١	٣٥-	٨٥٠٥
		٣-	٣١٢٩	١٣٥٠	٤٨٩٣	٢٤-	٦٦٥٧	٣٤٥٠	٨٤٢١
		٢٥٠	٣٠٤٥	١٣-	٤٨٠٩	٢٣٥٠	٦٥٧٣	٣٤-	٨٣٣٧
		٢-	٢٩٦١	١٢٥٠	٤٧٢٥	٢٣-	٦٤٨٩	٣٣٥٠	٨٢٥٣

ملحق رقم (٩)

المعايير

الوحدة الرابعة

اختبار رقم (٢٨) ثنى الجذع للامام من الجلوس الطويل

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١٩	٥٤ر٢٢	٤٠	٨٦ر٦٠
١٨	٥٢ر٦٩	٣٩	٨٥ر٠٥
١٧	٥١ر١٦	٣٨	٧٣ر٥٠
١٦	٤٩ر٦٣	٣٧	٨١ر٩٦
١٥	٤٨ر١٠	٣٦	٨٠ر٤٢
١٤	٤٦ر٥٧	٣٥	٧٨ر٨٧
١٣	٤٥ر٠٤	٣٤	٧٧ر٣٤
١٢	٤٣ر٥١	٣٣	٧٥ر٨١
١١	٤١ر٩٨	٣٢	٧٤ر٢٨
١٠	٤٠ر٤٥	٣١	٧٢ر٧٥
٩	٣٨ر٩٢	٣٠	٧١ر٢٢
٨	٣٧ر٣٩	٢٩	٦٩ر٦٩
٧	٣٥ر٨٦	٢٨	٦٨ر١٦
٦	٣٤ر٣٣	٢٧	٦٦ر٦٣
٥	٣٢ر٨٠	٢٦	٦٥ر١٠
٤	٣١ر٢٧	٢٥	٦٣ر٥٧
٣	٢٩ر٧٤	٢٤	٦٢ر٠٤
٢	٢٨ر٢١	٢٣	٦٠ر٣٥
١	٢٦ر٦٨	٢٢	٥٨ر٨١
صفر	٢٥ر١٥	٢١	٥٧ر٢٨
-		٢٠	٥٥ر٧٥

تابع ملحق رقم (٩)

الوحدة الخامسة

اختبار رقم (١٢) ثنى الذراعين من الانبطاح المائل

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١٥	٢٢,٥٢	٥٧	٤٨,٢٤	٩٩	٧٣,٩٦	١٤١	٩٩,٩
١٣	٢١,٢٩	٥٥	٤٧,٠١	٩٧	٧٢,٧٤	١٣٩	٩٨,٤٦
١١	٢٠,٠٧	٥٣	٤٥,٧٩	٩٥	٧١,٥١	١٣٧	٩٧,٢٤
٩	١٨,٨٤	٥١	٤٤,٥٧	٩٣	٧٠,٢٩	١٣٥	٩٦,٠١
٧	١٧,٦٢	٤٩	٤٣,٣٤	٩١	٦٩,٠٦	١٣٣	٩٤,٧٩
٥	١٦,٣٩	٤٧	٤٢,١٢	٨٩	٦٧,٨٤	١٣١	٩٣,٥٦
٣	١٥,١٧	٤٥	٤٠,٨٩	٨٧	٦٦,٦١	١٢٩	٩٢,٣٤
١	١٣,٩٣	٤٣	٣٩,٦٧	٨٥	٦٥,٣٩	١٢٧	٩١,١١
		٤١	٣٨,٤٤	٨٣	٦٤,١٦	١٢٥	٨٩,٨٩
		٣٩	٣٧,٢٢	٨١	٦٢,٩٤	١٢٣	٨٨,٦٦
		٣٧	٣٥,٩٩	٧٩	٦١,٧١	١٢١	٨٧,٨٢
		٣٥	٣٤,٧٧	٧٧	٦٠,٤٩	١١٩	٨٦,٢١
		٣٣	٣٣,٥٤	٧٥	٥٩,٢٦	١١٧	٨٤,٩٩
		٣١	٣٢,٣٢	٧٣	٥٨,٠٤	١١٥	٨٣,٧٦
		٢٩	٣١,٠٩	٧١	٥٦,٨١	١١٣	٨٢,٥٣
		٢٧	٢٩,٨٧	٦٩	٥٥,٥٩	١١١	٨١,٣١
		٢٥	٢٨,٦٤	٦٧	٥٤,٣٦	١٠٩	٨٠,٠٨
		٢٣	٢٧,٤٢	٦٥	٥٣,١٤	١٠٧	٨٧,٨٦
		٢١	٢٦,١٩	٦٣	٥١,٩١	١٠٥	٧٧,٦٣
		١٩	٢٤,٩٧	٦١	٥٠,٦٩	١٠٣	٧٦,٤١
		١٧	٢٣,٧٤	٥٩	٤٩,٤٦	١٠١	٧٥,١٨

تابع ملحق رقم (٩)

الوحدة السادسة
اختبار رقم (٢٢) الوثبة الرباعية

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١٥	٢٠٠١١	٣٦	٩٨٠١٨
١٤	١٦٠٣٩	٣٥	٩٤٠٤٦
١٣	١٢٠٦٨	٣٤	٩٠٠٧٤
١٢	٨٠٩٦	٣٣	٨٧٠٠
١١	٥٠٢٤	٣٢	٨٣٠٣١
١٠	١٠٥٢	٣١	٧٩٠٥٩
		٣٠	٧٥٠٨٧
		٢٩	٧٢٠١٦
		٢٨	٦٨٠٤٤
		٢٧	٦٤٠٧٢
		٢٦	٦١٠٠٠
		٢٥	٥٧٠٢٩
		٢٤	٥٣٠٥٧
		٢٣	٤٩٠٨٥
		٢٢	٤٦٠١٣
		٢١	٤٢٠٤٢
		٢٠	٣٨٠٧٠
		١٩	٣٤٠٩٨
		١٨	٣١٠٢٦
		١٧	٢٧٠٥٥
		١٦	٢٣٠٨٣

تابع ملحق رقم (٩)

الوحدة السابعة

اختبار رقم (٣١) عدو ٣٠ متر من بداية متحركة

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٦ر٢٠	٩ر٠٤	٤ر١٠	٥٠ر٢٠	٢ر-	٩١ر٣٧
٦ر٣٠	٧ر٠٨	٤ر٢٠	٤٨ر٢٤	٢ر١٠	٨٩ر٤١
٦ر٤٠	٥ر١٢	٤ر٣٠	٤٦ر٢٨	٢ر٢٠	٨٧ر٤٥
٦ر٥٠	٣ر١٦	٤ر٤٠	٤٤ر٣٢	٢ر٣٠	٨٥ر٤٩
		٤ر٥٠	٤٢ر٣٦	٢ر٤٠	٨٣ر٥٣
		٤ر٦٠	٤٠ر٤٠	٢ر٥٠	٨١ر٥٧
		٤ر٧٠	٣٨ر٤٤	٢ر٦٠	٧٩ر٦١
		٤ر٨٠	٣٦ر٤٨	٢ر٧٠	٧٧ر٦٥
		٤ر٩٠	٣٤ر٥٢	٢ر٨٠	٧٥ر٦٩
		٥ر-	٣٢ر٥٦	٢ر٩٠	٧٣ر٧٣
		٥ر١٠	٣٠ر٦٠	٣ر-	٧١ر٧٧
		٥ر٢٠	٢٨ر٦٤	٣ر١٠	٦٩ر٨١
		٥ر٣٠	٢٦ر٦٨	٣ر٢٠	٦٧ر٨٥
		٥ر٤٠	٢٤ر٧٢	٣ر٣٠	٦٥ر٨٩
		٥ر٥٠	٢٢ر٧٦	٣ر٤٠	٦٣ر٩٢
		٥ر٦٠	٢٠ر٨٠	٣ر٥٠	٦١ر٩٦
		٥ر٧٠	١٨ر٨٤	٣ر٦٠	٦٠ر-
		٥ر٨٠	١٦ر٨٨	٣ر٧٠	٥٨ر٠٤
		٥ر٩٠	١٤ر٩٢	٣ر٨٠	٥٦ر٠٨
		٦ر-	١٢ر٩٦	٣ر٩٠	٥٤ر١٢
		٦ر١٠	١١ر٠٠	٤ر-	٥٢ر١٦

تابع ملحق رقم (٩)

الوحدة الثامنة

اختبار رقم (١٠) الجرى المكوى ٥٥ × ٥ متر

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٧٨	١١ر٤٢	٥٧	٥٥ر٣١	٣٦	٩٩ر١٨
٧٩	٩ر٣٣	٥٨	٥٣ر٢٢	٣٧	٩٧ر١٠
٨٠	٧ر٢٤	٥٩	٥١ر١٣	٣٨	٩٥ر٠١
٨١	٥ر١٥	٦٠	٤٩ر٠٤	٣٩	٩٢ر٩٢
٨٢	٣ر٠٦	٦١	٤٦ر٩٥	٤٠	٩٠ر٨٤
٨٣	٠ر٩٧	٦٢	٤٤ر٨٦	٤١	٨٨ر٧٥
		٦٣	٤٢ر٧٧	٤٢	٨٦ر٦٦
		٦٤	٤٠ر٦٨	٤٣	٨٤ر٥٧
		٦٥	٣٨ر٥٩	٤٤	٨٢ر٤٨
		٦٦	٣٦ر٥٠	٤٥	٨٠ر٣٩
		٦٧	٣٤ر٤٧	٤٦	٧٨ر٣٠
		٦٨	٣٢ر٣٢	٤٧	٧٦ر٢١
		٦٩	٣٠ر٢٣	٤٨	٧٤ر١٢
		٧٠	٢٨ر١٤	٤٩	٧٢ر٠٣
		٧١	٢٦ر٠٥	٥٠	٦٩ر٩٤
		٧٢	٢٣ر٩٦	٥١	٦٧ر٨٥
		٧٣	٢١ر٨٧	٥٢	٦٥ر٧٦
		٧٤	١٩ر٧٨	٥٣	٦٣ر٦٧
		٧٥	١٧ر٦٩	٥٤	٦١ر٥٨
		٧٦	١٥ر٦٠	٥٥	٥٩ر٤٩
		٧٧	١٣ر٥١	٥٦	٥٧ر٤٠

بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنيه للتلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة

اعداد

سليم عبد المجيد الجزازى

اشراف

الأستاذ الدكتور

محمود يحيى سعد

ملخص البحث

مداخل البحث:

تعتبر جامعة مؤتة من الجامعات الحديثة التي تأسست فى بداية الثمانينات فى المملكة الاردنية الهاشمية، وكان ذلك تحقيقاً لفكرة الملك حسين بن طلال فى إنشاء جامعة عسكريه مدنيه تكون رافداً للقوات المسلحه ومديرية الامن العام تزودها بنوعيه جديده من القيادات المميزه المؤهله تأهيلاً علمياً وعسكرياً يؤدى الى إكسابها القدره والقوه على القيام بواجبها نحو وطنها وأمتها العربية.

لقد خطت الجامعة خطوات حثيثة وملموسه خلال الفتره من عام ١٩٨١م الى عام ١٩٩٢م وهذه الفتره هى عمر الجامعة، وتمثلت هذه الخطوات فى تأسيس كلية العلوم الشرطييه وكلية العلوم العسكريه، وتبعها بعد ذلك كليات الآداب، العلوم، الهندسه وكلية العلوم الاداريه والقانونية.

كما تمثلت خطوات تطور الجامعة فى استحداث الجناح المدنى لها عام ١٩٨٦م.

ولما كانت جامعة مؤتة بكلياتها المختلفة تنشُد أولاً و أخيراً إعداد قاده يصلحون للقيام بمهام عسكرية ضمن إطار علمي، كان لزاماً عليها ان تهتم وتضع في اعتبارها اهمية التريبيه البدنيه والرياضه كأحد العوامل الاساسيه فى اعدد الفرد للحياة العسكريه، ولذلك فقد تضمنت الخطة الدراسيه للجامعة، الاهتمام بمساق التريبيه البدنيه والرياضيه واعتبرته متطلباً اساسياً واجبارياً لجميع التلاميذ على اختلاف تخصصاتهم، هذا بالاضافه الى النشاط الرياضى اللامنهجى الاجبارى لرفع مستوى لياقتهم البدنيه واكسابهم بعض المهارات الرياضيه بتخصصاتهم، ومن هنا جاءت اهميه اللياقه البدنيه كوجه من أوجه فلسفه الجامعة التى حرصت على الاهتمام بها وتطويرها .

كما سبق نجد مدى اهتمام هذه الجامعة بموضوع من أهم الموضوعات فى مجال التريبيه البدنيه والرياضه الا وهو اللياقه البدنيه .

هذا ولقد دأبت الدول على عمل برامج اللياقه البدنيه لمجتمعاتها مما يعكس اهميتها للأفراد والجماعات، اذ تعمل على اعداد الشخصيه المتكامله المتزنه ويرجع ذلك الى ارتباطها بالعديد من المجالات كالتحصيل والذكاء والصحه والانتاج .

ومن هنا نرى مدى التقدم الحادث فى موضوع اللياقه البدنيه الذى خطته معظم المجتمعات، هذا واصبح لزاماً علينا ان ننشد هذا التقدم والتطور، ولكى يتم ذلك وجب علينا ان ننهج الاسلوب العلمى وذلك باستخدام الاختبارات والمقاييس لما لها من اهميه فى عمليه التشخيص والتصنيف والتنبؤ ومن ثم التقويم .

ولما كانت جامعة مؤتة جامعة فتيه لا زالت فى طور الانشاء وتخطو خطوات حثيئه نحو التقدم فى جميع المجالات الا انه لا زال مجال التريبيه البدنيه والرياضه وعلى وجه الخصوص مجال اللياقه البدنيه يحتاج الى الكثير من الدراسات والابحاث، كما ان انشاء اى مؤسسه تربويه يحتاج الى الكثير من الابحاث العلميه التطبيقيه التى تساعد على ارساء حجر الاساس لها حتى يتسنى ان تحقق اهدافها التى وضعت من اجلها، ولهذا جاءت هذه الدراسة لكي تضع اساساً علمياً سليماً فى تقويم مستوى اللياقه البدنيه للتلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة .

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة هذا البحث في بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية للتلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة في المملكة الاردنية الهاشمية ويمكن تحديدها في:

- حصر وتحديد مكونات اللياقة البدنية ووضع افضل الاختبارات لكل مكون من مكوناتها.
- وضع معايير لوحدة البطارية المستخلصه منفردة لكل وحده من وحداتها او مجتمعه لكل وحدات البطارية.

اهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى محاولة بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية للتلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة في المملكة الاردنية الهاشمية.

كما يهدف الى وضع مستويات معيارية لوحدة البطارية الناتجة.

فروض البحث:

- مكونات اللياقة البدنية هي: القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التدرج العضلي، التوازن، الدقة والتوافق.
- المكونات الافتراضية للياقة البدنية يمكن تمثيلها بما يساويها عدداً من الاختبارات المرشحة للتحليل.

الدراسات السابقة والمرتبطة:

اشتمل هذا الفصل على عدد ١٨ ثمانية عشر دراسة منها عدد ١١ احدى عشر دراسة عربية وعدد ٧ سبع دراسات اجنبية وجميعها كان من أهم اهدافها بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية.

اجراءات البحث:

استعان الباحث بالمسح الذى اجراه محمد صبحى حسانين لتحديد مكونات اللياقة البدنيه، كما قام الباحث باستطلاع اراء الخبراء العاملين بجامعة مؤته وذلك للوقوف على مدى توافقهم مع المسح. وامكن تحديد ١٠ عشرة مكونات للياقة البدنيه هى: القوة العضلية، الجلد العضلى، الجلد الدورى التنفسى، السرعة، المرونه، الرشاقة، القدرة العضلية، التوازن، الدقه والتوافق. كما تم ترشيح مجموعة من الاختبارات التى تقيس هذه المكونات.

عينة البحث الاساسية:

اشتملت عينة البحث على عدد ١٤٠ مائه واربعون تلميذاً من التلاميذ العسكريين بجامعة مؤته، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيه العشوائيه. اكمل الاختبارات ١٢٠ تلميذاً طبقت عليهم التجربه الاساسيه فى الفتره من ٩٠/١١/١ الى ٩٠/١٢/٢.

عينة المعايير:

اشتملت عينة المعايير على ٥٥٠ خمسمائه وخمسون تلميذاً اكمل الاختبارات منهم ٤٤٠ اربعمائه واربعون تلميذاً.

عينة التجربة الاستطلاعية:

اشتملت على ٤٥٠ خمس واربعون تلميذاً من التلاميذ العسكريين بجامعة مؤته ممثلين للمستويات الدراسه الاربع.

ادوات جمع البيانات:

تم ترشيح ٣٨ ثمانية وثلاثون اختباراً لقياس مكونات اللياقة البدنية.

المعالجات الاحصائية:

للوصول الى وحدات البطاريه المنشوده استخدم الباحث التحليل العاملى بطريقة المكونات الاساسيه لهوتلينج كأسلوباً احصائياً مناسباً لهذه الدراسه، كما استخدم الدرجه المعياريه لحساب المعايير.

اهم نتائج البحث:

- اثمرت نتائج التحليل العاملى عن استخلاص ١٣ ثلاثة عشر عاملاً من عوامل الدرجة الأولى قبل منها ٨ ثمانية عوامل اطلق عليها التسميات التالية:

العامل الأول: سرعة تغيير الاتجاه.

العامل الثانى: القوة العضلية.

العامل الثالث: التوازن الثابت للوقوف على قدم واحده.

العامل الرابع: المرونة.

العامل الخامس: الجلد العضلى للذراعين والمنكبين والجذع.

العامل السادس: التوافق العضلى العصبى.

العامل السابع: السرعة.

العامل الثامن: الجلد الدورى التنفسى.

- كما تشير نتائج التحليل العاملى الى ان افضل الاختبارات المثلثه للعوامل - القدرات - الثمانية السابقه هي:

- الجرى الارتدادى . ١ × ٥ متر.

- قوة عضلات الظهر.

- الوقوف بمشط القدم اليمنى على مكعب.

- ثنى الجذع للامام من الجلوس الطويل.

- ثنى الذراعين من الانطاح المائل.

- الوثبه الرباعية.

- عدو . ٣ متر من بدايه متحركه.

- الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ متر.

- تم عمل معايير لوحداث البطاريه الناتجه على التلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة.

التوصيات:

- استخدام البطارية المستخلصة فى قياس اللياقة البدنيه للتلاميذ العسكريين بجامعة مؤته وذلك باعتمادها من قبل ادارة الجامعة لاضفاء الصبغة الرسميه عليها والتزام القائمين على اللياقة البدنيه بالجامعة بتطبيقها .
- نظر لكون نظام القبول بجامعة مؤته (الجناح العسكرى) يشترط وجوب اجتياز اختبارات اضافيه بجانب مجموع درجات الثانويه العامه، منها الاختبارات الصحيه، والذكاء، والشخصيه واللياقة البدنيه، لذا يوصى الباحث باستخدام البطاريه الناتجه فى قياس اللياقه البدنيه للتلاميذ المتقدمين للالتحاق بالجامعة .
- نظراً لظهور قدرة التوازن بصور شديدة الوضوح، ونظراً لكون الاختبارات المرشحه للتحليل لم تتناول سوى التوازن الثابت للوقوف على قدم واحده، لذا يوصى الباحث بعمر مزيداً من الابحاث على هذه القدره متضمنه انواعاً مختلفه من اختبارات التوازن .
- نظراً لكون مصفوفه العوامل المائله - المترابطه - لم تشر الى وجود ترابط بين العوامل الناتجه وبالتالي لم تسمح بالتقدم بالتحليل للوصول الى عوامل اقل، ولاهميه الوصول الى عدد اقل من الاختبارات الخاصه باللياقه البدنيه لتوفير عامل الوقت فى بعض الاحيان يوصى الباحث بإجراء دراسة تتناول العوامل المقبوله فى هذه الدراسة الحاليه كأساساً لها لمشاركة الوصول الى عوامل اقل عدداً .
- تطبيق البطاريه المستخلصة - طبقاً لمعاييرها الناتجه - على التلاميذ العسكريين بجامعة مؤته وذلك بهدف التصنيف والانتقاء والتقويم .
- بناء برامج اللياقه البدنيه بجامعة مؤته طبقاً لما اشارت إليه العوامل الناتجه فى هذه الدراسة .
- اعاده بناء معايير جديدة لمجتمع التلاميذ العسكريين بجامعة مؤته على وحدات البطارية المستخلصة كل ثلاث سنوات لمواكبة التقدم الحادث بهذا المجال .

ZAGAZIG UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR MEN
DEPARTMENT OF PHYSICAL
EDUCATION'S ORIGINS AND RECREATION

**A TEST BATTERY ESTABLISHMENT
TO MEASURE PHYSICAL FITNESS
FOR THE MILITARY
STUDENTS OF MU'TAH
UNIVERSITY**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment
of the Requirements for the Docto of Philosophy Degree
In Physical Education

BY

SALIM ABDULMAGEED MOHAMD ALJAZZAZI

Prof. Dr.
MAHMOUD YEHIA SAAD

Dr.
ISMAEL MAHMOUD SALAMH

ZAGAZIG
1413H-1992D

ZAGAZIG UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR MEN
DEPARTMENT OF PHYSICAL
EDUCATION'S ORIGINS AND RECREATION

**A TEST BATTERY ESTABLISHMENT
TO MEASURE PHYSICAL FITNESS
FOR THE MILITARY
STUDENTS OF MU'TAH
UNIVERSITY**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment
of the Requirements for the Doctor of Philosophy Degree
In Physical Education

BY
SALIM ABDULMAGEED MOHAMD ALJAZZAZI

Prof. Dr.
MAHMOUD YEHIA SAAD

Dr.
ISMAEL MAHMOUD SALAMH

ZAGAZIG
1413H-1992D

SYNOPSIS OF THE RESEARCH

Introduction:

Mu'tah University as one of the recent University established in the beginning of the eighteenth in the Hashemite Kingdom of Jordan. This was to prove the idea of King Hussein Ebn Talal to establish a civilian-military university, to be helper for the army forces and police.

The university suppose to help the army forces and police by the graduate qualified leaderships which they are fit to do their military responsibilities in a scientific way, in order to keep doing their duty for their country and arab nation.

The university had a very positive and quick steps from the period of 1981 till 1992 and this is the age of the university, this steps helped in the establishment of the faculties of military science follow by faculties of police, science., and engineering.

Also, the steps of the development of the university appears by the establishment of the civilian part in 1986.

Since, Ma'tah University and its different faculties aim is to graduate leadership fit to do their military responsibilities in a scientific way, it should have taken care and put in mind the importance of the physical and sports as a basic in the preparing of the military life.

Therefore, the educational plan of the university included the importance of the physical and sport education and considered it basic

and obligatory for all the students which they are deference in their specialities.

In addition to the obligatory sports activities in order to develop their fitness level and increase their special sports skills.

Therefore, the importance of the physical fitness became as an independent part from the philosophy of the university which cared for its development.

That proves that the university takes great care of such important subject in the field of sports which is the physical fitness.

Most of the countries have started to make physical fitness programs to their societies, which proves its importance to the people and prepares them to have complete stable characters as it helps them getting more intelligence, achievement health and production.

This shows how much is the importance of the physical fitness for all societies, so it was necessary to promote this development through scientific by using tests and methods measurements in classification, prediction and evaluation.

The university of Ma'tah is still under construction and is leading forward quick towards development in most of the feilds, but still the field of physical fitness and sport need lot of research and study specially the field of physical fitness.

The construction of an educational institute needs a lot of applicable scientific researches, which helps to make a solid Base.

So that it is possible to achieve the targets that was putting for this purpose.

As a result, this study came to put a proper scientific base to support the military students level of physical fitness in the university of Mu'tah.

Research's problem:

The problem of the research is structure and standardized the test battery used in measuring the physical fitness of the military students in Ma'tah University in the Hashemite Kingdom of Jordan, and the problem can be subdivided into the following:

- Determination of the components of physical fitness and putting the best tests for each component.
- Working out norms for the extracted battery units for each unit or in total for all battery units.

Objectives:

This research aims to structure and standardized the battery of measuring the physical fitness for the military students in Ma'tah

University in the Hashemite Kingdom of Jordan. The research also aims working out norms for the extracted battery units.

Hypotheses:

- Components of physical fitness are:
Muscular strength, muscular endurance, cardiorespiratory endurance, speed, flexibility, agility, muscular power, balance, accuracy and coordination.
- The supposed components of physical fitness can be represented by their equal in number from the tests chosen from analysis.

Correlated studies:

This part contains of eighteen studies, 11 eleven arabic studies and 7 seven foreigner studies. The most important aim of all of it is constructing measure battery of physical fitness.

Research procedures:

The researcher took reference the survey undertaken by Mohamed Subhi Hasanen to define the components of the physical fitness, the researcher also took into consideration the ideas of the experts and workers of the university of Ma'tah, in order to reckon how far they agree on the survey. It was possible to delineate ten components of the physical fitness which are:

- Muscular strength.
- Muscular endurance.

- Cardiorespiratory endurance.
- Speed.
- Flexibility.
- Agility.
- Muscular power.
- Balance.
- Accuracy.
- Coordination.

It was concluded to propose a package of experiments that will measure these components.

The main sample study:

The sample study consisted of one hundred and forty (140) students of the military cadet of the university of Ma'tah and testing them by the random classical method. One hundred and twenty students completed the tests carried out on them from 10-11-1990 to 20-12-1990.

The sampled norms:

The sampled norms consisted of five hundred and fifty (550) students. Of this test four hundred and forty students completed.

The pilot sample study:

It included forty five of the military students of the Ma'tah representing of the four academical years.

Instruments for data collection:

38 tests have been chosen for measuring the components of the physical fitness.

The statistics:

To obtain the required battery unit the researcher utilized the principal components factor analysis method for hottelling as a suitable statistical means for this study, he also used this standard score for norms measurement.

The main results of the study:

- Factor analysis resulted from screening thirteen (13) factors of the factors of the first class of which eight factors accepted and given the following names:

First factor : Speed of changing direction.

Second factor : Musclar strength.

Third factor : Static blance of standing on one foot.

Fourth factor : Flexibility.

Fifth factor : Musclar endurance for arms, elbows and trunk.

Sixth factor : Nerve-musclar coordination.

Seventh factor: Speed.

Eighth factor : Cardiorespiratory endurance.

- As indicated by the factor analysis for the best tests representing the factors ability the eight previous are:
 - 10 x 5m repeated running.
 - Back musclar strength.

- Standing on the right foot on the bar.
 - Wells and Dillon sit reach test.
 - Push-up test.
 - Quadrent jump test.
 - 30-Meter Dash test.
 - 5 x 55 meter shuttle run.
-
- Work concluded standards for the resulting unit battery on the military students in Ma'tah University.

The recommendations:

- Using the concluded battery in measuring the physical fitness of the military students in Ma'tah University as it is approved by the university administration that gives it its formal status and adherence of all those who conduct physical fitness in the university to follow.

- Due to the acceptance regulation of Ma'tah University (the military section) requiring the necessity of passing extra tests in addition to the total general secondary grades. like tests in health, intelligence, personality and physical fitness,

Therefore, the researcher recommends to usage of resultant battery in measuring the physical fitness for the students applying for admission to the university.

- Owing to the appearance of the balance force in distinct forms and owing to the fact that the tests recommended for analysis did not take into account except the static balance standing on one foot, thus, the researcher recommends to conduct more research on this force including various types of balance tests.
- Owing to the fact the factors correlation matrix did not point out the presence of correlation among the resulting factors and hence did not offer any analysis to obtain fewer factors. Due to the importance to attain fewer numbers of special tests for physical fitness to save time some instances the researcher recommends to conduct a study taking the accepted factors in this study as a base to try to find out less factors.
- Carrying out the adopted battery according to its resultant norms up on the military students in Ma'tah University for the purpose of classification and prediction and evaluation.
- Establish physical fitness programmes for Ma'tah University according to the indications of the results of the factors in this study.
- Repeat establishing new norms for all military students in Ma'tah University in battery unit resultant every three years to keep abreast with the new development in this field.