



الاختبارات الأساسية للقوة العضلية

القوة العضلية صنفها العلماء طبقاً لنوع الانقباضات العضلية وقسموها إلى نوعين (قوة عضلية ثابتة وقوة عضلية دينامية):

- القوة العضلية الثابتة وهى تنتج عن الانقباض العضلى الأيزومتري أو الانقباض العضلى الثابت وهى قدرة الفرد على استخدام انقباض عضلى فى وضع خاص دون حدوث حركة انتقالية من نقطة لأخرى من حدوث هذا الانقباض، ويتضمن هذا النوع من القوة الانقباضات الأيزومترية للعضلات فى حالات الشد أو الدفع أو الرفع ضد مقاومة ثابتة (مثل حائط مثلاً أو دبابة كبيرة أو ونش) والمقاومة الثابتة عموماً تفوق فى مقدارها القوة الناتجة عن قوة العضلات المشتركة فى الأداء والقوة العضلية الثابتة لا نحتاجها كثيراً فى الملاكمة الفرعونية العربية من حيث الاستخدام.

- القوة العضلية الدينامية وتنتج هذه القوة عن الانقباض العضلى الأيزوتونى وهى تستخدم لإحداث حركة انتقالية من نوع ما تتضمن انقباضات أيزوتونية للعضلات مثل الشد لأعلى على العقلة مثلاً أو حلق الجம்பاز أو الدفع على المتوازى أو التغلب على مقاومة معينة خلال مدى حركى معين، والاختبارات القادمة فى القوة العضلية الدينامية وهى تقيس التحمل العضلى (تحمل القوة) وهى من الاختبارات الأساسية فى الملاكمة الفرعونية العربية.

شروط اختبارات القوة العضلية

يجب على اللاعب التعود على استخدام قوته العضلية الدينامية قبل تطبيق الاختبارات عليه وذلك عن طريق قيامه بتدريبات مشابهة تماماً بفترة زمنية كافية.



وأى اختبار عموماً ما هو إلا تمرين مقنن له شروط يطبق في ضوئها ومحدد بشروط معينة .

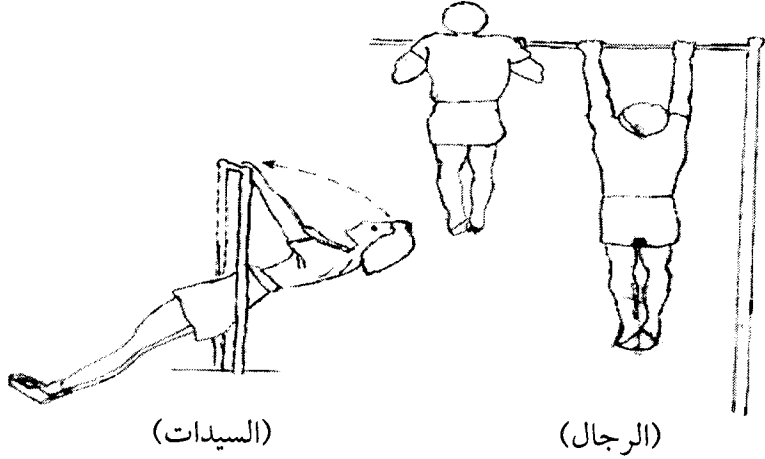
- يستخدم البار الحديدي في أداء الاختبارات التي تستخدم فيها الأثقال، لأن ذلك يعطى للمختبر فرصة وضع أثقال إضافية عندما يحاول تسجيل رقم أكبر، وفي حالة فشل المختبر في المحاولة الأولى تكون له محاولة ثانية ومن حقه أن يقوم بإنقاص الثقل حسب قدرته في المحاولة الثانية.

- يجب أن يقوم جميع المختبرين بالإحماء المناسب قبل تطبيق الاختبارات ولكن دون زيادة المجهود في الإحماء.

- يفضل إعداد أكثر من بار حديدي وعدد من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة، بحيث تكون جاهزة لبدء المختبر التالى بعد أن ينتهى المختبر الذى يسبقه مباشرة، دون استغراق وقت طويل في تجهيز البار الحديدي بالأثقال المناسبة، وفيما يلي نماذج اختبارات القوة العضلية:



١- اختبارات الشد لأعلى (العقلة)



الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية الدينامية للذراعين والكتفين.

- مستوى السن والجنس: للجنسين من ١٠ حتى ٢٤ عاماً.
- الأدوات: عقلة ثابتة أو عارضة أفقية يمكن تغيير ارتفاعها بحيث لا تلمس قدم المختبر للأرض وهو في وضع التعلق - كرسي يمكن استخدامه للتعلق على العقلة.
- طريقة الأداء للرجال: يقوم اللاعب بالشد لأعلى بالذراعين ليرفع جسمه حتى يصل بذقنه فوق عارضة العقلة ثم ينزل بجسمه حتى تصبح الذراعان ممدودتين بالكامل عدة تكرارات حسب قدرته.
- طريقة الأداء للسيدات:

- ١- تقوم اللاعب بالشد لأعلى حتى تلمس بذقنها العارضة مع الثبات لفترة زمنية تحدد أو: ٢- تتخذ اللاعب وضع الانبطاح المائل العالى المعكوس، الكفان ممسكتان ببار العقلة من أعلى والمرفقان مشنيتان بحيث يكون عقبا القدمين ملاصقين للأرض خلف العقلة ثم مد الذراعين كاملاً مع التكرار حسب القدرة.

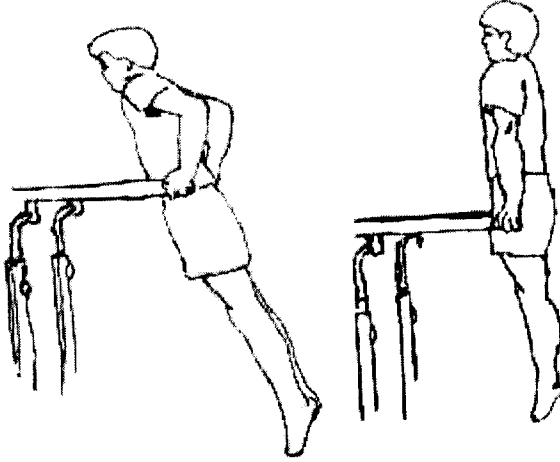


التسجيل: للرجال من ٥ : ١٥ للسيدات من ١٠ : ٢٠ أو الثبات لمدة زمنية
تحدد حسب المرحلة السنية.

تعليمات أداء الاختبار للرجال:

- عدم مرجحة الجسم أثناء الشد لأعلى ويمكن مساعدة المختبر في ذلك.
- عدم الركل بالقدمين أو رفع الركبتين أثناء أداء الاختبار.

٢- اختبار الدفع لأعلى (المتوازي)



الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية الدينامية للذراعين والكتفين.

- مستوى السن و الجنس : للرجال فقط من ١٢ : ٢٤ عاما.

- الأدوات : جهاز المتوازي مرتفع عن الأرض بحيث يسمح للاعب بثني ومد
الذراعين دون لمس الأرض بقدميه.



- طريقة الأداء: من وضع الاستناد على أحد طرفي المتوازي يقوم اللاعب بثني المرفقين كاملا ثم مدهما للوضع الأول مره أخرى مع التكرار مع عدم لمس القدمين للأرض.

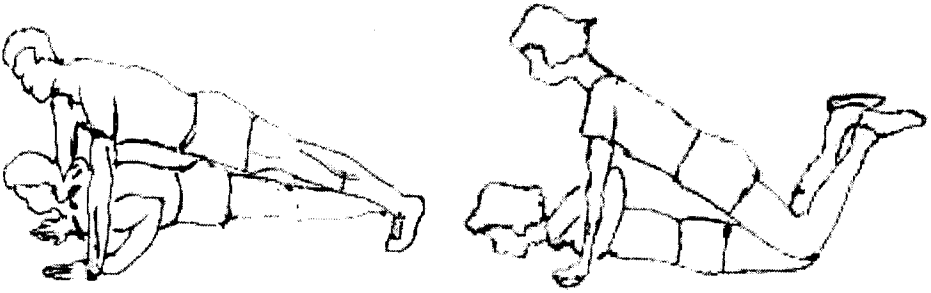
- التسجيل: من ٥ : ٢٠ تكرارا.

- تعليمات الأداء: مساعدة اللاعب للوصول إلى الوضع الابتدائي (الاستناد على المتوازي باليدين).

- يجب الامتداد الكامل للجسم خصوصا الرجلين مع عدم لمس الرجلين للأرض.

- عدم القيام بأى مرجحات خلال القيام بالتمرين.

٣- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (الضغط)



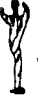
(الرجال)

(السيدات)

الغرض من الاختبار: قياس الجلد العضلى.

- مستوى السن والجنس: من ١٠ : ٢٤ عاما للجنسين.

- الأدوات: يؤدى الاختبار على أرض مستوية فقط.



- طريقة الأداء للرجال: يتخذ اللاعب وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى ويبدأ اللاعب عند إعطاء الإشارة للبدء بثني الذراعين للمس الصدر للأرض ثم الرجوع بفرد اليد كاملاً.

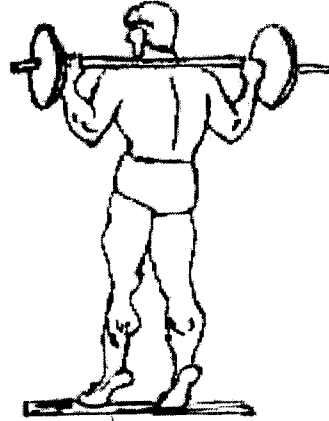
- تعليمات الأداء: يجب أن تكون حركة الجسم وحدة واحدة من أسفل إلى أعلى وعند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو إلى أعلى، أى استقامة الجسم في جميع المحاولات.

* من شروط الاختبار الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء.

* ضرورة ملاسة الصدر للأرض في كل محاولة.

- طريقة الأداء للسيدات: نفس شروط ومواصفات أداء الرجال باستثناء أن تقوم اللاعب بالارتكاز على الركبتين بدلاً من المشطين في وضع الانبطاح المائل.

٤- اختبار الجلوس على الأرض والصعود والبار الحديدى على الكتفين



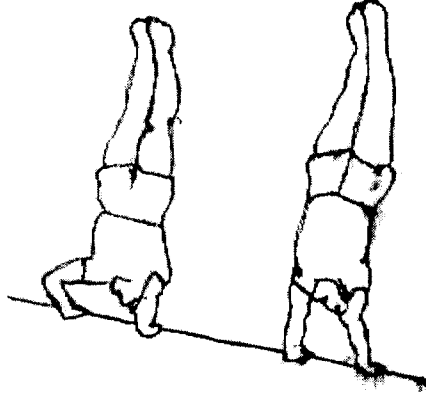
غرض الاختبار: قياس القوة الدينامية للرجلين.



- مستوى السن والجنس: للجنسين من ١٢:٢٤ عاما والبار الحديدي يستخدم للرجال فقط ومن سن ١٥ عاما.
- الأدوات: بار حديدي، عدد كاف من طارات الحديد ذات أوزان مختلفة، فوطة توضع على الكتف.
- طريقة الأداء للرجال: يقوم اللاعب بثني الركبتين للجلوس بالثقل على الأرض كما في الشكل ثم الوقوف بمد الرجلين والدفع لأعلى مع ملاحظة عدم مرجحة أو ميل الجذع للأمام أو الخلف.
- طريقة الأداء للسيدات والأطفال: نفس الأداء السابق بدون استخدام أثقال واليدان مشبكتان خلف الرأس.
- تعليمات الأداء: أداء التمرين بدون توقف وعدم لمس المقعدة للأرض وعدم ثني العمود الفقري أثناء الأداء، اليدان خلف الرأس أو مفرودتان للأمام أمام الصدر.
- التسجيل: أقل عدد بالبار الحديدي ١٠ تكرارات: وبدون البار الحديدي أقل تكرار ٢٥ تكرارا.



٥- اختبار ثنى الذراعين من الوقوف على اليدين والاستناد على الحائط



غرض الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات اليدين والكتفين.

- مستوى السن والجنس: ١٢: ٢٤ عاما للجنسين.

- الأدوات: أداء التمرين أمام الحائط.

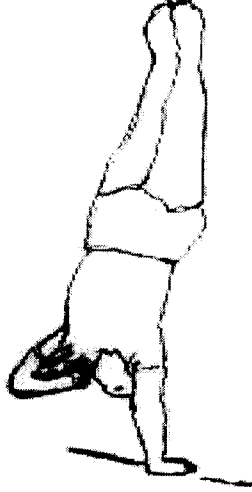
- طريقة الأداء: يقف اللاعب أو اللاعبة أمام حائط، ثم القيام بوضع اليدين على الأرض باتساع الصدر وعلى بعد حوالى ٣٥ سم من الحائط، ثم يقوم اللاعب أو اللاعبة بعد ذلك بدفع الأرض بالرجلين للوقوف على اليدين بالاستناد بالعقبين على الحائط.

- بعد اتخاذ الوضع الصحيح للوقوف على اليدين يقوم المختبر بشنى الكوعين بحيث يسمح للجسم بالهبوط لأسفل حتى يلمس الأرض بجبهته أو طرف شعر رأسه، حينئذ يقوم اللاعب بدفع جسمه لأعلى عن طريق مد الذراعين للوصول للوضع الابتدائي، وإذا لم يستطع لمس الأرض بطرف شعر رأسه فممكن الثبات في الوضع بدون توقف حتى التعب من ثنى اليدين ثم النزول.

- التسجيل: (من ٥ : ٢٠ تكرارا للجنسين).



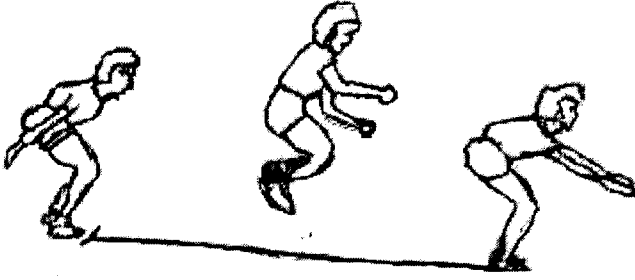
٦- اختبار ثنى الذراعين من الوقوف على يد واحدة والاستناد على حائط



- غرض الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات اليدين والكتفين.
- مستوى السن والجنس: من ١٥ : ٢٥ عاما للجنسين.
- الأدوات: أداء التمرين أمام الحائط.
- طريقة الأداء: الوقوف أمام الحائط ثم وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر وعلى بعد حوالى ٣٠ سم من الحائط ثم رفع إحدى اليدين لأعلى والثبات لمدة زمنية محددة (تحدد من لجنة الاختبار) أو الثبات لعد ٢٠ عدة.



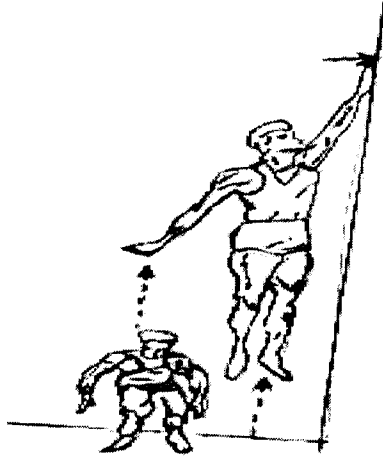
٧- اختبار الوثب العريض من الثبات



- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب وقوة الفخذ.
- الأدوات: أرض مستوية يرسم عليها خط الارتقاء، شريط قياس.
- مستوى السن والجنس للجنسين من ١٠ : ٢٤ عاما.
- طريقه الأداء والتعليقات: يقف اللاعب خلف خط الارتقاء بحيث يلامسه بأطراف أصابعه والقدمان متباعدتان قليلاً ثم يقوم اللاعب بمرجحة يديه وثنى ركبتيه لأداء الوثب أماماً إلى أقصى مسافة ممكنة، ويجب ملاحظة ترك القدمين للأرض معاً في نفس الوقت والهبوط على القدمين معاً أيضاً، كما يجب أن يؤخذ وضع التكور والذراعان لأسفل وللخلف قليلاً قبل الوثب أى في الحركة التمهيدية، وعند أداء الوثبة يجب أن تمرجح الذراعان عالياً وللخارج قليلاً مع أهمية ملاحظة عدم السقوط للخلف بعد الهبوط.
- التسجيل: يؤخذ القياس من خط البدء إلى أقرب نقطة تركها اللاعب بأى جزء من جسمه على أن يكون القياس عمودياً على خط الارتقاء، من حق اللاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضلها إذا أتيح الوقت.



٨- اختبار الوثب العالي



الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب وقوة الفخذ.

الأدوات: حائط بارتفاع مناسب، وعاء به ماء، شريط قياس.

مستوى السن والجنس: للجنسين من ١٠ : ٢٤ عاما.

طريقة الأداء والتعليمات: يقف اللاعب بجوار الحائط ثم يقوم برفع ذراعه إلى جهة الحائط عاليا (بعد غمس كف يده في الماء) لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع ، ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين أسفل مع ثنى الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى باليد المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها يده.

التسجيل: تسجل المسافة من الأرض إلى أعلى مسافة وصل إليها اللاعب بيده مع ملاحظة أن من حق اللاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضلهما إذا أتيح الوقت للحكام.



٩- اختبار ضغط البار الحديدى لأعلى من وضع الوقوف



غرض الاختبار: قياس القوة العضلية الدينامية للذراعين.

مستوى السن والجنس: للبنين فقط من ١٤ : ٢٤ عاما.

الأدوات: بار حديدى، عدد من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة.

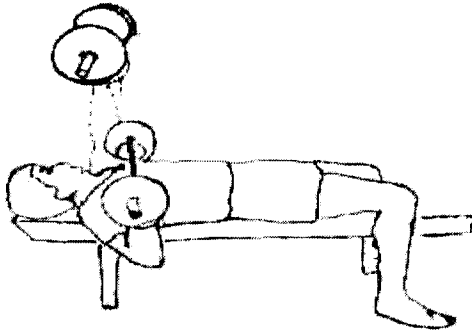
طريقة الأداء: أ- مد الذراعين لأعلى لرفع البار الحديدى بحيث تصبح الذراعان ممدودتين بالكامل ثم ثنى الذراعين أمام الصدر ثم التكرار مع ملاحظة أن اليدين تمسكان البار بمستوى الكتف. ب- مد الذراعين لأعلى لرفع البار الحديدى خلف الرأس مع ملاحظة مسك البار الحديدى بجوار الثقل الحديدى واليدان مفتوحتان بسعة البار.

التسجيل: ١٢ تكرارا ولا يجب ألا يقل الأداء عن ٨ تكرارات.

تعليمات الأداء: عدم ثنى الركبتين أو الدفع بالحوض أثناء ضغط البار الحديدى لأعلى.



١٠- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين على مقعد التدريب



غرض الاختبار: قياس القوة العضلية الدينامية لعضلات اليدين والصدر.

مستوى السن والجنس: للبين فقط من ١٢ : ٢٤ عاما.

الأدوات: مقعد سويدي ، بار حديدي، عدد من الطارات (الأثقال).

طريقة الأداء: يوضع الثقل المناسب للمرحلة العمرية في البار الحديدي يتخذ

المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي.

حامل البار الحديدي بواسطة الزملاء بحيث يحمله اللاعب باليدين أمام

الصدر ويقوم اللاعب بمد الذراعين بضغط البار الحديدي أمام الصدر لأعلى حتى

تصبح الذراعان ممدودتين بالكامل أمام الصدر ثم ثنى الذراعين ثم مدهما

وهكذا.

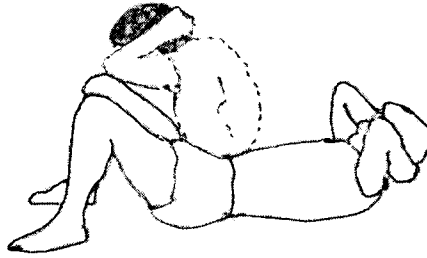
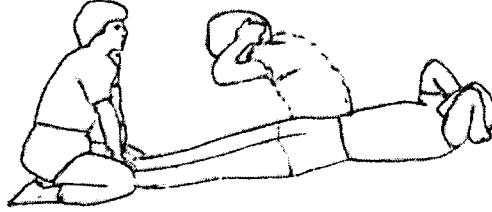
التسجيل: يجب ألا يقل الأداء عن ٨ تكرارات ولا يزيد عن ٢٠ تكرارا.

تعليمات الأداء: يجب فرد الذراعين كاملا عند ضغط البار الحديدي أمام

الصدر.



١١- اختبار الجلوس من الاستلقاء (من وضع مد الرجلين - من وضع ثنى الركبتين)



غرض الاختبار: قياس التحمل العضلي الدينامي (تحمل القوة) لمجموعات عضلات الجذع والعضلات المثنية للجذع.

مستوى السن والجنس: من ١٠ حتى ٢٤ عاماً للجنسين.

الأدوات: بساط إن أمكن أو أرض خضراء.

طريقة الأداء: يقوم أحد الزملاء بمسك العقبين باليدين أو تثبيت الرجلين على الأرض يقوم اللاعب بتثبيك اليدين خلف الرأس أو تثبيت اليدين خلف الرقبة، يقوم اللاعب بثني الجذع أى بالجلوس لأعلى ثم النزول مع التكرار وفي حالة ثنى الركبتين يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالكوع الأيسر والركبة اليسرى بالكوع الأيمن ويستمر اللاعب في تكرار الأداء حتى التعب.

- التسجيل: من ١٠ : ٤٠ مرة لكل أداء.



- تعليمات الأداء: فى كل مرة يقوم فيها اللاعب من الرقود على الظهر فى أى أداء يجب أن يلمس الأرض بظهر اليدين قبل أن يقوم بالجلوس مرة أخرى، وفى حالة ثنى الركبتين يجب أن يكون العقبان (الكعبان) قريبين من المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن.

ملحوظة مهمة: توجد اختبارات أخرى فى القوة العضلية والتحمل مثل القيام من وضع الجلوس وركل ركلات أمامية أو جانبية أو خلفية، أداء اللكم بالدمبلز الحديدى بعدد تكرارات معين وعلى شرط أن يكون الأداء سليما من الاختبارات تعطى فيما بعد على حسب أداء الاختبار ودرجة الحزام والمرحلة السنية.