

## الملاحق الملحق رقم (1)

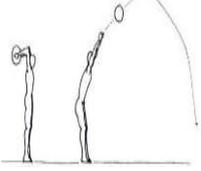
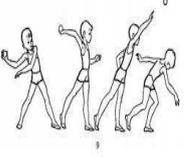
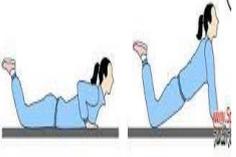
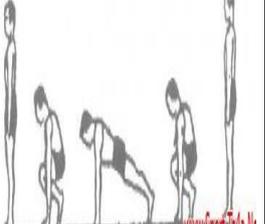
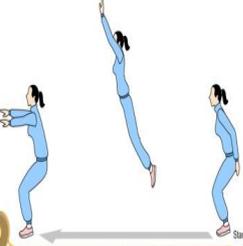
الأستاذ الدكتور / ..... المحترم /

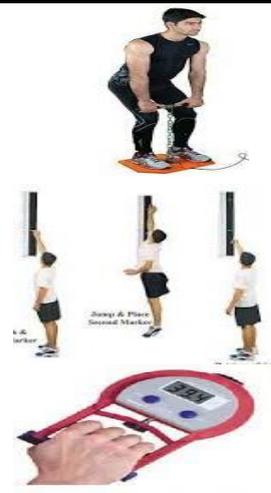
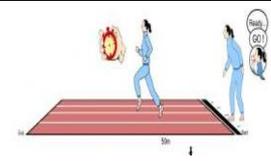
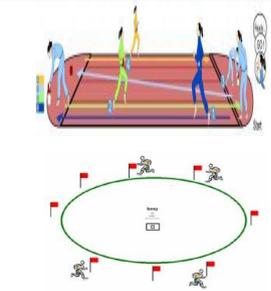
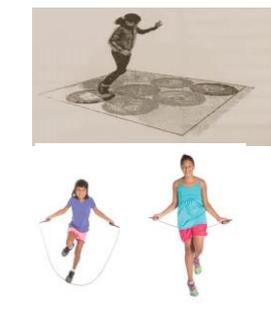
أما بعد:

تقوم مجموعة من الباحثين بإجراء بحث علمي بعنوان "عناصر اللياقة البدنية المساهمة بالتوازن العضلي العام لدى طالبات المرحلة الأساسية في أكاديمية ومدارس الاحتراف الدولية في الاردن". لتحديد أهم العناصر البدنية والاختبارات الخاصة بها والمساهمة عن التوازن العضلي العام لدى طالبات مرحلة التعليم الاساسي بالأردن وتهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

- العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المختارة والتوازن العضلي العام لدى طالبات المرحلة الأساسية بالأردن.
  - نسب مساهمة عناصر اللياقة البدنية بالتوازن العضلي العام لدى طالبات المرحلة الأساسية بالأردن.
- ونظرا لما تتمتعون به من خبرات علمية وتخصصية في هذا المجال يرجى التكرم بوضع درجة لاختيار عناصر اللياقة البدنية المساهمة بالتوازن العضلي العام واختيار الاختبار المناسب لكل عنصر بما يتناسب مع أهداف البحث والمرحلة العمرية من (9- 12) سنة إناث.
- حتى يتسنى للباحثين تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة عن التوازن العضلي العام.

اختبار عناصر اللياقة البدنية الأكثر ارتباطا بالتوازن العضلي للوقاية من الانحرافات القوامية

الصور التوضيحية	الدرجة	اختبارات عناصر اللياقة البدنية من 9-12 سنة بنات	الدرجة	عناصر اللياقة البدنية القوة
       		<p><b>اختبار قوة عضلات البطن:</b>  * الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة 10 ث.  * الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة 20 ث.  الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة 30 ث.</p> <p><b>اختبار قوة عضلات الظهر:</b>  تكرار رفع الجذع للخلف من وضع الانبطاح المائل لمدة 10 ث)  تكرار رفع الجذع للخلف من وضع الانبطاح المائل لمدة 20 ث)  تكرار رفع الجذع للخلف من وضع الانبطاح المائل لمدة 30 ث)</p> <p>اختبار باستخدام الديناموميتر.</p> <p><b>اختبار قوة عضلات الأطراف العليا:</b>  رمي الكرة الطبية باليدين من خلف الرأس من الوقوف وزن 1 كغم.  رمي الكرة الطبية باليدين من خلف الرأس من الوقوف وزنه 2 كغم.  رمي الكرة الطبية باليدين من خلف الرأس من الوقوف وزنه 3 كغم.</p> <p>رمي كرة طبية بإحدى اليدين من الوقوف وزنه ( 500 غ - 100 - 200 غرام) مرة يمين ومره يسار.</p> <p>* الانبطاح المائل ثني ومد لذراعين (10 ث) push up  الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين (20 ث) push up  الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين (30 ث) push u</p> <p>اختبار قوة عضلات الرجلين:  الوصول للأنبطاح المائل من الوقوف لمدة (10 ث)  الوصول للأنبطاح المائل من الوقوف لمدة (20 ث)  الوصول للأنبطاح المائل من الوقوف لمدة (30 ث)  Burpee (Squat Thrust)</p> <p>اختبار الوثب العريض من الثبات.</p>		

عناصر اللياقة البدنية	الدرجة	اختبارات عناصر اللياقة البدنية من 9-12 سنة بنات	الدرجة	الصور التوضيحية
		<p>اختبار الديناموميتر</p> <p>اختبار الوثب العمودي (سارجنت) من الثبات.</p> <p>اختبار قوة قبضة اليد: باستخدام جهاز الديناموميتر</p>		
السرعة		<p>عدو (20) م من وضع الوقوف.</p> <p>عدو (25) م من وضع الوقوف.</p> <p>عدو (30) م من وضع الوقوف.</p>		
الرشاقة		<p>الجري المكوكي في ملعب طوله 5 أمتار أربع مرات.</p> <p>الجري المكوكي في ملعب طوله 10 أمتار أربع مرات.</p> <p>الجري المكوكي في ملعب طوله 15 متر أربع مرات.</p> <p>الجري حول دائرة قطرها 12 قدم مرسومة على الأرض</p>		
التوافق		<p>اختبار الدوائر المرقمة.</p> <p>اختبارات القفز بالحبل.</p>		
التوازن		<p>اختبار الوقوف على مشط القدم (وقفه اللقلق).</p> <p>اختبار المشي على عارضة التوازن.</p>		

الصورة التوضيحية	الدرجة	اختبارات عناصر اللياقة البدنية من 9-12 سنة بنات	الدرجة	عناصر اللياقة البدنية المرونة
    		<p>ثني الجذع من الجلوس الطويل.</p> <p>*ثني الجذع للخلف من وضع الانبطاح.</p> <p>مرونة المنكبين.</p> <p>اختبار اللمس السفلي والجانبى.</p> <p>تحريك جذع الجسم من الوقوف.</p>		

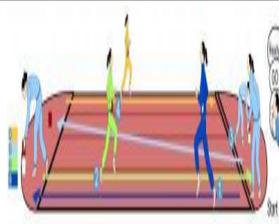
ملحق رقم (2)

أسماء الخبراء

الرقم	الاسم	التخصص	الرتبة	الجامعة
1	أ.د / زياد أرميلي	علوم الحركة والتدريب الرياضي	استاذ مشارك	الجامعة الاردنية كلية علوم الرياضة
2	أ.د / تيسير المنسي	علوم الحركة والتدريب الرياضي	استاذ مشارك	الجامعة الاردنية كلية علوم الرياضة
3	أ.د / محمد ابو الطيب	علوم الحركة والتدريب الرياضي	استاذ مشارك	الجامعة الاردنية كلية علوم الرياضة
4	د / محمد دبابسة	التربية البدنية	استاذ مشارك	الجامعة الاردنية كلية علوم الرياضة
5	د / فاطمة خريسات	التربية البدنية	مدرس	الجامعة الاردنية كلية علوم الرياضة
6	أ.د / محمد الحلبي	اللياقة البدنية	استاذ مشارك	جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة
7	أ.د / أمان خصاونة	قياس واختبار وتدريب رياضي	استاذ مشارك	جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة
8	د/ عصام ناجح أبو شهاب	التدريب الرياضي	استاذ	جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة
9	محمد عادل مقابلة	علم التدريب الرياضي	أستاذ	جامعة اليرموك كلية علوم الرياضة
10	يزن سمير حداد	الاصابات الرياضية والتأهيل الرياضي	استاذ	جامعة اليرموك كلية علوم الرياضة
11	أ.د / عبد الباسط الشرمان	السلوك الحركي	استاذ مشارك	الجامعة الهاشمية كلية التربية البدنية
12	د / أسامة الحسنات	تدريب رياضي	استاذ	جامعة الحسين بن طلال
13	د / معين الشميري	تأهيل رياضي	استاذ	جامعة صنعاء كلية التربية البدنية

اختبارات عناصر اللياقة البدنية الأكثر مساهمة بالتوازن العضلي العام حسب رأي الخبراء.

عناصر اللياقة البدنية	الدرجة	اختبارات عناصر اللياقة البدنية من 9-12 سنة بنات	الدرجة	الصور التوضيحية
القوة		اختبار قوة عضلات البطن: الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة 30ث.  اختبار قوة عضلات الظهر والرجلين: اختبار باستخدام الديناموميتر		
القدرة		اختبار قوة عضلات الأطراف العليا:  الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين (30ث) push up		

الصورة التوضيحية	الدرجة	اختبارات عناصر اللياقة البدنية من 9-12 سنة بنات	الدرجة	عناصر اللياقة البدنية
		<p>اختبار قدرة عضلات الرجلين: اختبار الوثب العريض من الثبات.</p> <p>اختبار الوثب العمودي (سارجنت) من الثبات.</p> <p>اختبار قدرة العضلات الذراعين: رمي الكرة من الجلوس على الكرسي.</p>		
		الجري المكوكي في ملعب طوله 5 أمتار أربع مرات.		الرشاقة
		اختبار الدوائر المرقمة.		التوافق
		<p>اختبار الوقوف على مشط القدم (وقفه اللقلق).</p> <p>اختبار المشي على عارضة التوازن.</p> <p>اختبار الوقوف على قاعدة غير ثابتة.</p>		التوازن

الصورة التوضيحية	الدرجة	اختبارات عناصر اللياقة البدنية من 9-12 سنة بنات	الدرجة	عناصر اللياقة البدنية
				
		ثني الجذع من الجلوس الطويل.		المرونة

#### ملحق رقم (4)

اسم الاختبار: الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة 30 ث.

هدف الاختبار: قياس القوة العضلية لعضلات البطن.

طريقة الاداء:

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر، ثم يقوم بثني الركبتين، بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعد بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن.
- يقوم المختبر بوضع اليدين خلف الرقبة.
- يقوم أحد من زملائه بتثبيت عقبي الطالب اثناء اداء الاختبار.
- عند اعطاء الطالب اشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالذراع الأيسر والركبة اليسرى بالذراع الايمن.
- يستمر المختبر في تكرار الاداء السابق أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد للاختبار.

التسجيل

- درجة المختبر هي عدد المرات الصحيحة للجلوس من الرقود التي يسجلها خلال الزمن.
- لا تحتسب مرات الجلوس من الرقود صحيحة في الحالات الاتية: فك أصابع اليدين خلف الرقبة، عدم لمس الركبتين بالتبادل في وضع الجلوس، عند دفع الارض بالذراع اثناء الجلوس. (علاوي، رضوان. 1994)

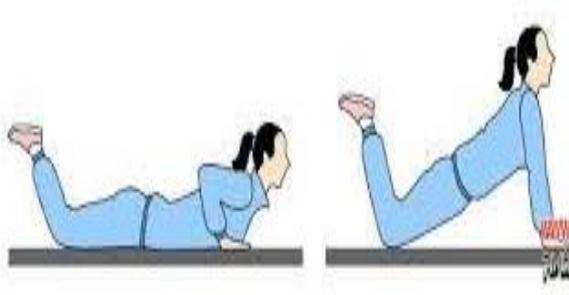
#### ملحق رقم (5)

اسم الاختبار: الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين (30 ث).

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة لسرعة منطقة الذراعين والكففين .

طريقة الاداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الامامي المنبطح المائل على الارض، إذ يكون الجسم في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو للأعلى .

التسجيل:



يستمر المختبر في ثني كامل لحين ارتطام الصدر بالأرض وضم الساعد على العضد ومن ثم بعد ذلك يقوم بمد الذراعين كاملاً وتحسب كل مد وثني كاملاً للذراعين وبدون تقوس الظهر للأسفل أو للأعلى وتحسب مرة واحدة دفع الذراعين للأعلى وهبوط كامل وصحيح لمدة (10) ثوان.

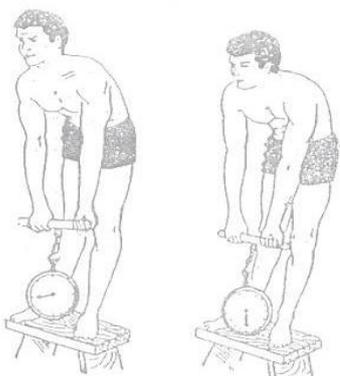
## ملحق رقم (6)

اسم الاختبار: اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.

هدف الاختبار: قياس قوة العضلات الماددة (الباسطة) للجزع (عضلات الظهر)

الأدوات: جهاز ديناموميتر Dynamometer

طريقة الأداء



يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين.

– يعدل طول سلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.

– عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرونتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر.
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية، أي يكون ظهر أحد اليدين للخارج.
- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.
- يعطى لكل لاعب محاولتين، يجب إرجاع المؤشر إلى صفرو التدرج عقب كل محاولة.

التسجيل

يسجل للاعب أفضل محاولة من المحاولتين.

## ملحق رقم (7)

اسم الاختبار: اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر.

هدف الاختبار: قياس قوة العضلات الماددة (الباسطة) للرجلين.

الأدوات : جهاز ديناموميتر Dynamometer

طريقة الأداء:



– يثبت الديناموميتر بالقاعدة، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.

– يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفيه في نهاية البار الحديدي.

– يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج.

– يقوم المختبر بثني الرجلين قليلاً حتى يصل البار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.

– عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.

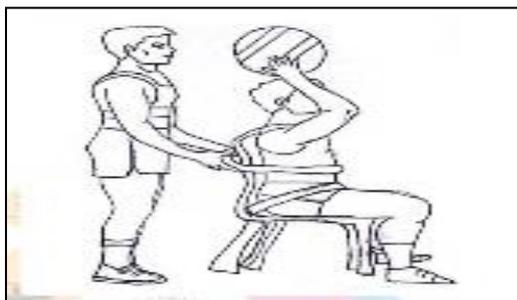
تعليمات الاختبار

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو الخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.
- يجب إرجاع المؤشر إلى صفرو التدرج عقب كل محاولة.
- يعطى لكل لاعب محاولتين، يجب إرجاع المؤشر إلى صفرو التدرج عقب كل محاولة.

التسجيل

يسجل للاعب أفضل محاولة من المحاولتين.

## ملحق رقم (8)



اسم الاختبار: رمي الكرة من الجلوس على الكرسي

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين

الادوات المستخدمة للاختبار

كرة طبية زنة (2 كغم)، كرسي مع مسند، حزام تثبيت الجذع، شريط قياس، منطقة فضاء مستوية.

مواصفات الاختبار

يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس على أن يكون الجذع ملاصقاً لمسند الكرسي، ويوضع الحزام حول الصدر بحيث يمسك من الخلف عن طريق حكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للأمام أثناء رمي الكرة باليدين فقط بحيث لا يستخدم المختبر الجذع.

شروط الاختبار

يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب أفضلها.

- يعطى للمختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب واحماء على الأداء.
- عندما يهتز الكرسي أو يتحرك في أثناء الأداء لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلا منها.

طريقة التسجيل

تحتسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.

## ملحق رقم (9)

اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

طريقة الأداء

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً وتمرجح الذراعان أمام أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.
- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
- في حالة ما إذا أختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من الجسم جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

التسجيل

للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

## ملحق رقم (10)

اسم الاختبار: الوثب العمودي (سارجنت) من الثبات.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

### طريقة الأداء

يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبورة، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه.

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة الثانية أمامه.

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

### التسجيل

لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة (بالسم)



### ملحق رقم (11)

اسم الاختبار: الوقوف على مشط القدم (وقفة اللقلق).

الهدف من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

طريقة الأداء

يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على أن يضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة والأخرى على الأرض وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب برفع الرجل المستند بها على الأرض بحيث يصبح مرتكزاً على القدم التي على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن، وجهاز الاتزان وهو عبارة عن لوحة الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها (20 سم) وطولها (60 سم) وسمكها (3 سم).

يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء، تكون اليدين ثابتا في الوسط أثناء تأدية الاختبار، نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

التسجيل

يسجل المختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة وذلك من لحظة رفع القدم الحرة عن الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم.



### ملحق رقم (12)

اسم الاختبار: المشي على عارضة التوازن.

الهدف من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة.

طريقة الأداء:

– وضع عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم على أرض مستوية.

– عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران

– والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

– يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى أقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.



### ملحق رقم (13)

اسم الاختبار: الوقوف على قاعدة الاتزان قاعدة غير ثابتة.

الهدف من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

طريقة الأداء

الوقوف على قاعدة غير ثابتة مثل الوقوف على لوح التوازن: وهو عبارة عن لوح مربع الشكل مرتكز على الأرض عند خط المنتصف، ومرتفع عند الطرفين، ويقف الطلاب عليه مع محاولة الاحتفاظ بالتوازن بحيث يكون الوح مرتفعاً، من الأرض عند طرفيه، ويبقى الاتزان، لعدة ثواني.

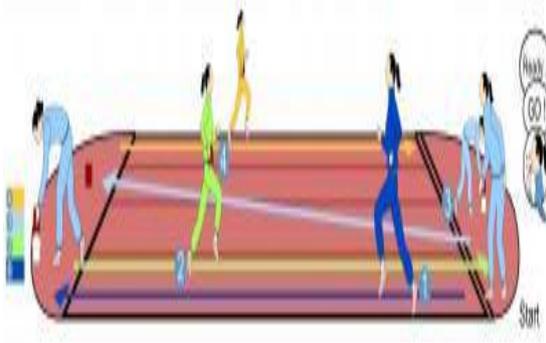


#### ملحق رقم (14)

اسم الاختبار: الجري المكوكي 10\*4

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة من خلال الجري وتغيير الاتجاه.

طريقة الأداء:



- يرسم خطين متوازيين على الأرض طول كل منهما 9 م، والمسافة بينهما 9 م.
- توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية.
- يقف المختبر خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة في اتجاه المكعبات للوصول إليها ويلتقط أحد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية، ثم يكرر الانطلاق مرة أخرى لكي يعود ويلتقط المكعب الثاني ويعود حاملة ليقطع خط البداية بأقصى سرعة.

التسجيل:

- يتم حساب الزمن لأقرب عشر من الثانية.
- يتم حساب أفضل زمن للمختبر.

#### ملحق رقم (15)

اسم الاختبار: الدوائر المرقمة

الهدف من الاختبار: قياس التوافق (الرجلين والعينين)

طريقة الأداء:



يرسم على الأرض (8) دوائر على أن يكون قطر كل (60) سم وترقم من (1-8).

يقف المختبر داخل الدائرة (1) وعند سماع إشارة البدء يبدأ بالوثب تبعاً الي الدائرة (2) ثم الي (3) حتى الوصول الي الدائرة (8).

التسجيل

يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر الثمان.

#### ملحق رقم (16)

اسم الاختبار: رمي واستقبال الكرات.

الهدف من الاختبار: قياس توافق بين العين واليد.

طريقة الاداء



- يرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط.
- يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض، ويتم وفقاً للاتي:
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة، اي الدرجة النهائية هي (15) درجة.

### ملحق رقم (17)

اسم الاختبار: المرونة ثني الجذع من الجلوس الطويل

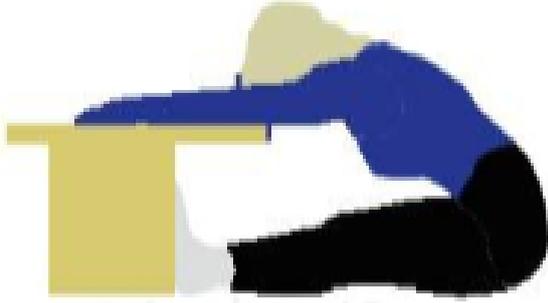
الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

طريقة الأداء

يجلس المختبر أمام الصندوق في وضع الجلوس طويلا مع فرد الذراعين والكفين أماما للوصول إلى ابعاد مدى حركة للجذع مع تثبيت القدمين مضمومتين ومفردتين كاملا ومثبتتين في الجدار الأمامي للصندوق من الأمام.

التسجيل

يتم تسجيل المسافة التي حققها المختبر بالسنتيمتر في المحاولتين، وتحسب له المسافة الأطول.



### ملحق رقم (18)

الادوات المستخدمة في البحث



ملحق رقم (19)

م	اسم الطالبة	اختبار		توضيح الاختبار
		الزمن	الدرجة	
1				<p><b>هدف الاختبار:</b> قياس القوة العضلية لعضلات البطن.</p> <p><b>طريقة الاداء:</b> - يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر، ثم يقوم بثني الركبتين، بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعد بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن.</p> <p># يقوم المختبر بوضع اليدين خلف الرقبة.</p> <p>#-يقوم أحد من زملائه بتثبيت عقبي الطالب اثناء اداء الاختبار.</p> <p># عند اعطاء الطالب إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالذراع الأيسر والركبة اليسرى بالذراع الايمن.</p> <p># يستمر المختبر في تكرار الاداء السابق أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد للاختبار.</p> <p><b>التسجيل:</b> # درجة المختبر هي عدد المرات الصحيحة للجلوس من الرقود التي يسجلها خلال الزمن.</p> <p># لا تحتسب مرات الجلوس من الرقود صحيحة في الحالات الآتية:</p> <p># فك أصابع اليدين خلف الرقبة، عدم لمس الركبتين بالتبادل في وضع الجلوس، عند دفع الأرض بالذراع اثناء الجلوس. (علاوي، رضوان.1994)</p>
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				



استمارة تعبئة اختبارات عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الاساسية (الرابع – الخامس -السادس)

مجموع الدرجات	اختبارات القدرة			اختبارات القوة				اسم الطالبة	م
	الوثب العمودي	الوثب العريض	رمي كره طبية من الجلوس على الكرسي	ع الرجلين/ الديناموميتر	ع الظهر/ الديناموميتر	ع الذراعين/ الانبطاح المائل معدل	ع البطن/ الجلوس من الرقود		
	ارتفاع	مسافة	مسافة	قياس	درجة	درجة	التكرار		
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10
									11
									12
									13
									14
									15
									16

مجموع الدرجات	اختبارات القدرة			اختبارات القوة				اسم الطالبة	م
	الوثب العمودي	الوثب العريض	رمي كرة طبية من الجلوس على الكرسي	ع الرجلين/ الديناموميتر	ع الظهر/ الديناموميتر	ع الذراعين/ الانبساط المائل معدل	ع البطن/ الجلوس من الرقود		
	ارتفاع	مسافة	مسافة	قياس	درجة	درجة	التكرار		
									17
									18
									19
									20

### ملحق رقم (20)

#### اسماء المساعدين

التخصص	المهنة	الاسم
تربية رياضية	مسؤول الأنشطة الرياضية بالمدرسة	د/ أحمد العكور
تربية رياضية	معلمة رياضة	أ/ زينة كامل هلال علي
تربية رياضية	معلمة رياضة	أ/ ياسمين فوزي حمدان
تربية مهنية	معلمة مهني	أ/ براءة موسى القناص
أدارة وتدريب رياضي	طالبة / سنة رابعة	سارة طارق محمد صباحا
أدارة وتدريب رياضي	طالبة / سنة رابعة	فاتن أسامة صبيح
أدارة وتدريب رياضي	طالبة / سنة رابعة	شهد عمر رفعت أيوب
أدارة وتدريب رياضي	طالبة / سنة رابعة	رنا صبحي صدقي برهم
أدارة وتدريب رياضي	طالب / سنة رابعة	خالد وليد خالد عيسى
أدارة وتدريب رياضي	طالب / سنة رابعة	قصي أحمد محمد النجار
أدارة وتدريب رياضي	طالب / سنة رابعة	يزن عبد الحميد فرحان
تربية	معلمة انجليزي	أ / سناء ابراهيم عيسى