جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الأولى



اللياقة البدنية

النشاطات الرياضية للمجموعة الأولى

اللياقة البدنية

تقديم

إن اللياقة البدنية ضرورية لكل فرد في هذا المجتمع مهما كان عمره ذكراً أو أنثى، وإن اختيار المشارك لممارسة هذا اللون من النشاط الرياضي ضمن برامج الجائزة يأتي كحاجة أساسية لتطوير قدرات الفرد الجسمية والصحية لتعويض أثر المدنية والتكنولوجيا السلبي على صحة الفرد الجسمية فإن كل الشباب مدعوون لاختيار هذا اللون من الرياضة لما فيها من فوائد جسمية وصحية جيدة لإنسان هذا العصر .

عناصر اللياقة البدنية

قسم كثير من العلماء عناصر اللياقة البدنية إلى عدة أقسام مختلفة ولكن معظم هذه الأقسام كانت متشابهة وتؤدي إلى تحقيق الهدف الرئيسي للياقة البدنية وباختصار فإن عناصر اللياقة البدنية الأساسية لكافة الأفراد هي:-

١ - القوة العضلية .

٢ - التحمل القلبي الوعائي والدوري التنفسي .

٣ - المرونة .

٤ - الشكل الجسماني ونسبة الدهن .

وهناك اختبارات عديدة لقياس مختلف عناصر اللياقة البدنية ولكننا هنا سنورد الاختبارات التالية لتكون منطلقاً يسير عليه مشاركو الجائزة ومشرفوها على السواء وهذه هي :

١ - اختبار السرعة لمسافة ٥٠م للجنسين .

٢- اختبار القوة عن طريق ضغط الذراعين من وضع الانبطاع المائل للذكور.

٣- اختبار القوة عن طريق ضغط الذراعين من وضع الانبطاح المائل والارتكاز على الركبتين للإناث .

٤ - اختبار القدرة العضلية للرجلين عن طريق الوثب الطويل من الثبات للجنسين .

٥- اختبار الرشاقة عن طريق الجري الارتدادي للجنسين .

٦- اختبار الجلد العضلي لعضلات البطن عن طريق الجلوس من الرقود للجنسين .

٧- اختبار القدرة العضلية للرجلين عن طريق الوثب العامودي للجنسين .

٨- اختبار التحمل عن طريق الجري والمشي لمسافة ٦٠٠م للجنسين .

٩ - اختبار القدرة العضلية للذراعين عن طريق قذف الكرة للأمام للجنسين.

١٠ - اختبار القوة العضلية عن طريق التعلق والشد على العقلة للذكور وعن طريق الشد على عقلة منخفضة للإناث .

فيما يلي تفاصيل كل اختبار والجداول التي تحدد نتائج الاختبار والنسبة المئوية التي يستحقها كل مشترك من كل جنس في كل فئة عمرية .

١ - العدو السريع لمسافة ٥٠م .



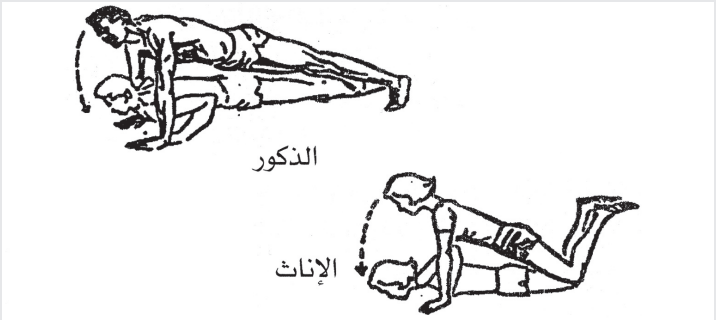
sprint start

%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
tile	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	7.0	7.3	7.0	7.2	6.5	7.0	6.4	6.9	6.4	7.1	6.4	7.6	6.3	7.5	6.3	7.5
95	7.3	8.2	7.1	8.5	7.1	8.5	6.9	8.5	6.9	8.4	6.9	8.2	6.6	7.8	6.5	7.8
90	7.5	8.5	7.4	8.7	7.2	8.7	7.0	8.6	7.0	8.6	7.0	8.5	6.8	7.9	6.8	8.0
85	7.6	8.8	7.5	8.9	7.3	8.9	7.1	8.9	7.1	8.9	7.0	8.8	6.9	8.1	6.9	8.1
80	7.8	8.9	7.5	9.0	7.4	9.0	7.2	9.0	7.1	9.0	7.0	8.9	7.0	8.3	7.0	8.2
75	7.9	9.0	7.6	9.0	7.5	9.1	7.3	9.1	7.2	9.1	7.1	9.0	7.0	8.5	7.0	8.3
70	8.0	9.0	7.7	9.1	7.5	9.3	7.4	9.2	7.3	9.2	7.1	9.1	7.0	8.6	7.0	8.5
65	8.0	9.1	7.8	9.2	7.6	9.4	7.4	9.4	7.3	9.4	7.1	9.2	7.0	8.8	7.1	8.8
60	8.1	9.1	7.9	9.4	7.7	9.5	7.5	9.5	7.4	9.5	7.2	9.4	7.2	8.9	7.1	8.9
55	8.1	9.2	7.9	9.5	7.8	9.5	7.5	9.6	7.5	9.5	7.3	9.5	7.2	9.1	7.2	9.0
50	8.2	9.3	8.0	9.5	7.9	9.6	7.6	9.7	7.5	9.6	7.4	9.6	7.3	9.3	7.2	9.0
45	8.3	9.4	8.0	9.7	8.0	9.9	7.6	9.8	7.6	9.7	7.4	9.7	7.4	9.6	7.3	9.0
40	8.4	9.5	8.1	9.9	8.0	10.0	7.8	10.0	7.6	9.9	7.5	9.9	7.4	9.7	7.3	9.1
35	8.5	9.6	8.2	10.0	8.0	10.0	7.8	10.0	7.7	10.0	7.5	10.0	7.5	9.8	7.4	9.2
30	8.5	9.8	8.2	10.0	8.1	10.0	7.9	10.0	7.9	10.0	7.6	10.0	7.5	9.9	7.5	9.3
25	8.6	9.9	8.4	10.0	8.3	11.0	8.0	10.0	8.0	10.0	7.8	10.0	7.6	10.0	7.5	9.4
20	8.8	10.0	8.5	10.0	8.4	11.0	8.0	11.0	8.0	10.0	7.9	10.0	7.8	10.0	7.6	9.5
15	9.0	10.0	8.7	11.0	8.5	11.0	8.2	11.0	8.1	11.0	8.0	11.0	7.9	10.0	7.7	10.0
10	9.2	11.0	9.0	11.0	8.9	11.0	8.5	11.0	8.3	11.0	8.2	11.0	8.0	10.2	7.9	10.9
5	9.5	11.0	9.3	11.0	9.0	11.0	8.6	12.0	8.9	11.0	8.8	14.0	8.5	11.0	8.0	12.0
0	9.7	130	9.5	14.0	9.2	11.0	9.0	15.0	9.0	160	9.1	14.0	9.3	13.0	9.0	14.0

البداية في هذا الامتحان يجب أن تكون من البدء العالي كما هو مبين من يمين الصورة ويفضل في هذا الإمتحان أن يجري كل اثنين مع بعض حتى يكون عامل المنافسة موجود بينهما. من أجل الانطلاق الموحد لجميع المشاركين يجب أن يخضع المشاركين لعملية الانطلاق المعروفة .

قف مكانك ... استعد ... انطلق

٢ - ضغط الذراعين .



%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
tile	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	30	35	35	36	40	40	35	34	36	35	40	40	40	47	47	42
95	28	33	28	36	30	40	30	34	30	31	35	40	39	35	37	40
90	23	30	25	32	27	35	27	30	28	30	30	31	35	32	33	36
85	21	27	22	30	25	30	25	27	25	25	29	27	31	30	30	32
80	20	25	21	27	23	28	24	25	25	23	27	23	28	28	30	30
75	19	22	20	24	21	25	23	23	23	21	26	21	26	27	28	26
70	17	20	19	21	20	22	22	21	22	20	25	20	22	26	27	22
65	16	20	18	20	19	20	21	20	20	18	25	19	21	25	26	20
60	15	17	17	20	18	20	20	19	20	16	24	18	18	24	25	19
55	14	15	16	18	17	19	19	17	20	15	22	16	17	23	25	16
50	13	15	15	16	16	17	18	16	20	15	21	15	16	22	23	15
45	12	13	14	15	15	15	17	15	18	13	21	15	14	21	22	15
40	11	13	13	13	15	14	16	13	17	12	20	13	14	20	21	15
35	10	12	13	11	14	14	15	12	16	11	19	12	13	20	20	14
30	9	10	12	10	13	11	15	10	15	10	18	10	11	18	20	13
25	8	9	10	9	12	10	14	9	14	9	17	10	10	17	20	12
20	7	8	10	7	10	8	13	7	13	8	15	9	9	16	18	12
15	6	6	8	6	9	6	12	5	12	7	14	6	8	15	16	11
10	4	5	6	4	7	4	10	3	10	5	12	4	6	14	15	10
5	2	2	4	1	5	2	8	2	8	3	10	1	5	9	13	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6	0

في هذا الامتحان يجب أن يكون جسم المشارك على استقامة واحدة والارتكاز على أصابع القدمين واليدين تحت الكتفين مباشرة وهو في حالة الانبطاح المائل. ولاحتساب عدد تكرار الضغط على الكتفين يجب أن يثني ويمد المتحن ذراعه كامله ويمكن أن يستريح المتحن في حالة الذراعين ممدة فقط وتحتسب عدد مرات تكرار المد والثني للذراعين .

أما بالنسبة للإناث فتسرى عليهن كل الشروط التي تسري على الذكور إلا أن الارتكاز يكون على الركبتين والقدمين لاعلى كما هو مبين في الصور أعلاه .

٣ - الوثب العامودي

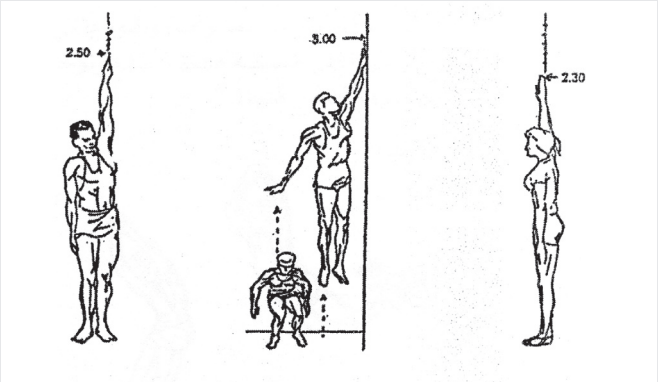


Diagram of the sargent jump - test

%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
tile	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	67	55	76	56	75	57	72	55	75	50	78	53	74	52	74	50
95	63	45	60	46	74	47	64	46	65	45	65	47	67	51	66	49
90	56	42	64	43	62	43	60	44	61	42	61	45	64	50	62	47
85	51	40	55	41	59	41	59	42	59	40	60	43	62	45	61	45
80	50	39	54	40	56	40	57	40	57	40	59	41	60	44	60	41
75	49	38	51	39	55	38	55	38	56	39	58	38	59	42	58	40
70	47	37	50	38	53	37	55	37	55	37	56	38	57	40	57	37
65	48	37	50	37	52	36	54	36	53	36	55	37	57	40	56	36
60	45	36	49	36	50	35	53	35	52	35	54	35	55	38	56	33
55	45	35	47	35	49	34	51	34	50	34	53	34	54	36	55	31
50	43	34	46	34	48	34	50	34	50	34	52	33	53	35	54	30
45	42	34	45	33	47	33	50	33	49	33	51	33	52	35	53	30
40	41	33	44	32	46	32	48	32	48	32	50	32	50	34	52	27
35	40	32	43	31	45	32	47	31	47	31	48	32	50	31	50	21
30	39	31	42	31	45	31	46	31	46	30	47	30	49	31	49	20
25	38	30	41	30	43	30	45	30	45	30	46	29	47	30	48	20
20	37	29	40	29	42	29	43	29	43	28	45	28	45	29	45	19
15	35	28	38	28	41	28	42	27	42	27	43	27	42	26	34	19
10	33	27	35	26	39	27	40	26	40	25	31	25	34	23	30	18
5	31	25	32	24	34	24	35	23	34	20	30	21	30	20	24	18
0	23	20	28	21	25	19	32	18	32	16	20	18	27	19	21	17

يقف المشارك في هذا الامتحان بجانب الحائط الذي تكون عليه وحدة القياس (سنتمترات) ويقوم بثني الركبتين والوثب لأعلى ولمس أعلى منطقة ممكنه بيده وتؤخذ ثلاثة محاولات وتحتسب الأفضل منها.

٤ - الوثب الطويل



Standing long jump

%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
tile	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	2.95	2.12	2.67	2.00	2.95	2.25	2.90	2.35	2.99	2.35	2.75	2.24	2.75	2.25	2.80	2.35
95	2.25	1.90	2.34	1.89	2.93	1.93	2.80	1.95	2.50	1.95	2.57	1.97	2.57	2.00	2.60	2.22
90	2.17	1.85	2.27	1.82	2.35	1.88	2.41	1.88	2.50	1.89	2.51	1.93	2.51	1.99	2.56	2.10
85	2.12	1.80	2.23	1.80	2.30	1.82	2.37	1.82	2.40	1.81	2.46	1.86	2.49	1.95	2.54	2.10
80	2.10	1.75	2.19	1.75	2.25	1.78	2.33	1.78	2.35	1.79	2.43	1.82	2.46	1.93	2.50	2.07
75	2.01	1.73	2.15	1.71	2.22	1.73	2.30	1.75	2.32	1.76	2.40	1.75	2.42	1.84	2.47	2.00
70	2.01	1.70	2.12	1.69	2.20	1.70	2.27	1.72	2.30	1.74	2.36	1.74	2.39	1.80	2.44	1.88
65	2.00	1.68	2.10	1.65	2.17	1.67	2.23	1.69	2.27	1.70	2.33	1.72	2.36	1.75	2.41	1.87
60	1.97	1.65	2.07	1.63	2.14	1.63	2.21	1.65	2.25	1.68	2.30	1.70	2.34	1.71	2.40	1.82
55	1.93	1.60	2.03	1.60	2.10	1.61	2.19	1.62	2.23	1.65	2.28	1.67	2.32	1.68	2.37	1.80
50	1.90	1.60	2.00	1.58	2.09	1.60	2.16	1.60	2.20	1.63	2.26	1.65	2.30	1.65	2.35	1.80
45	1.90	1.56	1.99	1.55	2.05	1.57	2.13	1.58	2.19	1.60	2.23	1.63	2.26	1.63	2.32	1.79
40	1.86	1.54	1.95	1.52	2.02	1.55	2.10	1.58	2.15	1.58	2.20	1.61	2.25	1.61	2.30	1.77
35	1.84	1.50	1.91	1.50	2.00	1.52	2.08	1.52	2.12	1.54	2.19	1.60	2.21	1.59	2.27	1.75
30	1.80	1.49	1.89	1.47	1.98	1.49	2.05	1.50	2.10	1.51	2.18	1.57	2.19	1.55	2.25	1.68
25	1.75	1.45	1.85	1.44	1.94	1.45	2.00	1.48	2.05	1.48	2.12	1.53	2.16	1.53	2.23	1.65
20	1.71	1.41	1.81	1.40	1.90	1.41	1.98	1.45	2.00	1.45	2.08	1.50	2.10	1.52	2.20	1.65
15	1.69	1.38	1.78	1.38	1.85	1.38	1.91	1.41	1.96	1.41	2.03	1.46	2.06	1.50	2.18	1.60
10	1.62	1.33	1.70	1.32	1.79	1.33	1.86	1.36	1.90	1.30	1.98	1.40	1.95	1.45	2.11	1.59
5	1.55	1.24	1.60	1.25	1.70	1.28	1.78	1.24	1.75	1.25	1.81	1.30	1.80	1.38	2.00	1.57
0	1.18	1.00	1.01	1.07	1.10	1.14	1.28	1.08	1.24	1.12	1.20	1.20	1.06	1.21	1.95	1.50

يقف المشارك خلف خط الصفر ويجب أن تكون القدمان خلف الخط مباشرة. ويحصل ثني في الركبتين مع ميل الجذع أماما واليدين للخلف وعندما يتم مد القدمين مع الركبتين والدفع للأمام ولأعلى تتقدم اليدين للمساعدة من دفع الجسم للأمام والحصول على أعلى مسافة ممكنة وتقاس المسافة بآخر أثر يتركه الجسم على الأرض .

٥- الجري الارتدادي

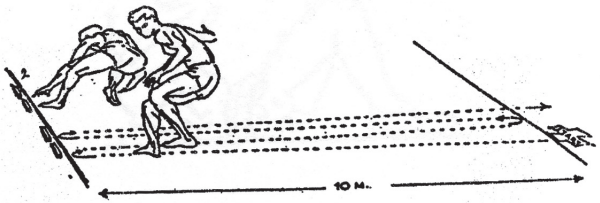


Diagram of the shuttle run

%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
tile	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	10.0	11.0	9.8	11.0	9.9	10.8	9.4	10.5	9.6	10.2	9.7	10.5	9.8	10.0	9.4	10.8
95	10.0	11.1	10.0	11.1	10.0	11.2	9.5	11.1	9.7	11.0	9.9	11.9	10.0	10.8	9.5	10.9
90	10.3	11.3	10.2	11.4	10.1	11.4	10.0	11.4	9.9	11.2	10.4	11.1	10.1	11.5	9.6	11.0
85	10.4	11.4	10.4	11.5	10.3	11.5	10.1	11.5	10.0	11.4	10.7	11.2	10.4	11.5	9.8	11.2
80	10.5	11.5	10.5	11.7	10.4	11.7	10.2	11.8	10.0	11.5	10.7	11.4	10.4	11.6	9.9	11.3
75	10.6	11.6	10.5	11.8	10.5	11.9	10.3	11.9	10.1	11.6	10.7	11.5	10.4	11.6	10.0	11.4
70	10.7	11.7	10.6	12.0	10.6	12.0	10.4	12.0	10.2	11.8	10.7	11.7	10.5	11.6	10.0	11.5
65	10.8	11.9	10.7	12.0	10.7	12.0	10.5	12.0	10.3	11.9	10.7	11.8	10.5	11.7	10.0	11.5
60	10.9	12.0	10.8	12.1	10.8	12.1	10.5	12.2	10.4	12.0	10.7	11.9	10.5	11.7	10.1	11.5
55	11.0	12.0	10.9	12.3	10.9	12.3	10.6	12.2	10.5	12.0	10.7	12.0	10.5	11.8	10.2	11.7
50	11.0	12.1	11.0	12.4	11.0	12.4	10.7	12.3	10.5	12.0	10.8	12.1	10.5	11.8	10.3	11.8
45	11.1	12.2	11.0	12.5	11.0	12.5	10.8	12.5	10.6	12.1	10.8	12.1	10.5	11.8	10.4	11.9
40	11.2	12.4	11.0	12.7	11.0	12.6	10.9	12.6	10.7	12.2	10.8	12.2	10.5	11.9	10.4	11.9
35	11.4	12.5	11.2	12.9	11.2	12.4	11.0	12.8	10.8	12.3	10.8	12.4	10.6	11.9	10.5	12.1
30	11.4	12.8	11.3	13.0	11.3	13.0	11.0	13.0	11.0	12.5	10.8	12.5	10.7	12.0	10.5	12.5
25	11.5	12.9	11.4	13.1	11.4	13.1	11.1	13.0	11.0	12.6	10.9	12.8	10.8	12.6	10.6	12.5
20	11.6	13.0	11.5	13.3	11.5	13.4	11.2	13.2	11.1	12.8	11.0	13.0	11.0	12.6	10.8	12.6
15	11.9	13.3	11.8	13.5	11.7	13.5	11.5	13.4	11.3	13.0	11.2	13.2	11.0	12.2	10.9	12.8
10	12.0	13.8	12.0	14.0	12.0	14.0	11.6	13.5	11.5	13.4	11.5	13.3	11.3	12.9	11.0	13.4
5	12.2	14.2	12.4	14.3	13.0	14.2	12.4	14.0	12.0	13.7	12.8	13.6	12.0	13.1	11.5	13.5
0	12.8	16.5	12.9	15.2	14.0	15.5	14.0	15.4	15.0	15.5	13.9	14.4	14.0	13.9	13.5	15.2

يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة عشرة أمتار ويوضع على الخط رقم (٢) ٤ مكعبات ويبدأ المشارك بنقل المكعبات من خط رقم (٢) إلى رقم (١) وعند الانتهاء من نقل الأربع مكعبات ويحتسب الزمن من البداية من خط رقم واحد وحتى الانتهاء من نقل المكعبات الأربع إلى الخط رقم (١).

٦ - الجلوس من الرقود



%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
tile	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	64	53	60	50	96	51	71	36	73	37	81	43	70	30	92	50
95	50	25	46	22	93	23	41	20	43	22	55	20	50	30	61	29
90	42	21	40	20	43	17	39	15	40	20	43	18	41	30	52	23
85	37	18	36	16	38	14	35	12	35	15	40	15	38	24	45	20
80	35	16	34	14	35	12	33	10	33	13	36	13	34	22	40	18
75	32	15	32	13	32	11	30	10	31	12	34	12	33	21	38	17
70	31	14	30	11	30	10	30	8	30	10	31	10	30	20	35	16
65	30	10	30	10	30	9	29	8	28	9	30	10	30	19	34	15
60	29	10	28	10	28	8	27	6	27	7	30	8	29	18	31	13
55	27	9	26	8	26	7	26	5	25	6	27	7	27	16	30	10
50	25	7	25	7	25	6	25	5	24	5	25	5	25	15	30	10
45	24	7	24	6	24	5	24	4	23	4	25	5	24	10	30	7
40	22	6	23	5	22	4	22	3	21	3	23	4	23	9	27	7
35	21	5	21	4	21	3	21	2	20	3	21	4	22	6	26	5
30	20	4	20	4	20	3	20	2	20	2	20	2	20	6	25	5
25	18	3	19	3	19	2	20	1	19	1	20	1	20	4	23	4
20	16	2	16	2	17	1	18	1	17	1	19	1	17	4	21	3
15	14	1	14	1	15	1	16	0	15	0	15	0	14	3	18	2
10	11	0	11	0	13	0	13	0	12	0	13	0	11	1	15	1
5	5	0	9	0	9	0	10	0	7	0	9	0	8	1	13	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

يجب أن يكون جسم المشارك في هذا الامتحان على استقامة واحدة والذراعين إنثناء تقاطع أمام الصدر وسند الكفين على الكتفين المعاكسين، وعند النهوض يجب أن يلامس المرفقان الركبة وأن لا ترتفع الرجلان عن الأرض وفي النهاية تحتسب أكبر عدد ممكن من رفع الجذع ورجوعه إلى الوضع الأصلي (الرقود) خلال دقيقة واحدة .

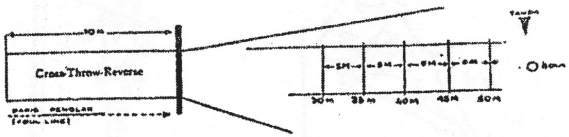
٧ - جري ومشي مسافة ٦٠٠م



%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
tile	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	1.56	2.02	1.57	1.60	1.57	1.50	1.30	1.53	1.41	2.03	1.40	2.11	1.32	1.50	1.36	1.51
95	2.63	2.28	1.59	1.60	1.57	1.60	1.50	1.93	1.47	2.10	1.41	2.12	1.41	1.62	1.38	1.56
90	2.07	2.40	2.04	2.35	1.58	2.39	1.55	2.38	1.52	2.24	1.46	2.12	1.45	1.74	1.40	1.59
85	2.11	2.45	2.08	2.44	2.01	2.47	1.59	2.44	1.55	2.42	1.50	2.33	1.48	1.80	1.44	2.02
80	2.12	2.48	2.10	2.49	2.05	2.53	2.00	2.50	1.58	2.49	1.53	2.39	1.51	1.85	1.46	2.21
75	2.15	2.55	2.12	2.53	2.08	2.58	2.02	2.53	2.00	2.52	1.54	2.45	1.52	2.24	1.49	2.22
70	2.16	3.00	2.13	2.57	2.10	3.04	2.03	2.58	2.02	2.55	1.57	2.50	1.54	2.29	1.50	2.25
65	2.18	3.06	2.15	3.00	2.11	3.07	2.05	3.02	2.04	2.59	1.69	2.96	1.55	2.34	1.52	2.28
60	2.19	3.10	2.16	3.05	2.13	3.10	2.07	3.07	2.06	3.01	2.01	3.03	1.58	2.37	1.53	2.32
55	2.21	3.13	2.18	3.10	2.15	3.15	2.09	3.10	2.08	3.05	2.03	3.06	1.59	2.41	1.55	2.40
50	2.22	3.16	2.19	3.14	2.17	3.19	2.12	3.14	2.10	3.09	2.05	3.11	2.00	2.47	1.56	2.40
45	2.24	3.17	2.21	3.17	2.19	3.21	2.14	3.18	2.12	3.13	2.07	3.17	2.02	2.48	1.58	2.43
40	2.26	3.25	2.23	3.21	2.21	3.26	2.16	3.21	2.15	3.16	2.10	3.21	2.05	2.55	2.00	2.45
35	2.28	3.29	2.25	3.27	2.23	3.30	2.18	3.25	2.17	3.24	2.11	3.27	2.09	3.08	2.03	2.48
30	2.30	3.31	2.27	3.33	2.25	3.34	2.20	3.30	2.19	3.31	2.13	3.34	2.12	3.13	2.07	2.51
25	2.32	3.34	2.32	3.37	2.28	3.39	2.24	3.33	2.23	3.36	2.16	3.37	2.14	3.18	2.10	2.74
20	2.36	3.35	2.36	3.41	2.34	3.46	2.28	3.40	2.26	3.44	2.19	3.44	2.20	3.24	2.12	3.23
15	2.41	3.43	2.46	3.47	2.41	3.51	2.23	3.45	2.32	3.54	2.23	3.51	2.29	3.35	2.15	3.27
10	2.51	3.49	2.56	3.52	2.53	3.58	2.44	3.55	2.43	3.65	2.29	3.56	2.41	3.50	2.22	3.30
5	2.90	3.71	2.99	3.75	2.76	4.11	2.74	4.95	2.60	4.05	3.50	3.83	2.75	4.07	2.47	4.02
0	3.52	5.04	3.05	5.05	5.21	5.45	4.50	5.44	4.88	5.02	5.45	4.40	4.24	4.38	3.24	4.23

يقاس هذا الاختبار بالزمن حيث يجري ويمشي المتسابق ٦٠٠م ويسمح بالمشي من أجل الراحة. بعدها الركض وهكذا ويحتسب أقل زمن يؤخذ للمشاركين . مع مراعاة اختيار مكان يكون به اكبر مسافة مستقيمة.

٨ - قذف الكرة بالذراعين (وزن ٢ كغم)



Layout of the ball throwing zone

%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
tile	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	55.0	40.0	64.6	43.6	72.0	47.9	70.0	49.0	70.0	45.0	72.0	39.6	75.2	40.0	73.0	44.0
95	45.0	31.5	53.0	33.7	60.9	33.4	59.3	35.0	63.0	35.7	65.0	34.0	65.1	39.5	65.6	40.0
90	46.7	28.3	50.0	30.5	54.2	30.0	55.7	31.7	62.3	31.9	60.9	30.7	61.2	39.2	64.0	36.7
85	44.0	27.3	48.0	28.7	52.0	28.7	54.0	29.6	55.5	29.3	59.0	30.0	59.5	33.7	61.5	33.0
80	42.1	25.9	46.0	27.5	49.6	28.1	51.8	28.6	54.5	28.2	57.5	29.0	58.5	37.0	59.5	31.3
75	40.6	24.6	45.0	26.0	48.0	27.0	50.0	27.0	53.0	27.3	55.9	27.9	56.4	35.0	57.9	29.9
70	39.6	24.0	44.0	25.0	47.0	25.0	49.0	26.0	52.0	26.2	54.1	26.8	55.6	28.8	56.7	29.4
65	38.9	23.0	42.8	24.2	45.7	24.3	48.0	24.9	50.6	25.3	53.0	26.0	54.8	28.7	55.0	28.3
60	38.0	22.5	41.7	23.4	44.5	23.5	43.7	23.6	50.0	24.1	51.8	25.0	54.0	26.9	54.8	28.0
55	36.9	21.9	41.0	22.5	43.0	23.0	43.3	22.8	49.0	23.6	51.0	24.4	53.2	25.7	54.3	27.6
50	35.6	20.8	40.0	22.0	42.0	22.0	43.1	22.0	47.5	22.9	50.0	23.8	51.5	24.9	53.1	26.7
45	35.0	20.0	39.0	21.1	41.1	21.0	42.9	21.2	46.4	22.2	48.9	22.7	51.0	24.0	52.7	25.7
40	34.3	19.6	37.9	20.4	40.3	20.4	42.6	20.0	45.0	21.0	47.8	21.3	45.0	21.9	50.9	25.2
35	33.1	19.0	37.0	19.9	39.7	20.0	41.7	19.3	44.0	20.3	46.6	20.3	44.8	21.8	49.2	25.0
30	32.3	18.0	36.0	19.0	38.5	19.0	40.3	18.5	42.7	19.5	45.0	20.0	44.5	20.2	48.5	24.2
25	31.0	17.5	35.0	18.0	37.2	18.0	39.0	17.5	41.2	18.9	43.5	18.7	44.1	19.0	47.0	23.6
20	30.1	16.8	34.0	17.0	35.9	17.0	37.7	16.6	39.4	17.2	41.6	17.0	42.0	17.5	44.9	21.5
15	28.8	16.0	32.0	16.0	34.0	15.9	36.6	15.5	37.0	15.5	39.8	15.5	41.1	16.2	43.0	20.3
10	28.5	15.0	29.6	15.0	31.4	14.5	33.4	14.0	33.6	15.0	35.5	12.5	38.5	12.9	40.3	18.2
5	23.0	12.0	24.4	13.6	28.4	12.7	30.0	12.8	27.1	11.5	30.0	11.0	24.9	12.0	13.4	15.0
0	12.8	10.3	18.4	11.0	12.4	10.2	20.0	10.0	16.0	10.0	15.0	10.0	10.0	11.4	13.0	12.0

يقسم الملعب في هذا الاختبار إلى خطوط بين كل منها مسافة ٥ أمتار من أجل قياس المسافة التي يرميها المشارك ويقف المشارك في منطقة الرمي ويسمح له بالجري والحركة لمسافة ١٠ أمتار وترمى الكرة من خلف وفوق الرأس، يرمي المشارك٣ محاولات وتحتسب أبعد محاولة له من أجل قياسها.

٩ - التعلق على العقلة للجنسين



Pull straight up

%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
tile	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
100	10	84	12	77	14	80	19	86	15	70	15	65	14	80	15	53
95	9	70	10	63	12	60	12	60	13	64	14	58	13	80	14	53
90	7	51	9	50	12	50	10	50	11	57	11	50	12	79	12	53
85	6	45	8	49	10	45	9	43	10	50	10	45	11	57	11	50
80	5	40	7	40	9	40	8	37	10	41	10	40	10	50	11	47
75	5	35	6	37	8	34	8	32	9	35	9	35	10	40	10	36
70	5	30	6	31	7	30	8	30	8	30	9	30	10	40	10	30
65	4	29	5	30	6	26	7	26	7	30	8	26	9	34	10	28
60	3	29	5	25	6	23	7	22	7	25	8	23	9	32	9	26
55	3	20	5	21	5	21	6	21	6	21	8	20	8	30	8	20
50	3	18	4	20	5	20	6	20	6	20	7	19	8	30	8	20
45	2	15	4	17	5	19	5	18	6	20	7	16	7	28	7	18
40	2	14	3	14	4	16	5	16	5	18	6	16	7	23	7	15
35	1	13	3	13	4	15	5	14	5	15	6	15	7	22	6	14
30	1	12	2	12	3	13	5	13	5	14	6	14	6	20	6	13
25	1	10	2	11	3	11	4	12	4	12	5	13	6	20	6	13
20	1	10	2	10	2	10	3	10	4	11	5	11	5	16	5	11
15	1	8	1	10	2	10	3	10	3	10	4	10	5	15	5	10
10	1	8	1	8	1	8	2	8	2	9	3	9	4	14	4	10
5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	2	5	2	5	2	8
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	5	2	6

يقوم المشارك في هذا الاختبار بسحب الجسم إلى اعلى حتى موازاة الذقن ثم فرد الجسم والنزول لأسفل ولا تحتسب إلا المحاولة التي يصل الذقن إلى موازاة العقلة .

أما بالنسبة للإناث فتقف الفتاة على الأرض والقدمان أمام الجهاز كما هو في الصورة وتبدأ بمد الذراعين ثم ثني الذراعين وهكذا ... تحتسب أكبر عدد مرات التكرار التي يقوم بها المشاركون .

المتطلبات

١ - يجب على المشترك إجراء الفحص الأولي من أجل تحديد مستواه الذي يبدأ به.

٢ - أن الحد الأدنى للتقدم لإجراء المستوى الأولى لكل مشارك هو أن يتم اختبار العناصر التالية لكل مستوى من مستويات الجائزة على النحو التالي :

مستوى البرونزية

١- ٥٠م سرعة .

٢- الجلوس من الرقود .

٣- الجري ٦٠٠م .

مستوى الفضية

١ - ٥٠م سرعة .

٢- أحد الاختبارات التالية :

أ - الوثب الطويل .

ب - الوثب العامودي .

ج - رمي الكرة

٣ - الجلوس من الرقود .

٤- الجري ٦٠٠ متر .

مستوى الذهبية

١- ٥٠م سرعة .

٢ - أحد الاختبارات التالية :

أ - ضغط الذراعين .

ب - الشد على العقلة .

٣- أحد الاختبارات التالية :

أ - الوثب الطويل .

ب - الوثب العامودي .

ج - رمي الكرة .

٤- الجلوس من الرقود .

٥- الجري ٦٠٠ متر .

٣ - يوضح المثال اللاحق تحديد المستوى الأولي للمشترك وتعيين التقدم على السواء .

٤- يجب على المشارك أن يمارس عناصر اللياقة البدنية باختباراتها التسعة التي سبق ذكرها لمدة ثلاثة أشهر مهما كانت فترات التدريب لمستوى الجائزة البرونزية ويمكن إضافة ثلاثة أشهر بناء على الرغبة ومدة ستة أشهر لمستوى الجائزة الفضية ويمكن إضافة ستة أشهر بناء على الرغبة، ومدة اثني عشرة شهراً لمستوى الجائزة الذهبية ويمكن إضافة ستة أشهر بناء على الرغبة .





التقييم

١- تجمع النسب المئوية التي حصل عليها المشترك من خلال التقييم لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المختارة وحسب المتطلبات السابقة وتقسم على عددها للحصول على متوسط يصنف المشترك في الفئة التي تناسب قدراته .

٢- يبين الجدول المرفق بأن القدرات البدنية قد قسمت إلى ثلاث فئات، مبتدئين ومتوسطين ومتقدمين نسبة إلى جدول النسب المئوية .

٣- كل من تقع قدراته بين ٥ ٪ إلى ٤٩٪ يعتبر مبتدئاً ومن ٥٠٪ - ٧٩٪ يعتبر متوسطاً ومن ٨٠٪ - ١٠٠٪ يعتبر متقدما .

٤- للإيضاح نقترح المثال التالي :

لنفترض أن أحد المشاركين الذكور الذي يبلغ عمره ١٤ عاما ومشارك في مستوى الجائزة البرونزية قد أجرى له التقييم الأولي لتحديد مستواه فكانت النتائج كما يلي :-

١ - ٥٠م سرعة	٥ر٧ث	٩٠٪
٢- الجلوس من الرقود	٢٠ مرة	٣٠٪
٣- ٦٠٠م جري	٤١ر٢ق	١٥٪
مجموع النسب		١٣٥٪
المتوسط		٤٥٪

وبهذا يكون مجموع اختبارات عناصر اللياقة ١٣٥٪ ومتوسط ذلك هو ٤٥٪ بحيث يضع ذلك المشترك بفئة المبتدئين وبعد التدريب لمدة ثلاثة أشهر للبرونزية ولمدة ستة أشهر للفضية ولمدة اثني عشرة شهراً للذهبية يجري

التقويم مرة ثانية بنفس الأسلوب والاجراءات وتجمع النسب المئوية وتقسم على عددها، ولنفترض أن متوسط النسبة المئوية لنفس الشخص أصبح ٦٣٪ وبذلك يعتبر متوسطاً .

أما إذا لم يحقق المشترك تقدماً يكفل له تحقيق الحد الأدنى من المستوى المطلوب فإنه يستكمل ذلك من خلال المعرفة النظرية عن ماهية اللياقة البدنية وامكانية وضع برامج تدريبية لرفع مستواه في هذا المجال أو يختار مدة تدريب أكبر للحصول على نسبة مئوية أعلى .

الجدول التالي يوضح المثال المطروح للتقييم في اللياقة البدنية الذي سبق ذكره .

٪ للمتبتدئين	٪ للمتوسطين	٪ للمتقدمين
٤٩	٧٩	١٠٠
٤٦	٧٧	٩٩
٤٣	٧٥	٩٨
٣٩	٧٣	٩٧
٣٤	٧٠	٩٦
٢٩	٦٧	٩٣
٢٤	٦٣	٩٠
١٨	٥٩	٨٧
١٨	٥٩	٨٧
١٢	٥٥	٨٤
٥	٥٠	٨٠


TECHNOGYM

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: اللياقة البدنية – مجموعة أولى

تاريخ البدء: ٢٠٠٩/١١/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠١٠/٥/٢

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المباريات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنف مصطفي مبتدئ في اللياقة البدنية وقرر ممارستها لمدة٦ أشهر والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة علي الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية والمعرفه في اختبارات اللياقة البدنية موثقا اياها في دفتر انجازاته الشخصي.

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة، النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... **التوقيع:** .....

الوظيفة: مشرف رياضي **التاريخ:** ٢٠١٠/٥/٢

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 065356687
المقسم: 065356695 فاكس: 065356693 موبايل: 0799647964
ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276
المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731) موبايل: 0776482877

● **فرع العقبة :** موبايل: 0777323374–0799647964
E-mail:award.aqaba@yahoo.com

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2010