

جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

دروس في الاختبار والقياس  
المستوى : السنة ثانية ليسانس  
السنة الجامعية 2022/2021  
من اعداد الاستاذ الدكتور : شتيوي عبد المالك

## 1 - اختبار كوبر

اختبار كوبر هو اختبار جري حول مضمار 400م لقطع اكبر مسافة ممكنة في 12 دقيقة جري وقد صمم من قبل (كينيث كوبر عام 1968) ،وهي نقطة الوصول إلى أقصى مسافة ممكنة في غضون 12دقيقة .فالمطلوب الجري بخطى ثابتة بدلا من الجري السريع وتستند النتائج على المسافة المقطوعة للرياضي. وهو اختبار سهل القيام به على مجموعات كبيرة من الرياضيين .

### الهدف :

يهدف الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) من خلال الجري

### الأدوات :

1. ساعة توقيت.
2. مضمار للجري 400م
3. نقطة بدأ الاختبار
4. أقماع كل 50م
5. استمارة تسجيل
6. مساعدين

### بروتوكول الاختبار :

1. إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
2. وقوف اللاعب على نقطة البداية.
3. تعطى إشارة البدء ويبدأ الاختبار .
4. المحافظة على تزايد مستوى السرعة.
5. تعطى إشارة نهاية الاختبار .
6. يتطلب من الرياضي الوقوف عندما تعطى إشارة انتهاء الاختبار.
7. يتم احتساب المسافة المقطوعة خلال 12دقيقة .



## - معايير اختبار كوبر COOPER TEST

### اللاعبين الهواة

العمر	الجنس	ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
13-14	M	2700+	2400 - 2700	2200 - 2399	2100 - 2199	2100-
	F	1900 - 2000	1600 - 1899	1500 - 1599	1500 - 1599	1500-
15-16	M	2800+	2500 - 2800	2300 - 2499	2200 - 2299	2200-
	F	2000 - 2100	1700 - 1999	1600 - 1699	1600 - 1699	1600-
17-20	M	3000+	2700 - 3000	2500 - 2699	2300 - 2499	2300-
	F	2100 - 2300	1800 - 2099	1700 - 1799	1700 - 1799	1700-
20-29	M	2800+	2400 - 2800	2200 - 2399	1600 - 2199	1600-
	F	2200 - 2700	1800 - 2199	1500 - 1799	1500 - 1799	1500-
30-39	M	2700+	2300 - 2700	1900 - 2299	1500 - 1899	1500-
	F	2000 - 2500	1700 - 1999	1400 - 1699	1400 - 1699	1400-
40-49	M	2500+	2100 - 2500	1700 - 2099	1400 - 1699	1400-
	F	1900 - 2300	1500 - 1899	1200 - 1499	1200 - 1499	1200-
قياس العتريين						
العمر	الجنس	ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
	ذكر	3700+	3400 - 3700	3100 - 3399	2800 - 3099	2800-
	أنثى	3000+	2700 - 3000	2400 - 2699	2100 - 2399	2100-

## 2 - اختبار يو يو YO-YO TEST

هو اختبار جري متعدد المراحل وعادة يتم إجراءه عن طريق تحديد مسافة 25م مع وضع أقماع على شكل ثلاث صفوف ويتكون الاختبار من 21 مستوى للتحمل و 15 مستوى لتحمل السرعة , يتم استخدامه مع جهاز تشغيل وبرامج يحتوي تعليمات صوتية خاصة بالاختبار . ويتسارع سماع الأصوات في كل مستوى مما يتطلب من الرياضي زيادة السرعة .

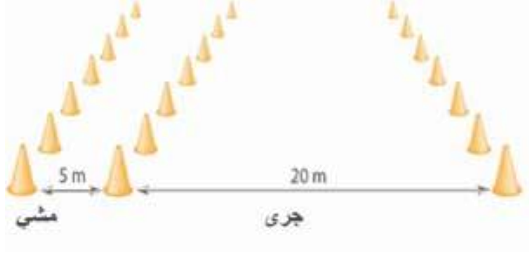
كما يمكن تطبيقه بشكل فردي وعلى مجموعة من الرياضيين في أن واحد

### الهدف:

تقييم القدرة الفردية الهوائية واللاهوائية من خلال قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) بحيث يصل الرياضي إلى درجة الإرهاق او عدم القدرة على مواصلة الأداء.

## الأدوات :

1. الإحماء لمدة 5 دقائق
2. قرص مضغوط أو الشريط يحتوي على برنامج الاختبار
3. ساعة توقيت
4. أرضية مناسبة للجري
5. تحديد مسافة 20 متر
6. تحديد مسافة 5 متر
7. توضع أقماع لتحديد المسافة
8. أوراق للتسجيل
9. مساعدين



## كيفية إجراء الاختبار :

إحماء مع إجراء تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق  
يتطلب على الرياضي الوقوف عند نقطة البداية  
يستعد الرياضي لسماع تعليمات صوتية  
تعطى إشارة البدء ويبدأ الاختبار  
يجري الرياضي من نقطة القمع الوسط بعد سماع التعليمات الموجودة على القرص  
المضغوط أو الشريط الى القمع الثاني ثم يقف حتى يسمع beep من الجهاز يعود  
مرة أخرى الى القمع الأوسط. توجد فترة استراحة بين القمع الوسط و الثالث  
تعادل 5 إلى 10 ثانية بمسافة 5 متر يستطيع اللاعب المشي أو الجري في هذه  
المنطقة . يكرر العملية حتى التعب كما يجب على الرياضي المحافظة على تزايد  
مستوى السرعة .

- استمارة اختبار متعدد المراحل ( التحمل )

المرحلة														المستوى		
								7	6	5	4	3	2	1	المستوى 1	
								8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 2
								8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 3
								8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 4
							9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 5
							9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 6
					10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 7	
					10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 8	
				11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 9	
				11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 10	
				11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 11	
			12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 12	
			12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 13	
		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 14	
		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 15	
		13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 16	
	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 17	
	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 18	
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 19	
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 20	
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى 21	