

#### 1-4- اختبار الكرسي: Test de la chaise

##### ➤ الرياضات المعنية:

- اختبار موجه في الأساس لتقويم مداومة القوة وليس باختبار وظيفي؛
- على حسب أهداف؛ يُمكن استعماله في مواقف مختلفة ومع فئات مختلفة.

##### ➤ الهدف من الاختبار:

- تقويم مداومة قوة الأطراف السفلية للرياضي؛
- مقارنة مداومة قوة الساق اليمنى والساق اليسرى.

##### ➤ الأدوات المستعملة:

- جدار مستوي وأملس؛
- أحذية مضادة للانزلاق؛
- ميقاتي.

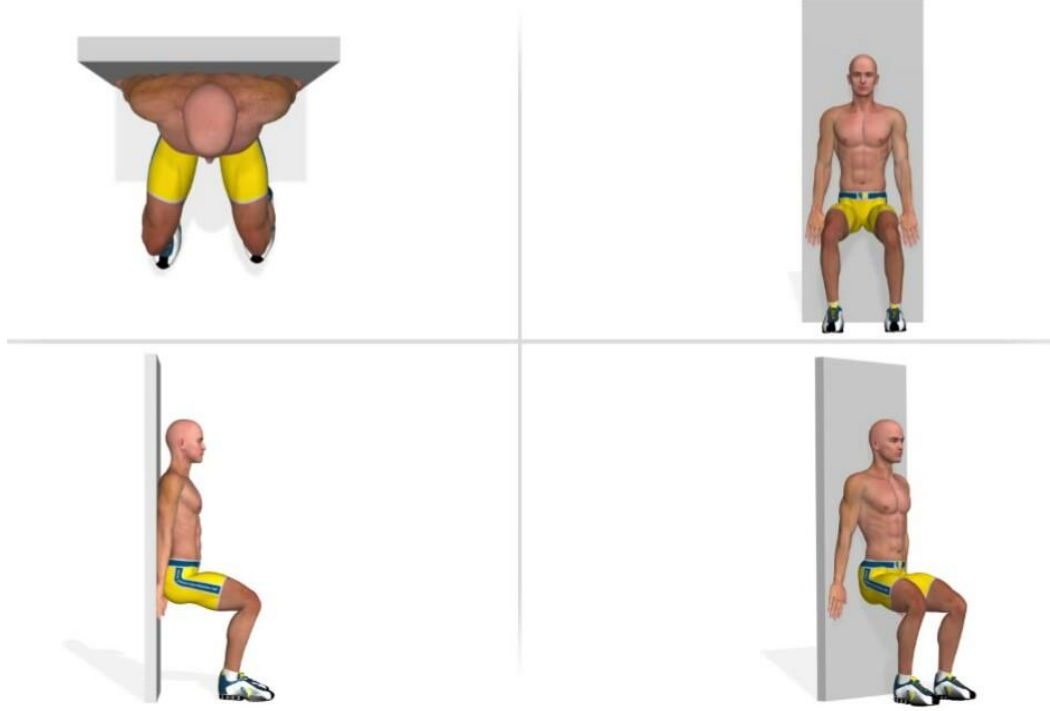
##### ➤ كيفية الإجراء: يوجد للاختبار شكلين:

##### ✓ الشكل الأول: يُستعمل كثيرا في اختبار القبول في الحماية المدنية

- يجب على الرياضي أن يُتقن تنفيذ (تقنية) الاختبار جيدا؛
- يقوم الرياضي بوضع الظهر على الحائط؛
- ويتخذ الرياضي وضعية الكرسي مع الحائط؛
- حيث يُشكل الجذع مع الفخذ زاوية قائمة 90°؛
- ويُشكل الفخذ مع الساق زاوية قائمة 90°؛
- ويُشكل الساق مع الكاحل زاوية قائمة 90°؛
- وتكون القدمين بعرض الكتفين؛
- واليدين مُطلقتين للأسفل، ولا يتم وضعهما على الفخذين؛
- وعند الإشارة، يبدأ الميقاتي بالعمل، والرياضي يُحاول المحافظة على وضعية الكرسي لأطول مدة ممكنة، ويتوقف عندما يتعذر على الرياضي الحفاظ على الوضعية.

##### ✓ الشكل الثاني: يكون على مرحلتين:

- نفس الوضعية السابقة، ولكن يكون العمل برجل واحدة في المرحلة الأولى؛
- ثم يأخذ الرياضي 4 دقائق للراحة؛
- ثم يرفع الرجل الأخرى في المرحلة الثانية.



#### ➤ تسجيل النتائج:

- عند الإشارة يبدأ الميقاتي بالعمل، ويتوقف عندما يتعذر على الرياضي الحفاظ على الوضعية المطلوب تنفيذها.

#### ➤ إيجابيات الاختبار:

- سهل التنفيذ:
- يُوفر معلومات عن توازن الأطراف السفلية (الجهة اليمنى والجهة اليسرى).

#### ➤ سلبيات الاختبار:

- اختبار ثابت ولا يُعنى بالحركة:
- يمكن للرياضيين التكيف بشكل خاص مع هذا الاختبار بمرور الوقت، دون تحسن ملحوظ في أدائهم للأطراف السفلية.