

## 1-1- اختبار 1 مرة أقصى لمكثفة البار انطلاقاً من منتصف الفخذ:

### ➤ الرياضات المعنية:

- كل الرياضات التي تعتمد على قوى بسرعة عالية والتي تُنتج من كامل الجسم؛
- الرياضات القتالية؛
- الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة الطائرة...);
- كذلك ألعاب القوى (القفز بالزانة...);
- الجمباز؛
- كل الرياضات التي تعتمد على القوة الانفجارية لمجموع الجسم.

### ➤ الهدف من الاختبار:

- تقويم كفاءة الرياضي على توليد قوة وسرعة أثناء القيام بحركة كاملة وشاملة لكافة الجسم تعتمد على كل المجموعات العضلية للجسم؛
- تقدير وتحديد لقدرة الرياضي دون استخدام أدوات قياس.

### ➤ الأدوات المستعملة:

- قضيب حديدي (بار) لرفع الأثقال (وزنه 20 كغ وطوله 220 سم)؛
- أوزان بحمولات كافية ومختلفة تسمح بزيادة متدرجة في الوزن (من فئة 1,5 أو 2,5 كغ)؛
- دبابيس تثبيت الأحمال على القضيب للأمان؛
- حزام المنطقة القطنية للإسناد والأمان؛
- مساحة مُسطحة، في الحالة المثلى قاعدة حمل الأثقال (منصة القوة).

### ➤ طريقة الأداء:

- التأكيد على التحكم الجيد في تقنية حمل الأثقال حتى لا تتسبب في إصابة أو حتى لا تكون سبباً في عدم الحصول على النتائج المرجوة؛
- البدء بسلسلتين للتسخين بمقاومة خفيفة نوعاً ما (6 تكرارات)؛
- أخذ 1 دقيقة راحة؛
- القيام بسلسلة ثالثة دائماً للتسخين بوزن أعلى بمقدار 5%-10% ليقوم الرياضي ب 5 تكرارات؛
- أخذ 2 دقيقة راحة؛
- القيام بسلسلة رابعة قريبة من الأداء الأقصى، حيث يتم تقدير الوزن المراد حمله بوزن أعلى من السابق بمقدار 5%-10% يسمح للرياضي بأداء من 2-3 تكرارات؛
- أخذ من 2-4 دقائق راحة؛
- زيادة الحمل بمقدار أعلى من السابق بمقدار 5%-10% ليقوم الرياضي بأقصى أداء؛
- إذا استطاع الرياضي من رفع الثقل، يأخذ راحة تتراوح من 2-4 دقائق؛
- لتُعيد نفس العمل السابق بنفس الوزن؛
- إذا لم يستطع الرياضي من رفع الوزن السابق؛ يأخذ راحة تتراوح من 2-4 دقائق؛
- لتُعيد العمل ولكن هذه المرة بوزن أقل من السابق بمقدار 5%-10%.



### ➤ إجابيات الاختبار:

- اختبار مجموعة من العضلات بحركة واحدة؛
  - يسمح بمراقبة أداء القدرة؛
  - ومعايرة الأحمال (الأوزان) بهدف التحضير والاستعداد.
- ### ➤ سلبيات الاختبار:
- تختلف نتائج الاختبار من رياضي لآخر وتتأثر بنوعية تقنية الرياضيين.