

على مدار عشر سنوات لكي يخرج بعدها هذا الإختبار مناسباً للمراحل السنوية المختلفة والتي تمتد من ست سنوات حتى سن ثمانية عشر سنة والذي أطلق عليه الإختبار الأوربي للياقة البدنية ، يوروفيت ، EUROFIT .

والآن أصبح هذا الإختبار بين أيديكم بكل ما يحمل في طياته من مبادئ عامة وقواعد وإجراءات وقياسات جسمية يمكن الإستفادة منه لكل العاملين في مجال التربية البدنية والرياضة . هذه الطبعة تضمنت جميع الاستخلاصات والمقترحات التي تمت بناء على ما أقرره مؤتمر البحث العلمي للتربية البدنية والرياضة الذي عقد بمدينة إزمير بتركيا عام ١٩٩٠ ، حيث تمت مناقشة التعديلات الخاصة بتنفيذ إختبارات ، يوروفيت ، EUROFIT على المستوى الأوربي القومى .

والله من وراء القصد

المؤلفان

المؤلفان

٧	المقدمة
١٣	توصيات لجنة الوزراء للدول الأعضاء لإختبار (يوروفيت) للياقة البدنية
	الفصل الأول
	قياس اللياقة البدنية
٢١	□ لماذا نقيس اللياقة البدنية ؟
٢١	— أسباب ظهور فكرة إختبار يوروفيت
٢١	— اللياقة البدنية كمكون هام للصحة والتربية الرياضية
٢٣	— تقدير اللياقة البدنية كقيمة للمربين والتلاميذ
٢٤	— إختبار يوروفيت كإحدى الاسهامات التربوية
٢٦	— التنفيذ
٢٧	— الإختبار والإستراتيجيات
٢٨	□ أساسيات مشروع يوروفيت وتطوره
٣٢	□ إختيار ومبررات إختبارات يوروفيت
٣٤	— الأساس المنطقي
٣٦	— الموازين المرجعية

الفصل الثانى

إختبارات يوروفيت

التنفيذ - التسجيل - القياسات

٤٣	□ إختبارات التحمل الدورى التنفى
٤٣	— الغرض
٤٤	— قياس إختبار التحمل الدورى التنفى

الصفحة

٨٥	— اختبار الجلوس من الرقود
٨٧	— اختبار التعلق ثنى الذراعين واليدين
٩٠	— اختبار الجرى الإرتدادى المكوكى ١٠ × ٥ م
٩٣	□ القياسات الانثروبومترية
٩٣	— وصف القياسات الانثروبومترية
٩٣	— الطول
٩٣	— الوزن
٩٣	— ثنايا الجلد

الفصل الرابع

الملاحق

٩٩	— ملحق (١) الأدوات والأجهزة المستخدمة فى اختبارات يوروفيت
١٠٣	— ملحق (٢) البروفيل الشخصى
	— ملحق (٣) دراسات وبحوث أجريت على البيعة المصرية باستخدام
١٠٦	— اختبارات يوروفيت
	— ملحق (٤)

(أ) قائمة بأسماء الخبراء الذين قاموا بالاعداد والتسيق لمشروع اختبارات

١٣٧	— يوروفيت
	(ب) الخبراء والدول الأعضاء المشتركون فى ندوات البحث والدراسات الخاصة
١٣٧	— باختبارات يوروفيت
١٣٩	— المراجع العربية والأجنبية

الصفحة

٤٥	— اختبار تحمل الجرى المكوكى
٥٣	— اختبار دراجة الأرجوميتير للكفاءة البدنية
٥٣	— وصف الاختبار
٥٣	— الإعداد للاختبار
٥٥	— الأدوات المطلوبة
٥٦	— الطريقة
٥٦	— قياس معدل ضربات القلب
٥٨	— زيادات الحمل البدنى
٥٨	— ضبط الحمل
٥٩	— حساب الزيادات
٦٣	— الإجراء
٦٦	— حساب درجة اللياقة لمعامل الكفاءة البدنية
٦٧	— استمارة تسجيل اختبار الكفاءة البدنية

الفصل الثالث

اختبارات يوروفيت

اختبارات اللياقة الحركية

٧١	— توجيهات عامة
٧٢	— ترتيب أداء اختبارات اللياقة الحركية
٧٢	— اختبار الوقوف على قدم واحدة للإتزان (فلامنجو)
٧٥	— اختبار طرق الأقراص
٧٨	— اختبار ثنى الجذع من الجلوس الطويل - الذراعان أماماً
٨٠	— اختبار الوثب العريض من الثبات
٨٣	— اختبار قوة القبضة