

## ملخص لاختبارات اللياقة البدنية للقوات العسكرية في بعض دول العالم

د. هزاع بن محمد الهزاع

المشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني

قسم التربية البدنية وعلوم الحركة - كلية التربية - جامعة الملك سعود

### أولاً: اختبارات الدخول للقطاعات العسكرية (وخاصة الكليات والأكاديميات العسكرية):

- § غالباً هنالك اختبار للياقة البدنية ضمن اختبارات القبول الأخرى، فعلى سبيل المثال: للدخول في أكاديمية القوات الجوية الأمريكية (USAF Academy) يشترط ما يلي:
- § اختبارات التحصيل الدراسي، المعدل الدراسي في الثانوية، الترتيب ضمن الدفعة، الخ... ٦٠%
- § المشاركة في الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية أثناء المرحلة الثانوية، والصفات القيادية للطالب في المرحلة الثانوية، وروح العمل الجماعي. ٢٠%
- § درجة لجنة القبول (تعتمد على التقييم المعد من قبل موظف التنسيق، والاختبار التحريري للمتقدم، وسجل المتقدم) ٢٠%
- § بالإضافة إلى ما سبق، تتضمن اعتبارات القبول نتائج اختبارات القدرات البدنية والكشف الطبي. وغالباً ما تكون معايير القدرات البدنية معقولة وتمثل الحد الأدنى الذي يمكن لغالبية المتقدمين من تحقيقها.
- § نقطة الجدل في وضع اختبارات القبول، هي: هل نتائج الاختبارات التي تجرى قبل الدخول لتلك الكليات ترتبط بشكل كبير بالنجاح والتفوق في تلك الكليات؟ وبالتالي يمكن تبرير إجراءاتها، واستبعاد من لا يحققون مستوياتها.

### ثانياً: اختبارات اللياقة البدنية للمنتسبين:

وهذا النوع من الاختبارات غرضه المحافظة على حد أدنى من الجاهزية البدنية المطلوبة لواجبات المهنة، وتعتمد طبيعة الاختبار على نوع القطاع ومتطلبات العمل، غير أن معظمها يتضمن اختبارات تتعلق بالمحافظة على وزن مناسب ونسبة ملائمة من

الشحوم في الجسم، واختبارات الكفاءة الدورية التنفسية، والقوة العضلية وتحمل العضلي. وهناك معايير للمنتسبين لمعظم القوات العسكرية في دول العالم المختلفة، مثل الولايات المتحدة الأمريكية، وبريطانيا، وكندا، وأستراليا، وغيرها من البلدان، ويتم إجراء الاختبارات بصفة دورية، وكمثال على ذلك، نورد ما هو متبعاً في القوات العسكرية الأمريكية:

### § الجيش الأمريكي (US Army):

اختبارات اللياقة البدنية تجرى مرتان في السنة.

- نسبة الشحوم في الجسم.
- القوة العضلية (الضغط بالذراعين لمدة دقيقتين)
- التحمل العضلي (الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين)
- التحمل الدوري التنفسي (جري ميلين (٦,٣ كم))
- يوجد معايير تبعاً للفئة العمرية.

### § سلاح البحرية الأمريكي (US Navy):

اختبارات اللياقة البدنية تجرى مرتان في السنة.

- نسبة الشحوم في الجسم.
- القوة العضلية (الضغط بالذراعين لمدة دقيقتين)
- التحمل العضلي (الجلوس من الرقود المعدل لمدة دقيقتين)
- المرونة (صندوق المرونة)
- التحمل الدوري التنفسي (جري ١,٥ ميل (٤,٢ كم)) أو سباحة ٤٥٠ متراً
- يوجد معايير تبعاً للفئة العمرية.

### § مشاة البحرية الأمريكية (US Marine):

اختبارات اللياقة البدنية تجرى مرتان في السنة.

- نسبة الشحوم في الجسم.
- القوة العضلية (الشد لأعلى على العقلة)
- التحمل العضلي (الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين)
- التحمل الدوري التنفسي (جري ٣ أميال (٤,٨ كم))

- يوجد معايير تبعاً للفئة العمرية.

### § القوات الجوية الأمريكية (US Air Force):

اختبارات اللياقة البدنية تجرى مرتان في السنة.

- نسبة الشحوم في الجسم.

- القوة العضلية (الضغط بالذراعين لمدة دقيقتين)

- التحمل العضلي (الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين)

- التحمل الدوري التنفسي (اختبار دراجة الجهد لتقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين)

- يوجد معايير تبعاً للفئة العمرية.