

استمارة تقييم بطارية اختبار الأداء البدني المختصرة

يجب أن تؤدي جميع هذه الاختبارات تبعاً للترتيب الموضح في البروتوكول.

التعليمات الخاصة بالمشاركين موضحة بالخط العريض المائل، والتي ينبغي ان تعطى إلى المشارك كما هي مكتوبة في البروتوكول.

1- اختبارات التوازن

يجب أن يتمكن المشارك من الوقوف دون الحاجة إلى أدوات مساعدة كالعكاز، ولكن يمكن مساعدة المشارك على الوقوف.

الآن دعنا نبدأ التقييم. سأطلب منك أن تحرك جسمك في اتجاهات مختلفة. أولاً، سأصف وأعرض لك كل حركة، ثم أريد منك أن تقوم بها. إذا كنت لا تستطيع أداء الحركة أو تشعر انه غير آمن لك، يمكننا الانتقال إلى الخطوة التالية. لعلني أؤكد لك أنني لا أريد القيام بأي تدريب أو حركات قد تشعر بأنها غير آمنة لك.

هل لديك أي سؤال قبل البدء؟

أ – الوقوف قدم بقدم (القدمين متلاصقتين):

- 1- الآن سأقوم بأداء الحركة أمامك.
- 2- (وضح التالي) اريدك أن تقف والقدمين متلاصقتين لمدة 10 ثوان.
- 3- بإمكانك استخدام أذرعك أو تثني ركبتك، أو تحرك جذعك للمحافظة على توازنك، ولكن حاول أن لا تحرك قدميك. حاول المحافظة على وضعهما حتى اخبرك بالتوقف.
- 4- قف بجانب المشارك لمساعدته (أو مساعدتها للنساء) للوقوف والقدمين متلاصقتين – قدم بقدم.
- 5- قدم دعم بسيط (ليس أكثر من اللازم) لذراع المشارك عند الحاجة لمنع فقدان الاتزان.
- 6- حينما يقوم المشارك بوضع القدمين متلاصقتين، اسأله "هل انت جاهز؟".
- 7- ثم ابدأ التوقيت، وأبلغه: "جاهز .. ابدأ".
- 8- أوقف ساعة التوقيت وقل له "توقف" بعد 10 ثوان، أو عندما لا يستطيع المشارك المحافظة على قدميه في مكانها، أو يحاول الاتكاء أو الاستناد إلى ذراعك.
- 9- حينما لا تستطيع المشاركة المحافظة على توازنه لمدة 10 ثوان، سجل النتيجة (الزمن) ثم انتقل إلى اختبار سرعة المشية.

ب – الوقوف شبه الترادفي (القدمين تقريباً على خط واحد):

- 1- الآن سأوضح لك الحركة الثانية.
- 2- (وضح) الآن اريدك أن تقف والجزء الداخلي لعقب إحدى قدميك ملاسمة الإصبع الكبرى للقدم الأخرى لمدة 10 ثوان. يمكنك وضع أي القدمين في الأمام، والذي تشعر فيه براحة أكثر.
- 3- بإمكانك استخدام أذرعك أو تثني ركبتك، أو تحرك جذعك للمحافظة على توازنك، ولكن حاول أن لا تحرك قدميك. حاول المحافظة على وضعهما حتى اخبرك بالتوقف.
- 4- قف بجانب المشارك لمساعدته (أو مساعدتها للنساء) للوقوف شبيه الترادفي.
- 5- قدم دعم بسيط (ليس أكثر من اللازم) لذراع المشارك عند الحاجة لمنع فقدان الاتزان.
- 6- حينما يقوم المشارك بوضع القدمين متماستين، اسأله "هل انت جاهز؟".
- 7- ثم ابدأ التوقيت، وأبلغه: "جاهز .. ابدأ".
- 8- أوقف ساعة التوقيت وقل له "توقف" بعد 10 ثوان، أو عندما لا يستطيع المشارك المحافظة على قدميه في مكانها، أو يحاول الاتكاء أو الاستناد إلى ذراعك.
- 9- حينما لا تستطيع المشاركة المحافظة على توازنه لمدة 10 ثوان، سجل النتيجة (الزمن) ثم انتقل إلى اختبار سرعة المشية.

ج - الوقوف الترادفي (القدمين على خط واحد):

- 1- الآن سأوضح لك الحركة الثالثة.
- 2- (وضح) الآن اريدك أن تقف وعقب إحدى قدميك ملاسمة الإصبع الكبرى للقدم الأخرى لمدة 10 ثوان. يمكنك وضع أي القدمين في الأمام، والذي تشعر فيه براحة أكثر.
- 3- بإمكانك استخدام أذرعك أو تثني ركبتيك، أو تحرك جذعك للمحافظة على توازنك، ولكن حاول أن لا تحرك قدميك. حاول المحافظة على وضعهما حتى أخبرك بالتوقف.
- 4- قف بجانب المشارك لمساعدته (أو مساعدتها للنساء) للوقوف الترادفي.
- 5- قدم دعم بسيط (ليس أكثر من اللازم) لذراع المشارك عند الحاجة لمنع فقدان الاتزان.
- 6- حينما يقوم المشارك بوضع القدمين متماستين، اسأله "هل أنت جاهز؟".
- 7- ثم ابدأ التوقيت، وأبلغه: "جاهز .. ابدأ".
- 8- أوقف ساعة التوقيت وقل له "توقف" بعد 10 ثوان، أو عندما لا يستطيع المشارك المحافظة على قدميه في مكانها، أو يحاول الاتكاء أو الاستناد إلى ذراعك.

التقييم:**أ – الوقوف والقدمين متلاصقتين:**

- حافظ على توازنه لمدة 10 ثوان 1 نقطة
 لم يستمر لمدة 10 ثوان 0 نقطة
 لم يحاول 0 نقطة
 اذا حصل المشارك على 0 (صفر) نقطة، قم بإنهاء الاختبار.

عدد الثوان التي حافظ عليها المشارك اذا كانت أقل من 10 ثوان: , , ثانية.

ب – الوقوف والقدمين شبه متماستين:

- حافظ على توازنه لمدة 10 ثوان 1 نقطة
 لم يستمر لمدة 10 ثوان 0 نقطة
 لم يحاول 0 نقطة
 اذا حصل المشارك على 0 (صفر) نقطة، قم بإنهاء الاختبار.

عدد الثوان التي حافظ عليها المشارك اذا كانت أقل من 10 ثوان: , , ثانية.

ج – الوقوف والقدمين متماستين:

- حافظ على توازنه لمدة 10 ثوان 2 نقطة
 حافظ على توازنه لمدة 3 – 9,9 ثوان 1 نقطة
 حافظ على توازنه لمدة أقل من 3 ثوان 0 نقطة
 لم يحاول 0 نقطة
 (ضع دائرة حول السبب في الجدول بالأسفل)

عدد الثوان التي حافظ عليها المشارك اذا كانت أقل من 10 ثوان: , , ثانية.

د – المجموع الكلي لدرجات التوازن (مجموع النقاط).

1	إذا لم يحاول المشارك أو أخفق، ضع دائرة حول سبب ذلك:
2	حاول ولم يستطع
3	لم يتمكن من المحافظة على توازنه بدون مساعده
4	لم يحاول، المشرف شعر أنه غير آمن
5	لم يحاول، المشارك شعر أنه غير آمن
6	لم يستطع المشارك فهم تعليمات الاختبار
7	أخرى، حدد:
	المشارك رفض

ملاحظات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 - اختبار سرعة المشية

الآن سوف أرصد طريقة مشيك الطبيعية. إذا كنت تستخدم أي وسيلة مساعدة في المشي كالعكاز، وتشعر أنك تحتاجها لمشي مسافة قصيرة، فإنه يمكنك استخدامها.

أ - اختبار سرعة المشية الأول:

1. هذا يكون مسار المشي الذي سنستخدمه. أريدك أن تمشي إلى نهاية المسار بسرعة مشيك الطبيعية، كما لو أنك تمشي في الطريق ذاهباً إلى المسجد أو السوق.
2. وضح طريقتك في المشي للمشارك.
3. قم بالمشي إلى أن تتجاوز نهاية الخط المقابل قبل التوقف. سوف أمشي معك. هل تشعر هذا بأمان أكثر؟
4. اطلب من المشارك الوقوف قبل خط البداية وقدميه ملامستين خط البداية.
5. حينما أريدك أن تبدأ، سأقول لك: "جاهز ... ابدأ".
6. اضبط على زر التشغيل في ساعة الإيقاف لتبدأ بحساب الوقت حينما يبدأ المشارك بالمشي.
7. إمش بجانب المشارك متأخراً قليلاً عنه.
8. أوقف حساب الوقت بالضغط على زر التشغيل/الإيقاف في الساعة حينما تتجاوز إحدى قدمي المشارك خط النهاية.

ب - اختبار سرعة المشية الثاني:

1. الآن أريدك أن تعيد المشي مرة أخرى. تذكر أن تمشي إلى نهاية المسار بسرعة مشيك الطبيعية، واستمر في المشي إلى أن تتجاوز خط نهاية المسار.
2. اطلب من المشارك الوقوف قبل خط البداية وقدميه ملامستين خط البداية.
3. حينما أريدك أن تبدأ، سأقول لك: "جاهز ... ابدأ"، حينما يوضح المشارك أنه فهم التوجيه قل له: "جاهز ... ابدأ".
4. اضبط على زر التشغيل في ساعة الإيقاف لتبدأ بحساب الوقت حينما يبدأ المشارك بالمشي.
5. إمش بجانب المشارك متأخراً قليلاً عنه.
6. أوقف حساب الوقت بالضغط على زر التشغيل/الإيقاف في الساعة حينما تتجاوز إحدى قدمي المشارك خط النهاية.

تقييم اختبار سرعة المشية:

طول (مسافة) مسار اختبار المشي: 4 متر □ ، 3 متر □

أ – الوقت المستغرق لاختبار سرعة المشية الأول (ثانية)

1. الوقت المستغرق للاختبار , ثانية
2. إذا لم يحاول المشارك أو فشل في أداء الاختبار، ضع دائرة حول السبب في ذلك:
 - حاول لكنه لم يستطع 1
 - لم يتمكن المشارك من المشي بدون مساعده 2
 - لم يحاول، شعرت أنه غير آمن 3
 - لم يحاول، شعر المشارك أنه غير آمن 4
 - لم يتمكن المشارك من فهم تعليمات الاختبار 5
 - أخرى (حدد) 6
 - رفض المشارك أداء الاختبار 7

أكمل استمارة التقييم ثم اذهب إلى اختبار الوقوف من الكرسي.

3. وسيلة المساعدة للاختبار الاول : بدون مساعدة □ ، عكاز □ ، أخرى □

ملاحظات :

ب – الوقت المستغرق لاختبار سرعة المشية الثاني (ثانية)

1. الوقت المستغرق للاختبار , ثانية
2. إذا لم يحاول المشارك أو فشل في أداء الاختبار، ضع دائرة حول السبب في ذلك:
 - حاول لكنه لم يستطع 1
 - لم يتمكن المشارك من المشي بدون مساعده 2
 - لم يحاول، شعرت أنه غير آمن 3
 - لم يحاول، شعر المشارك أنه غير آمن 4
 - لم يتمكن المشارك من فهم تعليمات الاختبار 5
 - أخرى (حدد) 6
 - رفض المشارك أداء الاختبار 7
3. وسيلة المساعدة للاختبار الاول : بدون مساعدة □ ، عكاز □ ، أخرى □

ما هو الوقت المستغرق لأسرع اختبار من بين الاثنين؟

سجل الوقت الأقصر لأي من الاختبارين , ثانية

(إذا كان هناك اختبار واحد فقط، سجل وقت الاختبار) , ثانية

إذا لم يتمكن المشترك من أداء الاختبار : □ 0 نقطة

لاختبار 4 متر مشي:**لاختبار 3 متر مشي:**

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| □ 1 نقطة | إذا كان الاختبار اكبر من 6,52 ثانية | □ 1 نقطة | إذا كان الاختبار اكبر من 8,70 ثانية |
| □ 2 نقطة | إذا كان الاختبار بين 4,66 و 6,52 ثانية | □ 2 نقطة | إذا كان الاختبار بين 6,21 و 8,70 ثانية |
| □ 3 نقطة | إذا كان الاختبار بين 3,62 و 4,65 ثانية | □ 3 نقطة | إذا كان الاختبار بين 4,28 و 6,20 ثانية |
| □ 4 نقطة | إذا كان الاختبار أقل من 3,62 ثانية | □ 4 نقطة | إذا كان الاختبار أقل من 4,82 ثانية |

3- اختبار الوقوف من الكرسي:

الوقوف من الكرسي المفرد

- 1- دعنا نؤدي آخر اختبار حركي. هل تعتقد أنه آمن أن تقف من على الكرسي دون استخدام ذراعيك؟
- 2- الاختبار التالي سيقاس قوة عضلات رجليك.
- 3- (وضح و اشرح الخطوات.) أولاً، اثن ذراعيك متقاطعة أمام صدرك، واجلس بحيث تكون قدميك على الأرض، ثم قف محافظاً على ذراعيك متقاطعة أمام صدرك.
- 4- رجاء قف محافظاً على ذراعيك متقاطعة أمام صدرك. (سجل النتيجة).
- 5- إذا لا يستطيع المشارك من الوقوف بدون استخدام ذراعيه، قل "لا بأس، حاول أن تقف مستخدماً ذراعيك". هذا نهاية الاختبار. سجل النتيجة ثم اذهب الى صفحة التسجيل.

الوقوف من الكرسي المتكرر

- 1- هل تعتقد أنه آمن أن تقف من على الكرسي خمس مرات دون استخدام ذراعيك؟
- 2- (وضح و اشرح الخطوات.) رجاء قم من الكرسي مباشرة بأسرع فترة ممكنة خمس مرات متتالية دون توقف. بعد الوقوف كل مرة، اجلس ثم قف مرة أخرى. حافظ على ذراعيك متقاطعة أمام صدرك. سوف أحسب الوقت الذي تستغرقه في الاختبار مستخدماً ساعة الإيقاف.
- 3- حينما يجلس المشارك على الكرسي ويكون جاهزاً للاختبار، قل "استعد! قف"، و ثم ابدأ حساب الوقت.
- 4- عد بصوت عالي في كل مرة يقف فيها المشارك، إلى أن تصل إلى خمس عدات.
- 5- أوقف التدريب إذا كان إذا أصبح المشارك متعباً أو لديه قصر في التنفس خلال الوقوف من الكرسي المتكرر.
- 6- أوقف ساعة التوقيت عندما يقف المشارك بشكل كامل في المرة الخامسة.
- 7- أيضاً أوقت ساعة التوقيت:
 - a. إذا استخدم المشارك ذراعيه.
 - b. بعد دقيقة واحدة، إذا لم يتمكن المشارك من اتمام خمس مرات وقوف.
 - c. حسب تقديرك، لحماية وأمان المشارك.
- 8- إذا توقف المشارك ويبدو أنه ارهق قبل استكمال خمس مرات وقوف، أكد عليه من خلال سؤاله "هل تستطيع الإستمرار؟"
- 9- إذا قال المشارك "نعم"، استكمل حساب الوقت. أما إذا قال "لا"، أوقت التدريب وأعد ضبط ساعة الإيقاف إلى الصفر.

التقييم

اختبار الوقوف من الكرسي المفرد

أ - كان آمناً أن يقف بدون مساعدة	لا	نعم
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ب - النتيجة:		
وقف المشارك دون استخدام ذراعيه		<input type="checkbox"/>
استخدم المشارك ذراعيه من أجل الوقوف		<input type="checkbox"/>
الإختبار لم يستكمل		<input type="checkbox"/>
ج - إذا لم يؤدي أو فشل المشارك في الاختبار، ضع دائرة حول السبب:		
حاول لكنه لم يستطع		1
لم يتمكن المشارك من الوقوف بدون مساعدة		2
لم يحاول، شعرت بأنه غير آمن		3
لم يحاول، شعر المشارك بأنه غير آمن		4
لم يتمكن المشارك من فهم تعليمات الإختبار		5
أخرى (حدد)		6
رفض المشارك أداء الاختبار		7

اختبار الوقوف من الكرسي المتكرر

أ - كان آمناً أن يقف خمس مرات	لا	نعم
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ب - إذا أدى المشارك الوقوف خمس مرات بنجاح، سجل الوقت بالثانية الوقت لانجاز خمس مرات ووقف , ,		
ج - إذا لم يؤدي أو فشل المشارك في الاختبار، ضع دائرة حول السبب:		
حاول لكنه لم يستطع		1
لم يتمكن المشارك من الوقوف بدون مساعدة		2
لم يحاول، شعرت بأنه غير آمن		3
لم يحاول، شعر المشارك بأنه غير آمن		4
لم يتمكن المشارك من فهم تعليمات الإختبار		5
أخرى (حدد)		6
رفض المشارك أداء الاختبار		7

سجل نتيجة اختبار الوقوف المتكرر

لم يتمكن المشارك من اتمام خمس مرات أو لم يكملها خلال 60 ثانية	<input type="checkbox"/>	0 نقطة
إذا استغرق الاختبار أكبر من أو يساوي 16,70 ثانية	<input type="checkbox"/>	1 نقطة
إذا استغرق الاختبار بين 13,70 و 16,69 ثانية	<input type="checkbox"/>	2 نقطة
إذا استغرق الاختبار بين 11,20 و 13,69 ثانية	<input type="checkbox"/>	3 نقطة
إذا استغرق الاختبار 11,19 ثانية أو أقل	<input type="checkbox"/>	4 نقطة

رقم المشارك:

التاريخ:

المشرف:

الدرجة النهائية لبطارية الأداء البدني القصيرة

مجموع الدرجات

- مجموع درجات اختبار التوازن نقطة
- مجموع درجات اختبار سرعة المشية نقطة
- مجموع درجات اختبار الوقوف من الكرسي نقطة

المجموع الكلي للدرجات نقطة (مجموع النقاط في الأعلى)