# تقرير تقييم اللياقة

نتائج التقييم والتوصيات

التاريخ: 17 نوفمبر 2026

رقم التقرير WC-261117-74

| العميل | العمر / الجنس | الطول / الوزن | الجوال |
|---|---|---|---|
| Well Core | 37 سنة · ذكر | 179 سم · 90 كجم | 055555555 |

| الهدف | المقيِّم |
|---|---|
| building muscles | Well Core |

## النتيجة الإجمالية



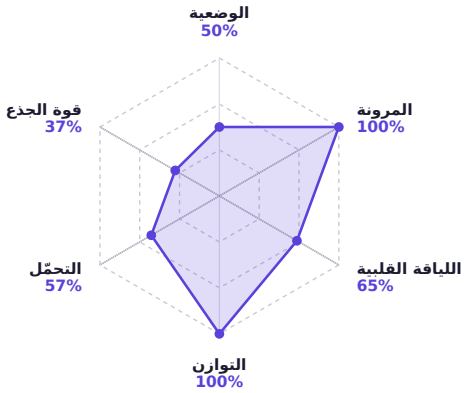

### في تطور

متوسط الفئات الـ6 التي تم تقييمها.

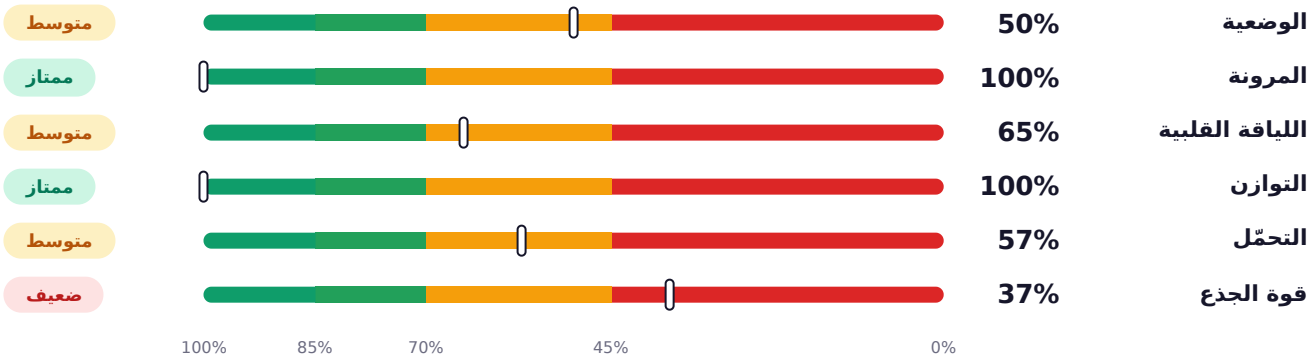
**الأقوى** المرونة · 100%

**أولوية التحسين** قوة الجذع · 37%

## الملف اللياقي

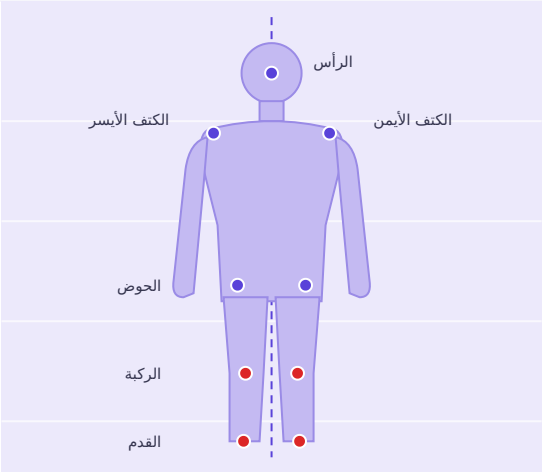



## النتائج حسب الفئة



## تحليل الوضعية

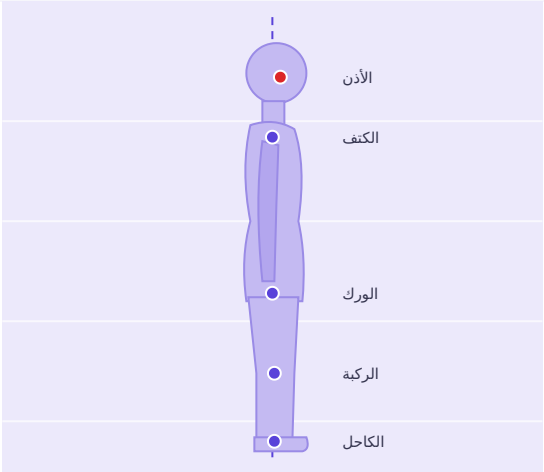
### المنظر الأمامي




- الركبة: Varus
- القدمان مسطحتان

صورة توضيحية – تُستبدل بصورة العميل

### المنظر الجانبي




- الرأس للأمام: Bad

صورة توضيحية – تُستبدل بصورة العميل

### الوضعية

متوسط **50%**

| الاختبار | النتيجة | المعدل الطبيعي / الهدف | التقدير |
|---|---|---|---|
| **الحدبة (الظهر العلوي)** | وضعية طبيعية | وضعية طبيعية | جيد |
| **الرأس للأمام** | Bad | طبيعي | ضعيف |
| **ميل الحوض** | طبيعي | طبيعي | جيد |
| **الورك** | متوازن | متوازن | جيد |
| **الركبة** | Varus | طبيعي | ضعيف |
| **القدم** | قدم مسطحة | طبيعي | ضعيف |

**ماذا يعني ذلك:** 3 من 6 فحوصات ضمن الطبيعي. الرأس للأمام: Bad، الركبة: Varus والقدمان مسطحتان تستدعي تمارين تصحيحية.

### كيف تقرأ النتائج

**ضعيف**
أقل من 45% · يحتاج تركيزاً

**متوسط**
45–69% · في تطور

**جيد**
70–84% · جيد

**ممتاز**
85–100% · ممتاز

# النتائج التفصيلية (1/2)

## المرونة

100% ممتاز

| الاختبار | النتيجة | المعدل الطبيعي / الهدف | التقدير |
|---|---|---|---|
| اختبار توماس (يمنى) | سلبي (طبيعي) | سلبي | جيد |
| اختبار توماس (يسار) | سلبي (طبيعي) | سلبي | جيد |
| رفع الساق المستقيمة (يمنى) | 94° | ≥ 80° | جيد |
| رفع الساق المستقيمة (يسار) | 92° | ≥ 80° | جيد |
| ثني الكتف (يمنى) | 171° | 150–180° | جيد |
| ثني الكتف (يسار) | 180° | 150–180° | جيد |
| بسط الكتف (يمنى) | 56° | 45–60° | جيد |
| بسط الكتف (يسار) | 56° | 45–60° | جيد |
| انعكاس الكتف (يمنى) | جيد | جيد | جيد |
| انعكاس الكتف (يسار) | جيد | جيد | جيد |

**ماذا يعني ذلك:** المرونة جيدة. حافظ عليها بتمارين المرونة المنتظمة.

## اللياقة القلبية

65% متوسط

| الاختبار | النتيجة | المعدل الطبيعي / الهدف | التقدير |
|---|---|---|---|
| اختبار الصعود (3 دقائق – النبض بعده) | نبضة/د 94 | أقل من 100 نبضة/د | متوسط |

**ماذا يعني ذلك:** استجابة قلبية متوسطة. الحفاظ على الكارديو المنتظم يرفع النتيجة تدريجياً.

# النتائج التفصيلية (2/2)

## التوازن

100% ممتاز

| الاختبار | النتيجة | المعدل الطبيعي / الهدف | التقدير |
|---|---|---|---|
| **الوقوف على ساق واحدة (يسار)** | 105 ث | ≥ 30 ث | جيد |
| **الوقوف على ساق واحدة (يمنى)** | 102 ث | ≥ 30 ث | جيد |

**ماذا يعني ذلك:** التوازن جيد. تقدّم بأسطح غير مستقرة أو بالوقوف وأعينك مغلقة.

## التحمّل

57% متوسط

| الاختبار | النتيجة | المعدل الطبيعي / الهدف | التقدير |
|---|---|---|---|
| **تمرين الضغط (Push-up)** | 27 عدات · 00:00:07 | ≥ 20 عدات | جيد |
| **تمرين البطن (Curl-up)** | 20 عدات · 00:00:05 | ≥ 25 عدات | متوسط |
| **القرفصاء (Squat)** | 30 عدات · 00:00:06 | ≥ 25 عدات | جيد |

**ماذا يعني ذلك:** التحمل العضلي في تطور. واصل زيادة التكرارات والمجموعات تدريجياً.

## قوة الجذع

37% ضعيف

| الاختبار | النتيجة | المعدل الطبيعي / الهدف | التقدير |
|---|---|---|---|
| **ثبات البلانك (Plank)** | 22 ث | ≥ 60 ث | ضعيف |

**ماذا يعني ذلك:** ثبات الجذع يقلل الإصابات ويحسّن الأداء. ابدأ ببلانك قصير متكرر.

## مجالات التركيز الموصى بها

**1 تقوية الجذع**
بلانك 3 × 15–20 ثانية ثم زيادة المدة. أضف تمرين الطائر-الكلب (bird-dog).

**2 تحسين المرونة والوضعية**
تمدد أوتار الفخذ وأمام الكتف يومياً، وتمارين تصحيحية للحوض والقدم.

**3 بناء التحمّل العضلي**
جلستان إلى ثلاث أسبوعياً: ضغط مائل، قرفصاء بوزن الجسم، وتمارين البطن مع زيادة تدريجية للعدات.

**4 تحسين اللياقة القلبية**
3–4 جلسات أسبوعياً من الكارديو الخفيف إلى المتوسط (مشي سريع، دراجة) مع زيادة المدة أولاً.

## الخطوات التالية

| إعادة التقييم | عدد الجلسات المقترح | البرنامج |
|---|---|---|
| **بعد 6 أسابيع** | **3–4 جلسات أسبوعياً** | **قاعدة قوة + مرونة** |

## أهداف التقييم القادم

| الفئة | اليوم | الهدف | التقدير المستهدف |
|---|---|---|---|
| **الوضعية** | 50% | 65%+ | متوسط |
| **المرونة** | 100% | 100%+ | ممتاز |
| **اللياقة القلبية** | 65% | 80%+ | جيد |
| **التوازن** | 100% | 100%+ | ممتاز |
| **التحمّل** | 57% | 72%+ | جيد |
| **قوة الجذع** | 37% | 52%+ | متوسط |

## ملاحظات المدرب

هذا التقرير فحص لياقة لإرشاد قرارات التدريب وليس تشخيصاً طبياً. على العملاء الذين يعانون من ألم أو إصابة أو حالة صحية استشارة مختص مؤهل قبل بدء برنامج تمارين أو تغييره.