



**Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Mohammed Khaidar Biskra University  
Institute of Physical and Sporting Activities Science and Technology  
Department of Physical Activity Sports Education  
Level: Second Bachelor's Degree in Motor Education**



**تابع للقياس**

***Measurement***

المستوى : ثانية ليسانس تربية حركية

أستاذ المقياس : د / بن علي عدّة

**السنة الجامعية : 2025-2024**

# محتوى الدرس

- 6- أخطاء القياس الشائعة في مجال التربية البدنية والرياضية.
- 7- مجالات القياس ( القياس في القلب ، القياس في العضلات ، في الجهاز التنفسي ، في الجهاز العصبي ، القياس في العظام ، في علم النفس ويشمل النقاط التالية : 1- في الذكاء ، 2- في الشخصية، 3- في التحصيل، 4- في الاستعدادات.

- 1- مزايا القياس.
- 2- أنواع القياس.
- 3- أسس ومبادئ القياس.
- 4- الخطوات الأساسية في القياس.
- 5- العوامل المؤثرة في القياس.

# LESSON CONTENT

1. ADVANTAGES OF MEASUREMENT.
2. TYPES OF MEASUREMENT.
3. FOUNDATIONS AND PRINCIPLES OF MEASUREMENT.
4. BASIC STEPS IN MEASUREMENT.
- 5-FACTORS INFLUENCING MEASUREMENT.
6. COMMON MEASUREMENT ERRORS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.

7. AREAS OF MEASUREMENT (HEART MEASUREMENT, MUSCLE MEASUREMENT, RESPIRATORY SYSTEM, NERVOUS SYSTEM, BONE MEASUREMENT, IN PSYCHOLOGY INCLUDES THE FOLLOWING POINTS: **A**-IN-INTELLIGENCE, **B**-IN-PERSONALITY, **C**-IN-ATTAINMENT, **D**-IN PREPARATIONS.

# 1-مزايا القياس

الاقتصاد :  
القياس يعد أكثر  
إقتصاد للجهد  
والوقت والمال.

المقارنة :  
النتائج تسمح لنا بالمقارنة بين الأفراد في  
الصفة نفسها.

الموضوعية :  
الحكم على الأشياء  
بموضوعية.

التقويم :  
القياس بوسائله المتعددة واجراءاته المقننة  
يعد تقويماً علمياً عاماً وموضوعياً .

القياس كمي :  
يسمح بتحديد النتائج

# MEASUREMENT ADVANTAGES

## **Economy:**

Measurement is more economical for effort, time and money.

## **Comparison:**

The results allow us to compare individuals in the same capacity.

## **Substantive:**

Judging things objectively.

## **Evaluation:**

Measurement by its multiple means and codified procedures is a general and objective scientific assessment.

## **Quantitative measurement:**

Allows determination of results

## 2- أنواع القياس.

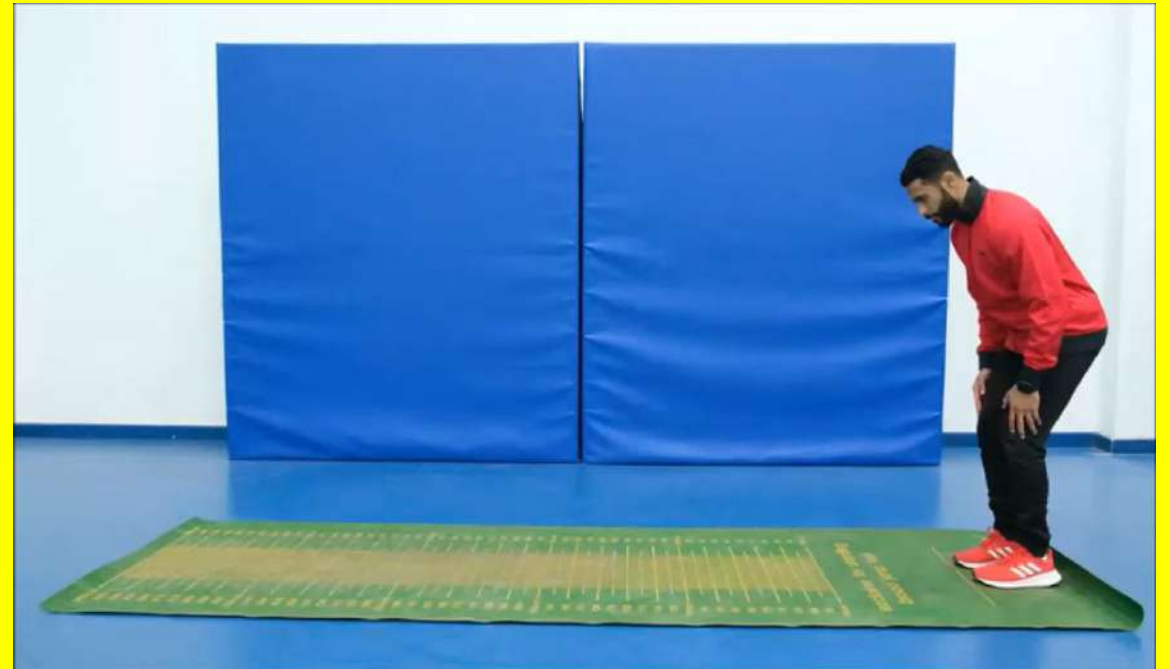
### 2- القياس غير المباشر:

مثلا قياس الذكاء عند التلاميذ....



### 1- القياس المباشر:

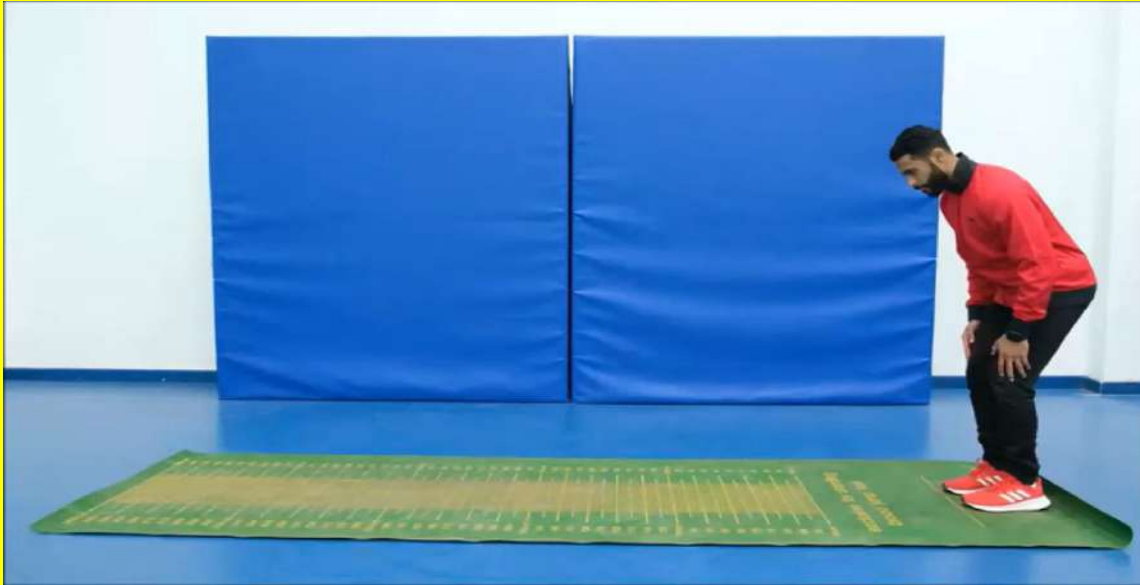
مثلا قياس مسافة لاعب في الوثب الطويل....



## 2. TYPES OF MEASUREMENT.

### 1. DIRECT MEASUREMENT:

**FOR EXAMPLE, MEASURING A PLAYER'S DISTANCE IN A LONG JUMP...**



### 2. INDIRECT MEASUREMENT:

**FOR EXAMPLE, MEASURING PUPILS' INTELLIGENCE...**



# 3-أسس و مبادئ القياس

## 1-الشمول:

- أ-تقويم الطالب والأستاذ.
- ب-تقويم التجهيزات.
- ج-تقويم المادة الدراسية.
- د-تقويم المنهاج الدراسي.
- هـ-تقويم الوقت المخصص للحصة

## 4-التنوع:

- أ-أدوات وأساليب التقويم.
- ب-شكل الأسئلة.
- ج-الموضوع المتناول (المقيّم)

## 2-التعاون

- أ-الأساتذة.
- ب-الطالب.
- ج-الإدارة.
- د-أولياء الأمور.

## 3-الاستمرارية:

متابعة التقويم بعد التقويم

## 5-التشخيص والعلاج:

- أ-الوقاية.
- ب-التشخيص .
- ج-العلاج.



### 3. PRINCIPLES AND FOUNDATIONS OF MEASUREMENT

#### 1. Inclusion:

- a. Student and professor evaluation.
- b- evaluation fittings.
- C- Evaluation of the course.
- d. Curriculum evaluation.
- E-course Time evaluation

#### 2. Cooperation

- a-professors.
- b-Student.
- c. Management.
- .D. Parents

#### 3. Continuity:

Follow the evaluation after the evaluation

#### 4. Diversity:

- a. Tools and methods of calendar.
- b. Form of questions.
- c. Subject matter (evaluator)

#### 5. Diagnosis and treatment:

- a. Prevention.
- b. Diagnosis.
- c. Treatment.

## 4- الخطوات الأساسية في القياس

1- تحديد السمة  
وتعريفها

هناك بعض السمات لها تعريف محدد كالوزن والطول وبعض السمات ليس لها تعريف محدد كالذكاء والدافعية وبالتالي سيؤدي إلى وجود قياسات مختلفة لتلك السمة تبعاً لاختلاف تعريفاتها.

2- إجراء التعريف

تحويل التعريفات الواردة في السمة إلى تعريفات إجرائية قابلة للملاحظة و للقياس.

3- الترجمة

ترجمة المشاهدات إلى قيم رقمية.

## 5-العوامل المؤثرة في القياس

1-الصفة المراد قياسها

القياس المباشر أكثر دقة من القياس غير المباشر

2-نوع القياس ووحدة القياس المستخدمة

بعض الأدوات أكثر دقة من غيرها في القياس

3-أهداف القياس

كلما كان الهدف بسيط يكون القياس سهلا والعكس صحيح

4-خبرة القائم على القياس

دقة النتائج مربوطة بخبرة القائم على القياس.

(القياس والتقييم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1 ، ص22)

## العوامل المؤثرة في القياس \*تابع\*

5- علاقة القياس بالظاهرة

كلما كان القياس ملائم للظاهرة كانت النتائج دقيقة

6- عدم ثبات الظواهر المقاسة

مثلا في السمات الشخصية والمهارات الحركية

7- الخطأ في الملاحظة أو المعادلة

دقة الملاحظة تختلف من شخص لآخر

# 5-FACTORS INFLUENCING MEASUREMENT

1. Adjective to be measured

1-Direct measurement is more accurate than indirect measurement

2. Type of measurement and unit of measurement used

2-Some tools are more accurate than others in measurement

Measurement objectives

3-Whenever the goal is simple the measurement is easy and vice versa

4. Experience based measurement

4-Accuracy of results is linked to measurers' experience.

5-Whenever the measurement is appropriate for the phenomenon, the results are accurate

5. Measurement relationship with phenomenon

6-For example, in personal features and motor skills

6. Unstable measured phenomena

7-The accuracy of the note varies from person to person

7. Error in observation or equation

## 6- أخطاء القياس الشائعة في مجال التربية البدنية والرياضية

- 1- أخطاء في إعداد أو صناعة أدوات القياس في حالة استخدام أجهزة ، واطفاء في الترجمة أو صعوبة اختيار الألفاظ المناسبة لبعض الاصطلاحات الأجنبية وغيرها في حالة استخدام اختبارات مترجمة .
- 2- أخطاء الاستهلاك نتيجة لتكرار استخدام الأجهزة .
- 3- أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة .
- 4- أخطاء عدم الالتزام بتعليمات وشروط الاختبارات وخاصة الثانوية ( مثل درجة الحرارة ، سرعة الرياح وغيرها )
- 5- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع لوحدات أداة التقويم ( بطارية الاختبار) .
- 6- أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين .
- 7- الأخطاء العشوائية (العفوية). (إيمان حسين الطائي: محاضرات التقويم والقياس في التربية الرياضية للدراسات العليا، الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009).

## **6. COMMON MEASUREMENT ERRORS IN PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION**

- 1- ERRORS IN THE PREPARATION OR MANUFACTURE OF MEASUREMENT TOOLS IN THE CASE OF THE USE OF DEVICES, ERRORS IN TRANSLATION OR DIFFICULTY IN CHOOSING THE APPROPRIATE TERMS FOR CERTAIN FOREIGN TERMINOLOGY AND OTHERS IN THE CASE OF THE USE OF COMPASSIONATE TESTS.**
- 2-- CONSUMPTION ERRORS DUE TO THE FREQUENT USE OF DEVICES.**
- 3- MISUNDERSTANDINGS OF THE SPECIFICATIONS AND COMPONENTS OF THE MEASUREMENT TOOLS AND DEVICES USED. (IMAN HUSSEIN AL-TAAI: CALENDAR AND MEASUREMENT LECTURES IN MATHEMATICAL EDUCATION FOR POSTGRADUATE STUDIES, DOCTORATE, FACULTY OF SPORTS EDUCATION, BAGHDAD UNIVERSITY, 2009.)**

**4- ERRORS NOT ADHERING TO THE INSTRUCTIONS AND CONDITIONS OF TESTS ESPECIALLY SECONDARY (SUCH AS TEMPERATURE, WIND SPEED ETC.)**

**5- NON-COMPLIANCE ERRORS WITH THE ESTABLISHED SEQUENCE OF CALENDAR TOOL UNITS (TEST BATTERY).**

**6- ERRORS OF INDIVIDUAL DIFFERENCES IN ARBITRATORS' JUDGEMENT.**

**7- RANDOM ERRORS (SPONTANEOUS).** (IMAN HUSSEIN AL-TAAI: CALENDAR AND MEASUREMENT LECTURES IN MATHEMATICAL EDUCATION FOR POSTGRADUATE STUDIES, DOCTORATE, FACULTY OF SPORTS EDUCATION, BAGHDAD UNIVERSITY, 2009.)



# 7-مجالات القياس

1-القياس في القلب



3-القياس في الجهاز التنفسي



2-القياس في العضلات



4-القياس في الجهاز العصبي



# مراجع

- 1- القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ( المؤلفون: عطاء الله أحمد وآخرون)
- 2- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. محمد صبحي حسانين.
- 3- القياس والتقويم المدرسي والتربوي. إبراهيم إبراهيم أبو عقيل.
- 4- ايمان حسين الطائي: محاضرات التقويم والقياس في التربية الرياضية للدراسات العليا، الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009

# REFERENCE

1. MEASURING, EVALUATING AND BUILDING TESTS IN THE HUMANITIES, SCIENCES AND TECHNIQUES OF PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITIES (AUTHORS: ATALLAH AHMED AND OTHERS)
2. MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION. MOHAMMED SOBHI HASSANIN.
3. MEASUREMENT, SCHOOL CALENDAR AND PEDAGOGY. IBRAHIM IBRAHIM ABU AQIL.
4. IMAN HUSSEIN AL-TAAI: ORTHODOX AND MEASUREMENT LECTURES IN MATHEMATICAL EDUCATION FOR POSTGRADUATE STUDIES, DOCTORATE, FACULTY OF SPORTS EDUCATION, BAGHDAD UNIVERSITY, 2009



**Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Mohammed Khaidar Biskra University  
Institute of Physical and Sporting Activities Science and Technology  
Department of Physical Activity Sports Education  
Level: Second Bachelor's Degree in Motor Education**



# Evaluation التقويم

المستوى : ثانية ليسانس تربية حركية

أستاذ المقياس : د/ بن علي عدّة

السنة الجامعية : 2025-2024

# محتوى الدرس

- 1- مفهوم التقويم.
- 2- تعريف التقويم :التعريف اللغوي ،  
التعريف الاصطلاحي،التعريف الاجرائي.
- 3- أهمية التقويم في المجال التربوي.
- 4- أهمية التقويم في المجال الرياضي.
- 5 أهداف التقويم
- 6- أنواع التقويم .
- 7- مبادئ التقويم.
- 8- مواصفات التقويم الجيد.
- 9- الفرق بين القياس والتقويم.

# LESSON CONTENT

**1.** THE CONCEPT OF EVALUATION

**2.** DEFINITION OF EVALUATION  
LINGUISTIC DEFINITION,  
TERMINOLOGY DEFINITION, PAY  
DEFINITION.

**3.** THE IMPORTANCE OF EVALUATION  
IN THE FIELD OF EDUCATION.

**4.** THE IMPORTANCE OF EVALUATION  
IN THE FIELD OF SPORTS.

**5.** EVALUATION GOALS

**6.** TYPES OF EVALUATION.

**7.** PRINCIPLES OF EVALUATION.

**8.** GOOD EVALUATION  
SPECIFICATIONS.

**9.** THE DIFFERENCE BETWEEN  
MEASUREMENT AND  
EVALUATION

## مقدمة

اتسع نطاق البحوث المتعلقة بالتقويم التعليمي اتساعاً كبيراً في العقود الأخيرة.

التقويم هو موضوع تحقيق في التخصصات الأكاديمية الكلاسيكية، مثل علم الاجتماع والاقتصاد وعلم النفس. لكنها تمثل أيضاً مجالاً كاملاً للبحث في علوم التعليم، حيث تقدم المعرفة المتخصصة ومجالاتها المفاهيمية الخاصة في تفاعل وثيق مع العلوم الاجتماعية. وبين التجميع التوليقي لعمل الأوساط العلمية التابعة لرابطة تطوير منهجيات التقويم في مجال التعليم تكاثر مواضيع الدراسة، وتنوع المشاكل، وتعايش مختلف التوجهات النظرية، وتعميق منهجيات التقويم، وتنوع مناهج البحث والاستنتاجات.

CARDINET & LAVEAULT, 1996; FIGARI & ACHOUCHE, 2001; FIGARI & MOTTIER LOPEZ, 2006

## INTRODUCTION

**THE SCOPE OF RESEARCH ON EDUCATIONAL EVALUATION HAS EXPANDED CONSIDERABLY IN RECENT DECADES. EVALUATION IS AN OBJECT OF INVESTIGATION IN THE CLASSICAL ACADEMIC DISCIPLINES, SUCH AS SOCIOLOGY, ECONOMICS AND PSYCHOLOGY. BUT IT ALSO REPRESENTS A FULL-FLEDGED FIELD OF RESEARCH IN THE EDUCATION SCIENCES, OFFERING SPECIALIZED KNOWLEDGE AND ITS OWN CONCEPTUAL FIELDS IN CLOSE INTERACTION WITH THE SOCIAL SCIENCES. THE SYNTHESIS OF THE WORK OF THE SCIENTIFIC COMMUNITY OF THE ASSOCIATION FOR THE DEVELOPMENT OF METHODOLOGIES FOR EVALUATION IN EDUCATION (ADMEE) SHOWS A MULTIPLICATION OF OBJECTS OF STUDY, A DIVERSIFICATION OF PROBLEMS, THE COEXISTENCE OF DIFFERENT THEORETICAL ORIENTATIONS, A DEEPENING OF EVALUATION METHODOLOGIES, A DIVERSITY OF RESEARCH APPROACHES AND CONCLUSIONS** (CARDINET & LAVEAULT, 1996; FIGARI & ACHOUCHE, 2001; FIGARI & MOTTIER LOPEZ, 2006). THIS BOOK IS FROM THE 20TH....



## نبذة تاريخية

تاريخيا أظهرت الوثائق أن الصين استخدمت نظم التقويم أول مرة عام 2200 (ق م) في مجال الاختبارات التنافسية في الخدمة المدنية في الحكومة ، حيث كان امبراطور الصين يختبر موظفيه مرة كل ثلاث سنوات للتحقق من لياقتهم للسماح لهم بالاستمرار في وظائفهم أو فصلهم منها. وترجع البدايات الحقيقية للاهتمام بالتقويم في العصر الحديث الى سنة 1900م، عندما لفت ثورندايك **THORNDIKE** الأنظار إلى ضرورة الاهتمام بالتقويم للتغيرات التي تحدث في سلوك المتعلم. (القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كاش ورائد محمد مشنت، 2013، الأردن، دار دجلة، ط1 ، ص109).

## BRIEF HISTORY

HISTORICALLY, DOCUMENTS SHOWED THAT CHINA FIRST USED EVALUATION. SYSTEMS IN 2200 BZ IN THE FIELD OF COMPETITIVE TESTING IN THE GOVERNMENT'S CIVIL SERVICE, WITH THE EMPEROR OF CHINA TESTING HIS EMPLOYEES ONCE EVERY THREE YEARS TO VERIFY THEIR FITNESS TO ALLOW THEM TO CONTINUE OR DISMISS THEIR JOBS. THE REAL BEGINNINGS OF MODERN-DAY EVALUATION. INTEREST DATE BACK TO 1900, WHEN THORNDIKE THORNDIKE DREW ATTENTION TO THE NEED FOR EVALUATION. ATTENTION TO CHANGES IN LEARNER BEHAVIOUR. (MEASUREMENT, TESTING AND EVALUATION IN EDUCATIONAL AND SPORTING FIELDS, YOUSSEF LAZIM KAMASH AND RA 'ID MOHAMMED SHETT, 2013, JORDAN, 1, P. 109).



## 1- مفهوم التقويم

التقويم بمفهومه العام هو إصدار أحكام على الأشياء ويمتد ذلك إلى التحسين والتعديل والتطوير أي أن التقويم هو الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومحاولة إصلاح العيوب.

والتقويم يعكس كل مجال يطبق فيه كالصناعة والتجارة ..... الخ. أما التقويم في مجال التربية والتعليم يتضمن تحديد مستويات التلاميذ وإنجازاتهم ومعدلات تقدمهم في جميع الخبرات التي تقدمها المدرسة للمتعلم. إذا التقويم بهذا المعنى عبارة عن مؤشر يلقي الضوء على الحالة التعليمية للتلميذ ودرجة تحصيله

وتفاعله ومدى تحقيق البرامج لأهدافها. (القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، محمد صبحي حسنين، 2004، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 27، ط 6)



## EVALUATION CONCEPT

THE EVALUATION WITH ITS GENERAL CONCEPT IS TO MAKE JUDGMENTS ON THINGS AND THIS EXTENDS TO IMPROVEMENT, MODIFICATION AND DEVELOPMENT . THE EVALUATION IS TO JUDGE OBJECTS OR INDIVIDUALS TO SHOW IMPROVEMENTS AND DEFECTS AND TRY TO FIX DEFECTS.

THE EVALUATION REFLECTS EVERY AREA IN WHICH IT IS APPLIED, SUCH AS INDUSTRY, TRADE, ETC. THE EDUCATIONAL EVALUATION IDENTIFIES PUPILS' LEVELS, ACHIEVEMENTS AND RATES OF PROGRESS IN ALL EXPERIENCES PROVIDED BY THE SCHOOL TO THE LEARNER. THE EVALUATION IN THIS SENSE IS AN INDICATOR THAT SHEDS LIGHT ON THE PUPIL'S EDUCATIONAL STATUS, DEGREE OF ACHIEVEMENT, INTERACTION AND THE EXTENT TO WHICH PROGRAMMES ACHIEVE THEIR OBJECTIVES. (MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL AND SPORTING EDUCATION, MOHAMMED SOBHI HASSANIN, 2004, CAIRO, DAR AL-THAWRAL-ARABI, 6)

## 2- تعريف التقويم

### 2-1- التعريف اللغوي :

تقويم : مصدر قَوَّمَ . (معجم المعاني)

تقويم السلوك : تعديله . (معجم المعاني)

تقويم السلع : تقديرها وتحديدتها . (معجم المعاني)

تقويم البلدان : تعيين مواقعها وبيان ظواهرها . (معجم المعاني)

التقويمُ : حساب الزمن بالسنين والشهور والأيام . (معجم المعاني)

## **2. DEFINITION OF EVALUATION**

### **2-1-LINGUISTIC DEFINITION:**

**EVALUATION: SOURCE OF STRENGTH.**

**BEHAVIOUR EVALUATION: MODIFIED.**

**COMMODITY EVALUATION : APPRECIATION AND IDENTIFICATION.**

**COUNTRIES' EVALUATION : LOCATING AND DEMONSTRATING THEIR VISIBILITY.**

**VALUES: CALCULATING TIME FOR YEARS, MONTHS, AND DAYS.**

**التقويم الهجري:** حساب السنة وتوزيعها شهوراً وأياماً حسب ظهور القمر مبتدأ بهجرة الرسول صلى الله عليه وسلم الى المدينة. (معجم المعاني)

**التقويم الميلادي:** حساب السنة وتوزيعها شهوراً وأياماً حسب حركة الشمس مبتدأً بميلاد عيسى عليه السلام. (معجم المعاني)

**تقويم النقود:** فحصها ونقدتها ومعرفة قيمتها. (معجم المعاني)

**الطب النفسي التقويمي:** الدراسة المتعلقة بالوقاية والمعالجة النفسية للمشاكل العاطفية والسلوكية. (معجم المعاني)

**تقويم الأنف:** التدخلات الجراحية المتعلقة ببنية الأنف. (معجم المعاني)

**IMMIGRATION RECONCILIATION: CALCULATE THE YEAR, DISTRIBUTE IT MONTHS AND DAYS, CALCULATE THE APPEARANCE OF THE MOON, BEGINNING WITH THE MIGRATION OF THE APOSTLE PRAYER OF GOD TO THE DEBTOR**

**GREGORIAN RECONCILIATION: CALCULATING THE YEAR AND DISTRIBUTING IT MONTHS AND DAYS CALCULATED THE MOVEMENT OF THE SUN BEGINNING WITH THE BIRTH OF ISSA ALI SALAH**

**CASH RATING: CHECK IT OUT AND DRIVE IT AND KNOW ITS VALUE.**

**ORTHOPEDIC PSYCHIATRY: STUDY ON PREVENTION AND PSYCHOTHERAPY OF EMOTIONAL AND BEHAVIORAL PROBLEMS**

**RHINOPLASTY: SURGICAL INTERVENTIONS RELATED TO THE STRUCTURE OF THE NOSE.**



**تقويم الأسنان:** إحدى مجالات طب الأسنان التي تهتم بدراسة ومعالجة عيوب إطباق الاسنان والذي قد يكون نتيجة لعدم انتظام الأسنان. (معجم المعاني)

**التقويم:** يشمل ويبيّن أيام السنّة موزعة على شهورها مع ذكر أيام العطل والأعياد وأوقات الصلاة والملاحظات النجومية والفلكية. (معجم المعاني)

**تقويم النقود:** (الاقتصاد) إعادتها إلى قيمتها الأصلية. (معجم المعاني)

**تقويم الأداء:** عملية تقويم أداء وسلوك الموظفين كلُّ على انفراد، وذلك لتقدير احتياجات التدريب أو للاحتفاظ بالموظفين أو لتعديل المرتبات. (معجم المعاني)

**ORTHODONTICS:** ONE AREA OF DENTISTRY THAT IS INTERESTED IN STUDYING AND TREATING DENTAL DISADVANTAGES THAT MAY BE THE RESULT OF IRREGULAR TEETH

**EVALUATION:** INCLUDES AND SHOWS THE DAYS OF THE YEAR DISTRIBUTED OVER ITS MONTHS WITH MENTION OF HOLIDAYS, HOLIDAYS, PRAYER TIMES, STARDOM AND ASTRONOMICAL OBSERVATIONS

**EVALUATING OF MONEY:** (ECONOMY) RETURN IT TO ITS ORIGINAL VALUE

**PERFORMANCE EVALUAT:** EVALUATING THE PERFORMANCE AND BEHAVIOUR OF INDIVIDUAL STAFF MEMBERS TO ASSESS TRAINING NEEDS, RETAIN STAFF OR ADJUST SALARY

## 2-2- التعريف الاصطلاحي :

ورد في قاموس ويبستار **WEBSTER** وقاموس أكسفورد **OXFORD** ، أن كلمة **EVALUATION** تأتي من كلمة **EVALUATE** بمعنى تحديد قيمة أو كَم الشيء ، والتعبير عن قيمة أو كَم الشيء والتعبير عن هذه القيمة عددياً ، كما تعني الاختبار أو الفحص أو التقدير لإصدار حكم تقويمي وتعني كذلك التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير. (القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كاش ورائد محمد مشنت ، 2013، الأردن، دار دجلة ، ط1 ، ص112).

## **2.2. TERMINOLOGY:**

**THE WEBSTAR WEBSTAR DICTIONARY AND OXFORD DICTIONARY STATE THAT THE WORD EVALUATION COMES FROM THE WORD EVALUATE IN THE SENSE OF DETERMINING THE VALUE OR QUANTITY OF THE OBJECT, EXPRESSING THE VALUE OR QUANTITY OF THE OBJECT AND EXPRESSING THIS VALUE NUMERICALLY, AS WELL AS TESTING, EXAMINATION OR ESTIMATION TO MAKE A CALENDAR JUDGMENT AND ALSO MEANS DIAGNOSIS, REPAIR, IMPROVEMENT AND DEVELOPMENT.**

**(MEASUREMENT, TESTING AND EVALUATION IN EDUCATIONAL AND SPORTING FIELDS, YOUSSEF LAZID KAMASH AND RA 'ID MOHAMMED MESHTET, 2013, JORDAN, DAR TIGRIS, T1, P. 112).**

## 2-3-التعريف الاجرائي :

### هذه بعض التعاريف :

\*عمليات تبدأ بمقدمات وتنتهي باستخلاصات عن العمل الذي نقوم به ، هذه الاستخلاصات تتضمن من وجهة نظر ويلر إصدار القرارات بالرجوع إلى بعض المحكّات ( ويلر 1967 ) WHEELER . ( القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي ، يوسف لازم كماش ورائد محمد مشنت ، 2013 ، الأردن ، دار دجلة ، ط1 ، ص 109 ) .

\*عملية تضمن جمع وتحليل المعلومات بغرض كتابة تقرير مختصر عنها يمكن الإفادة منه في اتخاذ القرارات . ألكن (1970) ALKIN

\*هو الحكم على الأشياء أو القدرات أو المواقف أو السلوكيات أو الأشخاص لإظهار المحاسن والعيوب وإصلاح العيوب .  
\*يعرف أحمد عودة التقويم بأنه عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات بغرض تحديد درجة تحقيق الأهداف التربوية واتخاذ القرارات التي من شأنها معالجة جوانب الضعف وتوفير النمو السليم المتكامل .

إنطلاقاً من التعاريف السابقة نرى أن التقويم هو تحديد قيمة الشيء مع إصدار حكم تقويمي متنوع بالإصلاح والتعديل بغرض التحسين والتطوير .

## **-2-3PROCEDURAL DEFINITION:**

### **THESE ARE SOME DEFINITIONS:**

- \* **PROCESSES THAT BEGIN WITH INTRODUCTIONS AND END WITH SUMMARIES OF OUR WORK. THESE FINDINGS INCLUDE, FROM WHEELER'S POINT OF VIEW, THE ISSUANCE OF DECISIONS BY REFERENCE TO CERTAIN COURTS (WHEELER 1967) WHEELER. (MEASUREMENT, TESTING AND EVALUATION IN THE FIELD OF EDUCATION AND SPORTS, YOUSSEF LAZID KAMASH AND RAED MOHAMMED MASHTET, 2013, JORDAN ASHTET, DAR.)**
- \* **PROCESS THAT ENSURES THE COLLECTION AND ANALYSIS OF INFORMATION FOR THE PURPOSE OF WRITING A SHORT REPORT ON IT THAT CAN BE USED FOR DECISION-MAKING. ALKIN (1970) ALKIN**
- \* **IT IS TO JUDGE OBJECTS, ABILITIES, ATTITUDES, BEHAVIORS OR PEOPLE TO SHOW ADVANTAGES AND DISADVANTAGES AND REPAIR DEFECTS.**
- \* **AHMED OUDAH DEFINES IT AS A STRUCTURED PROCESS OF GATHERING AND ANALYSING INFORMATION FOR THE PURPOSE OF DETERMINING THE DEGREE OF ACHIEVEMENT OF EDUCATIONAL OBJECTIVES AND MAKING DECISIONS THAT WILL ADDRESS VULNERABILITIES AND PROVIDE SOUND AND INTEGRATED GROWTH.**

**BASED ON PREVIOUS DEFINITIONS, WE SEE THAT THE EVALUATION IS TO DETERMINE THE VALUE OF THE OBJECT WITH A EVALUTION JUDGMENT FOLLOWED BY REFORM AND MODIFICATION FOR THE PURPOSE OF IMPROVEMENT AND DEVELOPMENT.**

### 3- أهمية التقويم في المجال التربوي

القياس والتقويم عملية ضرورية ومهمة للمتعلم وللمعلم وللقائمين على التربية والتعليم وللمجتمع عامة ويمكن تقسيم وظائف القياس تبعاً للفائدة المرجوة منه والمستفيد من هذه العملية كما يلي :

يسهم التقويم بطريقة مباشرة في تحسين العملية التعليمية وذلك بزيادة فاعلية المتعلم من جهة وزيادة فاعلية المدرس من جهة وذلك بـ\_\_\_\_\_:

1- توفير تغذية راجعة للمعلمين.

2- توفير تغذية راجعة للمتعلمين.

3- تعلم المتعلمين.

4- زيادة دافعية التعلم.

5- وضع أهداف واضحة ومحددة للتعلم من قبل المعلم.

(القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص36-



## THE IMPORTANCE OF EVALUATION IN THE FIELD OF EDUCATION

MEASUREMENT AND EVALUATION IS A NECESSARY AND IMPORTANT PROCESS FOR THE LEARNER, THE TEACHER, THE EDUCATORS AND THE GENERAL COMMUNITY. MEASUREMENT FUNCTIONS CAN BE DIVIDED ACCORDING TO THE DESIRED USEFULNESS OF THE LEARNER AND BENEFICIARY AS FOLLOWS:

EVALUATION DIRECTLY CONTRIBUTES TO IMPROVING THE EDUCATIONAL PROCESS BY INCREASING THE EFFECTIVENESS OF THE LEARNER ON THE ONE HAND AND INCREASING THE EFFECTIVENESS OF THE TEACHER ON THE ONE HAND BY:

- 1. PROVIDE FEEDBACK TO TEACHERS.**
- 2. PROVIDE FEEDBACK TO LEARNERS.**
- 3- LEARNING LEARNERS.**
- 4. INCREASE THE MOTIVATION OF LEARNING.**
- 5. ESTABLISH CLEAR AND SPECIFIC TARGETS FOR LEARNING BY THE TEACHER.**

(MEASUREMENT, EVALUATION AND TEST BUILDING IN HUMANITIES, SCIENCES AND TECHNIQUES OF PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITIES, ATALLAH AHMED AND OTHERS, 2020, ALGERIA, 1, PP. 36-37)

## 4- أهمية التقويم في المجال الرياضي:

- يعتبر مؤشر لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريس أو التدريب لإمكانية الطلبة أو اللاعبين كما أنه مؤشر لكافة طرق التدريس أو التدريب في مدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المحددة، ويساعد المدرس أو المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للطلبة واللاعبين وكذلك يساعد المدرس والمدرب على التشخيص وتحديد أوجه القصور و أوجه القوة والعمل على علاج القصور عند المتعلمين واللاعبين ، وإضافة على هذا يسهم في استثارة الدوافع لدى اللاعبين والطلبة وبالتالي تستثيرهم للتدريب والتعليم. (القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كاش و رائد محمد مشنت ، 2013، الأردن، دار دجلة ، ط1 ، ص 120-121).

#### **4. THE IMPORTANCE OF EVALUATION IN THE FIELD OF SPORTS:**

**– AN INDICATOR TO DETERMINE THE SUITABILITY OF TEACHING OR TRAINING UNITS FOR STUDENTS' OR PLAYERS' POTENTIAL AND AN INDICATOR OF ALL TEACHING OR TRAINING METHODS IN THEIR SUITABILITY FOR ACHIEVING THE SET GOALS THE TEACHER OR INSTRUCTOR HELPS TO KNOW THE TRUE LEVEL OF STUDENTS AND PLAYERS AND ALSO HELPS THE TEACHER AND INSTRUCTOR TO DIAGNOSE, IDENTIFY SHORTCOMINGS AND STRENGTHS AND WORK TO REMEDY DEFICIENCIES IN LEARNERS AND PLAYERS. IN ADDITION, IT CONTRIBUTES TO THE MOTIVATION OF PLAYERS AND STUDENTS AND THUS RAISES THEIR CONCERNS FOR TRAINING AND EDUCATION.**

**(MEASUREMENT, TESTING AND EVALUATION IN EDUCATIONAL AND SPORTING FIELDS, YOUSSEF LAZID KAMASH AND RA 'ID MOHAMMED MESHTET, 2013, JORDAN, DAR TIGRIS, T1, P.120-121).**

## 5- أهداف التقييم

- يهدف التقييم إلى ما يلي :

- 1- يعتبر أساس التخطيط السليم في المستقبل.
- 2- يعتبر مرشد جيد للقائم على العملية التعليمية من أجل تعديل وتطوير الخطة وفقا للوقائع.
- 3- يساعد على تحديد المستوى الحقيقي للمتعلم.
- 4- تحديد نقاط القوة والضعف والصعوبات التي تواجه العملية التدريسية.
- 5- يساعد على الكشف عن الحاجات والقدرات الخاصة بالتلاميذ كما يساعد على عملية التوجيه.

(القياس والتقييم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، 2020، الجزائر ، ط1، ص39)

# THE OBJECTIVES OF EVALUATION

## - THE EVALUATION AIMS TO:

1. THE BASIS FOR PROPER PLANNING IN THE FUTURE.
2. A GOOD GUIDE TO THE EDUCATIONAL PROCESS IN ORDER TO MODIFY AND DEVELOP THE PLAN ACCORDING TO THE FACTS.
3. HELPS DETERMINE THE TRUE LEVEL OF LEARNER.
4. IDENTIFY THE STRENGTHS, WEAKNESSES AND DIFFICULTIES OF THE TEACHING PROCESS.
5. HELPS TO DETECT PUPILS' SPECIFIC NEEDS AND ABILITIES AND HELPS IN THE MENTORING PROCESS.

(MEASUREMENT, EVALUATION AND BUILDING OF TESTS IN HUMANITIES, SCIENCES AND TECHNIQUES OF PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITIES, ATALLAH AHMED AND OTHERS, 2020, ALGERIA, 1, P. 39)

## 6-أنواع التقييم

معظم الكتابات قسمت التقييم إلى ثلاثة أقسام رئيسية :

1-التقييم التمهيدي (التشخيصي) ← من خلاله تبني البرامج والمناهج التي نرغب في تدريسها للتلاميذ.

2-التقييم الوسطي ، التتبعي ، التكويني ← يسمى أيضا الوسطي التشخيصي ويكون في وسط العملية التعليمية سواء داخل الحصة الواحدة أو داخل الدور أو داخل البرنامج يساعد المدرس على إعطاء تغذية راجعة لما يريد القيام به.

3-التقييم النهائي ، الختامي ، التحصيلي. ← يأتي في النهاية سواء الحصة أو البرنامج

للقوف على ما تحقق من نتائج. (القياس والتقييم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، 2020، الجزائر ، ط1، ص40-41)

## **6. EVALUATION TYPES**

**MOST WRITINGS DIVIDED THE EVALUATION INTO THREE MAIN SECTIONS:**

**1. PRELIMINARY EVALUATION (DIAGNOSTIC). BY ADOPTING THE PROGRAMS AND CURRICULA THAT WE WANT TO TEACH TO PUPILS.**

**2. INTERMEDIATE, TRACKING, FORMATIVE EVALUATION. IT IS ALSO CALLED DIAGNOSTIC MEDIATOR AND IS IN THE MIDDLE OF THE EDUCATIONAL PROCESS BOTH WITHIN THE CLASS AND WITHIN THE ROLE OR WITHIN THE PROGRAM HELPS THE TEACHER TO GIVE FEEDBACK ON WHAT HE WANTS TO DO.**

**3. FINAL, FINAL, COLLECTIBLE EVALUATION. IN THE END, BOTH CLASS AND PROGRAM COME TO SEE WHAT RESULTS HAVE BEEN ACHIEVED.**

**(MEASUREMENT, EVALUATION AND TEST BUILDING IN HUMANITIES, SCIENCE AND TECHNIQUES OF PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITIES, ATALLAH AHMED AND OTHERS, 2020, ALGERIA, 1, PP. 40-41)**

## 7- مبادئ التقييم

حتى يكون التقييم فعالا وناجحا يجب أن يركز على مجموعة من المبادئ :

1/ تحديد

الهدف من

التقييم: وهذا

من خلال

الأهداف

الموضوعة .

2/ يكون التقييم

شاملا: التقييم ليس

الغاية في حد ذاتها،

بل هي وسيلة

تهدف إلى التحسين

والتطوير

3/ يكون التقييم

عملية تعاونية :

ويتفق فيها

الجميع ويتعاونوا

مع بعض

لإنجاحه .

4/ اختيار

الأدوات

المناسبة : نتائج

التقييم تتوقف

على اختيار

الأداة المناسبة

للتقييم الهادف .

5/ أن يكون

عملية مستمرة :

يجب أن يكون

التقييم عملية

مستمرة حسب

المراحل لا

تتوقف في مرحلة

منه .

6/ معرفة

وسائل التقييم

وعيوبها

ومستوياتها:

حتى يمكننا

ضبطها .

(القياس والتقييم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، 2020، الجزائر ، ط1، ص41)



7/التقويم  
وسيلة  
وليست  
غاية .

8/الوعي  
بمصادر  
الخطأ .

10/الوعي  
بالظاهرة التي  
يتم تقييمها .

(القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، 2020، الجزائر ، ط1، ص41)

## 8/ مواصفات التقييم الجيد

مواصفات التقييم الجيد هي نفسها مبادئ وأسس القياس يضاف إليها بعض النقاط :

1-التنسيق بين الأهداف.

2-أن يبنى على أساس علمي.

## الفرق بين القياس والتقويم

يمكننا أن نوضح العلاقة أو الفرق بين هذين المصطلحين فيما يلي:

1. القياس يسبق التقويم: فإذا قلنا إن طول هذا الرجل هو 2.04 م فهذا يسمى قياس، أما إذا قلنا بأن هذا الرجل عملاق، قلنا هذا يسمى تقويم. 2 / يعتمد التقويم على القياس في إصدار الحكم سواء كان القياس موضوعي أم ذاتي.
- 3 / القياس يعطينا قيمة رقمية وكمية، أما التقويم فيعطينا حكما كفيما .

إذن بعد هذا التوضيح الذي وضعناه بين المصطلحين يمكننا أن نقف بشكل دقيق على التعريف الصحيح لكلمة التقويم. ونقول بأنها عملية يقوم بها الفرد أو الجماعة لمعرفة ما يتضمنه أي عمل من الأعمال، من نقاط القوة والضعف، ومن عوامل النجاح أو الفشل في تحقيق غايته المنشودة، وذلك باستعمال أنواع مختلفة من القياس على الوجه المناسب .

## مراجع

1/ القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،  
عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر، الدار الجزائرية ، 2020 ، ط1.

2/ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،محمد صبحي حسنين ، 2004، القاهرة ، دار الفكر  
العربي ، ط6.

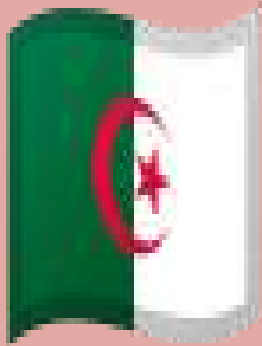
4- القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كماش و رائد محمد مشنت  
،2013،الأردن،دار دجلة ،ط1.

# REFERENCE

**1/MEASUREMENT, EVALUATION AND BUILDING OF TESTS IN THE HUMANITIES, SCIENCES AND TECHNIQUES OF PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITIES, ATALLAH AHMED AND OTHERS, ALGERIA, ALGIERS, HOUSE OF ALGERIA, 2020, P. 1.**

**2/MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION, MOHAMMED SOBHY HASSANIN, 2004, CAIRO, DAR AL-THAWR AL-ARABI, 6.**

**4. MEASUREMENT, TESTING AND EVALUATION IN THE FIELD OF EDUCATION AND SPORTS, YOUSSEF LAZID KAMASH AND RA 'ID MOHAMMED SHETT, 2013, JORDAN, DAR DAJLA, T1.**



**Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Mohammed Khaidar Biskra University  
Institute of Physical and Sporting Activities Science and Technology  
Department of Physical Activity Sports Education  
Level: Second Bachelor's Degree in Motor Education**



**البرنامج التقييمي**

**Evaluation Programme**

المستوى : ثانية ليسانس تربية حركية

أستاذ المقياس : د/ بن علي عدّة

**السنة الجامعية : 2025-2024**

## محتوى الدرس

1 - مفهوم التقييم .

2 - تعريف التقييم : التعريف اللغوي ،  
التعريف الاصطلاحي ، التعريف الاجرائي ( يستخرج من مجموعة من تعاريف لمؤلفين ) .

3 - الفرق بين التقييم والتقييم .

4 - مفهوم البرنامج التقييمي .

5 - خطوات البرنامج التقييمي

6 - خصائص البرنامج التقييمي

7 - سمات البرنامج التقييمي .

8 - ما الفرق بين التقييم التربوي والتقييم  
التعليمي .

# LESSON CONTENT

**1-THE CONCEPT OF EVALUATION.**

**2-DEFINITION OF EVALUATION:  
LINGUISTIC DEFINITION,  
TERMINOLOGY, PROCEDURAL  
DEFINITION (EXTRACTED FROM A SET  
OF DEFINITIONS FOR AUTHORS).**

**3- DIFFERENCE BETWEEN EVALUATION  
AND EVALUATION.**

**4- CONCEPT OF CALENDAR  
PROGRAMME.**

**5. STEPS OF THE CALENDAR  
PROGRAMME**

**6. CHARACTERISTICS OF THE  
STRENGTHENING PROGRAMME**

**7. FEATURES OF CALENDAR  
PROGRAM.**

**8. WHAT IS THE DIFFERENCE  
BETWEEN EDUCATIONAL  
CALENDAR AND EDUCATIONAL  
CALENDAR.**



## مقدمة

في التعليم شهدت ممارسات التقييم التي تركز على تقييم مهارات الطلاب تطوراً مدهلاً في السنوات الأخيرة حيث يتم استخدام العديد من أدوات التقييم لإصدار الشهادات للطلاب ورصد ما يعرفونه عن المناهج الدراسية، بالإضافة إلى فهم أفضل لما يعيق تعلمهم من أجل تحسين الممارسات التعليمية وأداء أنظمة التعليم ككل. كما يشارك علماء النفس مشاركة كاملة في العملية التعليمية كجزء من نهج تقييم يهدف إلى توجيه الطلاب الذين يواجهون صعوبات وتنظيم تعلمهم، وأدوات التشخيص المستخدمة لتحديد احتياجاتهم المحددة وتطوير مشاريع الدعم المناسبة. ([HTTPS://BOOKS.OPENEDITION.ORG/PUR/154?LANG=FR](https://books.openedition.org/pur/154?lang=fr))



## 1- مفهوم التقييم

عملية منظمة مبنية على القياس يتم بواسطتها إصدار الحكم (التقييم) على الشيء المراد تقويمه في ضوء ما يحتويه من الخاصية الخاضعة للقياس ونسبتها إلى قيمة متفق عليها أو معيار معين. مثل: المريض الذي درجة حرارته 39 د/م يحكم عليه أنه مريض (تقييم) يوصف له العلاج ويتناوله (تقويم) وإذا أصبحت درجة حرارته 37.1 د/م فهو تماثل للشفاء والطالب الذي حصل على معدل 90% يستحق تقدير ممتاز ويرفع للصف الأعلى، والمعلم الذي حصل على معدل أعلى من 95% في الأداء الوظيفي فهو معلم متميز يجب تكريمه. الخ.

## 2- تعريف التقييم

### 2-1-التعريف اللغوي :

1.تقييم : مصدر قَيَّم (معجم المعاني)

2.تقييم أداء الموظف: بمعنى معرفة نقاط القوة والضعف لدى الموظف.(قاموس الكل. قاموس عربي عربي)

4. قَيَّم يقيِّم تقييماً فهو مقيِّم والمفعول مقيِّم :-قدَّر قيمته (معجم اللغة العربية المعاصر)

5.قَيَّم وضعاً :-استعرض نتائجه وقرَّر قيمة تلك النتائج.

## 2- تعريف التقييم \*\*تابع\*\*

### 2-2- التعريف الاصطلاحي :

" إعطاء قيمة لشيء ما وفقا لمستويات و وضعت أو حددت مسبقا (DAWNIE 1967).

كما عرفه ثورنديك وهاكن **THORNDIKE AND HAKEN** : وصف شيء ما ثم الحكم على قبول أو ملاءمة ما وصف.



أما بلوم **BENJAMIN BLOOM 1967**

فيرى أن: التقييم إصدار حكم لغرض ما، على قيمة الأفكار و الأعمال و الطرائق و المواد... و غيرها، و يتضمن استخدام محكات و مستويات و معايير لتقدير مدى كفاية الأشياء و دقتها و فعاليتها.



[HTTPS://STAFF.UNIV-BATNA2.DZ](https://staff.univ-batna2.dz)

## 2- تعريف التقييم\*\* تابع\*\*

### 2-3- التعريف الاجرائي :

من خلال ما ورد سابقا من تعاريف حول التقييم نرى أن التقييم عملية منهجية ، تقوم على أسس علمية ، هدفها تحديد قيمة الأشياء بدقة ، ومن ثم تحديد جوانب القوة أو الضعف والقصور في كل منها إستنادا على محكّات ومستويات معيارية جاهزة مسبقا.

### 3- الفرق بين التقويم والتقييم



يقال قيمت الشيء تقييماً بمعنى حددت قيمته وقدره، بينما يقال قومت الشيء تقويماً بمعنى طورته وعدلته وجعلته قوياً أو مستقيماً، وبالتالي يتضح أن معنى التقويم. يتضمن التحسين والتقويم والتعديل وهو بذلك يتعدى حدود التقييم والذي يقتصر على إصدار أحكام على شيء معين أو ظاهرة ما إلى اتخاذ قرارات بشأن هذا الشيء بهدف تعديل وعلاج النقص فيه. أي أن التقييم يعني :

إصدار أحكام على الظواهر القابلة للقياس، كان يحكم على مستوى التلميذ بأنه ضعيف أو مرتفع.

(القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص35-36) بتصرف.

فهو يتجاوز مرحلة تقويم الشيء بأن يتم اتخاذ إجراءات وقرارات معينة في ضوء التقويم كأن مجال التلميذ المتخلف عقلياً إلى المدرسة الفكرية أو يتم إجراء برامج علاجية للفرد المرتفع مستوى القلق المزمن لديه.

هذا يعني أن القياس يوفر للباحث البيانات والمعلومات الكمية التي يعتمد عليها عند القيام بعمليات التقييم و التقويم والقياس يعتمد على الوصف الكمي للظواهر بينما التقييم يعتمد على الوصف الكيفي للظواهر وإذا تعدى الوصف الكمي أو الكيفي إلى مرحلة العلاج والتعديل أو اتخاذ القرارات نكون بصدد عملية التقويم.

## 4- مفهوم البرنامج التقويمي

قبل التحدث عن البرنامج التقويمي نجد أنه من الضروري أن نوضح الاصطلاحات الهامة في مجال تصميم وبناء البرامج عموماً وهي:  
البرنامج - المنهاج - الهدف - الغرض - الحصيلة.

### 1- البرنامج Program



هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذه، ويشمل الزمن والمدرس والتلميذ والطريقة والإمكانات والمحتوى والتنظيم وطرق التقويم. أي أن البرنامج يتضمن المنهاج مضافاً إليه جميع الطرائق والوسائل والنواحي التي تضمن تنفيذه وتقويمه.

(القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، محمد صبحي حسانين ، 2004، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط6، ص47-48)



Curriculum

المنهاج

هو مجموعة الخبرات التربوية والثقافية والاجتماعية والرياضية والفنية التي تهيئها المدرسة (المؤسسة) لتلاميذها داخل المدرسة (المؤسسة) وخارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل في جميع النواحي وتعديل سلوكهم طبقاً لأهدافها التربوية.

الهدف

Aim

هو غاية مثلى توجيهية تدفعنا لتحقيق أغراض متتالية مرتبطة بهذه الغاية.

الغرض

purpose

هو خطوة لتحقيق الهدف، وهنا ينظر إلى الغرض على أنه جزء من الهدف، فمجموعة الأغراض تحقق الهدف.

الخصيلة

Outcome

تم الوصول إليها عن طريق العمليات التربوية.

(القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، محمد صبحي حسانين، 2004، القاهرة، دار الفكر العربي، ط6، ص48)

هو مجموعة أدوات القياس والتقييم التربوية والنفسية الشاملة والمتنوعة التي تطبقها مجموعة من المختبرين والمرشدين النفسانيين والتربويين والمشرفين الاجتماعيين والمدرسين وفق نظام مرسوم، بما يحقق حصول المؤسسة التربوية على معلومات وبيانات ترتب وتنظم بحيث يستطيع المشرفون على العملية التربوية أن يستعملوها في اتخاذ أنسب القرارات للمتعلمين وللمؤسسة التربوية نفسها، أي أن البرنامج التقييمي يشمل:

- 1 - أدوات قياس .
- 2 - مختبرين .
- 3 - خطة للاختبار والتقييم.
- 4 - بيانات منظمة .
- 5 - طرق الاستفادة من هذه البيانات.
- 6 - علاقات اجتماعية وتفاعل اجتماعي بين هيئة التقييم وبين سائر أعضاء المؤسسة التربوية ، وبينها وبين مؤسسات اجتماعية أخرى في المجتمع .

البرنامج التقييمي

Program of  
Evaluation

(القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، محمد صبحي حسانين ، 2004، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط6 ، ص48)

## 5- خطوات البرنامج التقييمي

تتبع الأهداف التربوية من فلسفة الدولة وأمانها العليا، وحيث أنّ خطوة الأهداف تكمن في كونها موجّهات للقوى والسلوك، ومحددات للخطط والبرامج والأساليب والطرق؛ لذلك يجب بذل أقصى عناية ممكنة في عملية وضع الأهداف. وأهداف البرنامج التقييمي تتبع أساساً من أهداف البرنامج العام، إذ تعتمد على تحويل أهداف البرنامج العام إلى أنماط من السلوك يمكن قياسها وبعد تحديد الأهداف العامة يلزم تقسيمها إلى مجموعة من الأغراض المتتالية، التي تهدف في النهاية إلى تحقيق الهدف العام.

### 1. تحديد الأهداف

## 2. تحديد

### أدوات

### القياس

اختيار وسائل القياس المناسبة لتقويم الأهداف والأغراض الموضوعة ليس بالعمل السهل، فهناك مجموعة من المعايير يجب مراعاتها في هذا الاختيار منها:

أ - أن تكون أدوات القياس المختارة ذات ثقل علمي (الثبات، والصدق، والموضوعية).  
ب - أن تكون محققة للهدف منها.

ج - أن تكون قابلة للتنفيذ في ضوء الإمكانيات المتاحة.

هـ - أن تكون مناسبة لأعضاء المؤسسة من حيث السهولة أو الصعوبة ، ومن حيث إمكانية وسرعة الفهم.

وعملية اختيار أدوات القياس يجب أن تتم بدقة متناهية؛ لأن الاختبار غير المناسب سيعطينا قيما زائفة لا تعبر عن الهدف الذي نسعى إليه.

ويجب أن نلاحظ أنه إذا كانت المؤسسة خالية من الأخصائيين في التقويم فيجب الاستعانة بأخصائيين في هذا المجال من خارج المؤسسة، وخاصة في حالة اللجوء إلى بناء وتصميم اختبارات جديدة، لما يتطلبه هذا العمل من طرق خاصة ولكونه على درجة عالية من التعقيد توجب ضرورة توافر مواصفات معينة فيمن يسعى إلى بناء اختبارات جديدة.

قبل تطبيق أدوات القياس يجب التأكد من تفهم القائمين على التقويم وأعضاء المؤسسة لطبيعة وشروط ومواصفات أدوات القياس المستخدمة، ومن المفضل أن يطبع كتيب يتضمن كل هذه الأبعاد ويوزع على جميع أعضاء المؤسسة يتم تطبيق أدوات القياس المختارة وفق جدول زمني محدد على أن يسبق ذلك عمل خطة محكمة تتضمن تنظيم الاختبارات وإدارتها على أن تتضمن هذه الخطة :

- أ -** الإجراءات والخطوات المتبعة قبل تنفيذ عملية القياس ( من إعداد استمارات التسجيل والتجميع وإعداد المكان والأدوات واللجان ... إلخ
- ب -** الإجراءات والخطوات المتبعة اللازمة لتنفيذ القياس.
- ج -** الإجراءات والخطوات المطلوبة بعد تنفيذ القياس ( التجميع، التفريغ، إعادة الأدوات إلى المخازن إلخ).

### 3. تطبيق أدوات القياس

يلي عملية تطبيق أدوات القياس بجميع النتائج  
وتفريغها في قوائم خاصة وتوثيقها في صورة سهل  
استخدامها بما يكفل سهولة التعامل معها في أي  
وقت.

4. تنظيم  
نتائج  
القياس:

## 6- خصائص البرنامج التقويمي

## 6- خصائص وسمات البرنامج التقويمي

6-1-

الخصائص  
التعليمية

1-الكشف عن مشكلات وحاجات وميول واستعدادات التلاميذ بقصد توجيه المنهاج تبعاً لذلك.

2-تحديد درجة الاستفادة (الإجازة أو التحصيل) التي حققها التلاميذ في ضوء ما قدم لهم من خدمات تعليمية ويتم ذلك عن طريق مقارنة الحصييلة بالأهداف الموضوعية .

3- توجيه العملية التعليمية من جميع الزوايا، بما في ذلك المدرس وطرق التدريس والتدريب والإمكانات ... إلخ

(القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، محمد صبحي حسانين ، 2004، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط6 ، ص51)

## خصائص البرنامج التقويمي \*\*تابع\*\*

- 1 - الحصول على المعلومات والبيانات اللازمة لتعديل أو تغيير المنهاج إذا تطلب الأمر ذلك.
- 2 - الحصول على المعلومات اللازمة للقبول وللتوجيه وللتقسيم سواء كان ذلك تعليميا أو مهنيا.
- 3 - التعرف على درجة كفاءة المدرّس في أداء مهام وظيفته.

-2-6  
الخصائص  
التنظيمية

(القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، محمد صبحي حسنين، 2004، القاهرة، دار الفكر العربي، ط6، ص51)



## 7-سمات البرنامج التقييمي

سبق أن أشرنا إلى أن التقييم يهدف إلى التعرف على التغيرات العريضة في الشخصية ، لذلك يجب أن لا يقتصر الهدف منه على قياس المعارف والحقائق والمفاهيم ، بل يجب أن يتعدى إلى التعرف على الاتجاهات والميول ، والتفكير الناقد والتوافق الشخصي والاجتماعي وكل ما يتعلق بالعملية التعليمية.

أ- الشمول

يجب ان يكون هناك اتساق بين البرنامج التقييمي والأهداف الموضوعه للبرنامج العام، فالتقييم. ما هو إلا وسيلة للتأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه.

ب- الاتساق

يجب أن يتميز البرنامج التقييمي بالقدرة على تحديد نواحي القوة ونواحي الضعف في البرنامج، فتقدير القدرات المختلفة للتلاميذ تعتبر أهم سمات التقييم.

ج- القيمة  
التشخيصية

## سمات البرنامج التقييمي **\*\*تابع\*\***

يجب أن يكون البرنامج التقييمي صادقاً في قياس ما وضع من أجله.

(د) الصدق

سبق توضيح أن التقييم عملية مستمرة؛ لذلك يجب أن يستمر البرنامج التقييمي باستمرار العملية التعليمية.

(هـ) الاستمرارية:

يجب أن يتصف البرنامج التقييمي بالتكامل من حيث ضرورة كونه يشمل جميع أبعاد الظاهرة موضوع التقييم. إذ يجب تقسيم الظاهرة وتخصيص أدوات القياس المناسبة لكل قسم منها، ثم يلي ذلك تجميع الظاهرة مرة أخرى لإصدار حكم عليها.

(و) التكامل

(القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، محمد صبحي حسنين، 2004، القاهرة، دار الفكر العربي، ط6، ص51)

## الفرق بين التقييم التربوي والتقييم التعليمي

الفرق بين التقييم التربوي والتقييم التعليمي كالفرق بين مفهوم التربية ومفهوم التعليم فالتقييم التعليمي يختص بكل ما يتم داخل النظام التعليمي في حين أن التقييم التربوي أشمل وأعم حيث يضم إلي جانب النظام التعليمي جميع المؤسسات التي تقوم بعملية التربية خارج التعليم كالأُسرة ومؤسسات الثقافة والإعلام والمؤسسات الدينية والنوادي الرياضية . ولذلك فما نقوم به هو تقييم تعليمي إذا علي النظام التعليمي وهو جزء غير منفصل عن التربية حيث ينظر للتعليم علي أنه عملية تتم ضمن عملية ومكون رئيس لها يوم دراسي جمع معلمي المقاطعة السابعة للمرحلة الابتدائية لبلدية تيارت .

## مراجع

- 1/ القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،  
عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر، الدار الجزائرية ، 2020 ، ط1.
- 2/ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،محمد صبحي حسنين ، 2004، القاهرة ، دار الفكر  
العربي ، ط6.
- 3- القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كماش و رائد محمد مشنت  
،2013،الأردن،دار دجلة ،ط1.

# REFERENCE

**1/MEASUREMENT, EVALUATION AND BUILDING OF TESTS IN THE HUMANITIES, SCIENCES AND TECHNIQUES OF PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITIES, ATALLAH AHMED AND OTHERS, ALGERIA, ALGIERS, HOUSE OF ALGERIA, 2020, P. 1.**

**2/MEASUREMENT AND EVALUATION IN PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION, MOHAMMED SOBHY HASSANIN, 2004, CAIRO, DAR AL-THAWR AL-ARABI, 6.**

**3. MEASUREMENT, TESTING AND EVALUATION IN THE FIELD OF EDUCATION AND SPORTS, YOUSSEF LAZID KAMASH AND RA 'ID MOHAMMED SHETT, 2013, JORDAN, DAR DAJLA, T1.**



**Ministry of Higher Education and Scientific Research**  
**Mohammed Khaidar Biskra University**  
**Institute of Physical and Sporting Activities Science and Technology**  
**Department of Physical Activity Sports Education**  
**Level: Second Bachelor's Degree in Motor Education**



التصنيف في الاختبارات والمقاييس

**Classification in Tests  
and Metrics**

المستوى : ثانية ليسانس تربية حركية

أستاذ المقياس : د/ بن علي عدّة

**السنة الجامعية : 2025-2024**

# محتوى الدرس

- 2-5 - التصنيف وفقا للأداء.
- 2-6 - التصنيف وفقا لنوع بنود الاختبار وأسلوب الإجابة .
- 2-7 - التصنيف وفقا للسمات المقاسة.
- 2-8 - التصنيف وفقا لطريقة الاستجابة.
- 2-9 - التصنيف وفقا لمجالات التقييم .

- 1-1 - مفهوم التصنيف في الاختبارات والمقاييس .
- 2-2 - أسس تصنيف الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي :
- 2-1-1 - التصنيف وفقا لميدان القياس .
- 2-2-2 - التصنيف وفقا للمختبر .
- 2-3-2 - التصنيف وفقا لأسلوب تطبيق الاختبار .
- 2-4-2 - التصنيف وفقا للزمن .

# LESSON CONTENT

1. THE CONCEPT OF CLASSIFICATION IN TESTS AND MEASUREMENTS.

2. PRINCIPLES OF CLASSIFICATION OF TESTS AND STANDARDS IN THE FIELD OF SPORTS:

2.1. CLASSIFICATION ACCORDING TO MEASUREMENT FIELD.

2.2. CLASSIFICATION ACCORDING TO LABORATORY.

2.3. CLASSIFICATION IN ACCORDANCE WITH TIME.

2.4. CLASSIFICATION ACCORDING TO PERFORMANCE.

2.5. CLASSIFICATION ACCORDING TO TEST ITEM TYPE AND ANSWER METHOD

2.6. CLASSIFICATION ACCORDING TO MEASURED FEATURES.

2.7. CLASSIFICATION ACCORDING TO EVALUATION AREAS

CLASSIFICATION ACCORDING TO RE2-8- SPONSE METHOD.

2-9- CLASSIFICATION ACCORDING TO EVALUATION AREAS.



## مقدمة

تعددت أسس تصنيف الاختبارات بتعدد وجهات نظر العاملين بالقياس واختلاف اهتمامهم العلمي وتباين نظرياتهم الأساسية في كل المتغيرات ، وعلى ذلك اختلفت التصنيفات ذاتها تبعاً لاختلاف أسسها ، ومن الملاحظ أن كل هذه التصنيفات مهما اختلفت فإنها تشتمل بالتالي على كل أنواع الاختبارات ، وان كنا تبعاً لأحد هذه الأسس نضع اختباراً معيناً تحت فئة معينة ، ففي تصنيف آخر نضع الاختبار تحت فئة أخرى .

سمير سامية شحاتة ، قدرة بعض الاختبارات النفسية على التشخيص ، مصر 2000 ، رسالة ماجستير.ص54.

# 1- مفهوم التصنيف في الاختبارات والمقاييس

عملية التصنيف في مجال الاختبارات والمقاييس ظهرت مع بداية القرن العشرين، حيث لوحظ كثيراً أن الأفراد ذووا المستوى العالي في الأداء عندما يشاكون مع أقرانهم الأقل مستوى تكاد تكون استفادتهم معدومة، والعكس صحيح (حيث يفقد حماسه في الأداء وتقل فعاليته).

لهذا اختلاف الأفراد فيما بينهم في العديد من القدرات (العقلية والحركية والبدنية) في السمات الشخصية والميول والاتجاهات النفسية، فضلاً عن المقاييس الجسمية تتيح الفرصة لتفسير هذه الاختلافات، ومن ثم قياسها وتصنيفها على أساس المجموعات المتجانسة أو المتشابهة، وهذا ما يتيح لنا أيضاً إخضاع هذه الظاهرة (الفروق الفردية) للدراسة والبحث.. وهي بهذا تعد من العلوم ذات الأسس والنظريات والأصول التي أهتمت بها كثير من المعاهد العلمية، وتخصص فيها العديد من العلماء والخبراء (محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، 2004)

# 1- مفهوم التصنيف في الاختبارات والمقاييس. \*\*تابع\*\*

ظهرت عدّة تصنيفات منها : التصنيف وفقاً لمبدأ الطول (طول القامة)، التصنيف وفقاً لمبدأ الوزن ، التصنيف وفقاً لنمط الجسم ، التصنيف وفقاً لمعيار الزمن. (السنّ) ، التصنيف وفقاً للقدرات العقلية.

ولكن الأشكال المطروح على أساس ما تمّ ذكره : إذا اعتمدنا التصنيف على أساس طول القامة مثلاً (طويل/متوسط/ قصير) فإننا نجد من بينهم من هم لكل نوع (طويل/ متوسط/ القصير/ الثقيل/ والمتوسط ) ولقد ثبت أن الاختلاف في الوزن لو تأثير مباشر على ممارسة الأنشطة الرياضية . (أحمد على خليفة، 2012، ص08 ) من محاضرات القياس والتقويم ، للأستاذ الدكتور بزوي سليم ، جامعة يسكرة ، 2021/2022 ، ص09 )

التصنيف هو العملية التي تقوم على أساس تقسيم افراد العينة الى فئات او مجتمعات متجانسة في طبقات والتي تميز كل مجموعة عن الأخرى (جابر عبد الحميد ، التقويم التربوي والقياس النفسي ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1993 ، ط3)

## 2-أسس التصنيف في المقاييس والاختبارات في المجال الرياضي

### 2.1.2.المقاييس الشخصية :

**أ.الاستفتاء:** ويهدف إلى معرفة رأي المختبر في موضوع ما أو جمع بيانات وهو يصمم لقياس الاتجاهات والميول والرأي العام.

### ب.المقاييس الإسقاطية:

وتهدف إلى الكشف عن النواحي المزاجية ومدى تكيف الفرد مع حياته.

### ج.المقابلة:

وتهدف للحكم العام على مدى صلاحية الفرد لعمل ما أو مجال معيّن.

### د.المواقف:

تهدف إلى التعرف على الفرد في نوع نشاط معين واختباره فيه وقياس قدرته على التصرف والكشف عن الصفات المختلفة .

(بزيو سليم ، محاضرات مقياس القياس و التقويم ، جامعة بسكرة، 2021-2022 ، ص10)

بالرغم من اختلاف وجهات النظر في تصنيف المقاييس والاختبارات في المجال الرياضي إلاّ أنهم لم يختلفوا في جوهرها وخلصوا إلى مجموعة من التصنيفات :

### 1.2.التصنيف إنطلاقا من ميدان القياس :

#### 1.1.2.الاختبارات المعرفية :

**1.**اختبارات التحصيل، والتي تهدف إلى قياس خبرات الفرد السابقة.

**2.**اختبارات القدرات والتي تهدف إلى قياس القدرات العامة، مثل القدرات العقلية، القدرات البدنية ... الخ.

**3.**اختبارات الاستعدادات التي تهدف إلى التنبؤ بما يمكن أن يقوم به الفرد مستقبلا.

## 2.2. التصنيف وفقا للمختبر : ويشمل :

**أ- اختبارات فردية:** وتهدف إلى القياس الفردي للمختبرين أو

المفحوصين، وهي تمتاز بالدقة، لكنها تستغرق وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً.

**ب- اختبارات جماعية:** وهي تهدف إلى قياس مجموعة من

أفراد مرة واحدة، مثل اختبار الورقة والقلم، اختبار الألعاب الجماعية، وهي تتميز بأننا نستطيع أن نختبر مجموعة كبيرة مرة واحدة غير أنها تكون بها نسبة الخطأ كبيرة.

(القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص29)

## 3.2. التصنيف وفقا لأسلوب تطبيق الاختبار :

**1- كتابية اختبارات الورقة والقلم) :** وهي تقدم في شكل قوائم

وعبارات يطلب الإجابة عنها، ومن مميزاتهما أنها تؤدي إلى تقنين مواقف الأداء بدرجة عالية، وتصلح في الاختبارات الجماعية حيث يؤديها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد، وتصلح هذه الاختبارات للراشدين ولا تصلح للأطفال صغار السن أو فئات من المرضى المعاقين ذهنياً أو بدنيا والعدد الأكبر من الاختبارات النفسية والمعرفية هي اختبارات الورقة والقلم.

**2عملية :** كاختبارات الأداء وهي الاختبارات التي تتطلب استجابة

غير لفظية مثل اختبارات قياس القدرات البدنية أو المهارية حيث تكون الدرجة مؤشراً على قدرة أو استعداد المختبر في مجال تخصصه

كالاختبارات العملية في كليات التربية الرياضية والجمباز والسباحة والوثب وغيرها. وعادة تطبق اختبارات الأداء تطبيقاً فردياً وقد يضاف لذلك

حساب زمن الأداء مثل الركض والسباحة. (القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي

والرياضي، يوسف لازم كماش و راند محمد مشنت ، 2013، الأردن، دار دجلة ، ط1 ، ص38).

**3- اختبارات الأجهزة العلمية:** يوجد عدد كبير من الأجهزة في مختبرات التربية الرياضية حيث تستخدم تلك الأجهزة في قياس العديد من الوظائف الجسمية الفسيولوجية ومكونات الجسم، والتنشيط الكهربائي للعضلات والعديد من القدرات البدنية، وزمن رد الفعل، والتأزر الحركي.

## **4.2. التصنيف وفقاً للزمن :**

**1- اختبارات موقوتة :** وتعرف باختبارات السرعة في الأداء مثل الاركاض

والدراجات والماراثون والسباحة أو الاختبارات التي يحدد لها زمناً مناسباً للإجابة عليها.

**2 اختبارات غير موقوتة:** وهي تهدف إلى تقدير مستويات القدرة مثل رفع الأثقال والرمى بأنواعه، أما في اختبارات الورقة والقلم فهي التي ترتب

مفرداتها بالنسبة لتدرج صعوبتها.

## **5.2. التصنيف وفقاً للأداء:**

**1- اختبارات الأداء الأقصى:** تهدف إلى التعرف على قدرة الفرد على الأداء بأقصى قدرته ومنها اختبارات القدرات للالتحاق بكليات التربية الرياضية أو الكليات العسكرية. وفي مثل هذه الاختبارات يحاول الفرد الحصول على أحسن درجة ممكنة. كاختبارت القدرات الحركية التخصصية سواء بدنية أو مهارية، ومقاييس القدرات العقلية وقد تستخدم تلك الاختبارات منفردة أو مجتمعة، كما تستخدم مجموعة منها لقياس قدرات خاصة كبطاريات اللياقة البدنية وبطاريات اللياقة الحركية والبطاريات المهارية.

## 2. اختبارات الأداء المميز : وتهدف إلى تحديد الأداء المميز للفرد بما يمكن أن يفعله في موقف معين أي أن

هذه الاختبارات تظهر ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، مثال ذلك في المنافسات والبطولات الرياضية كقياس

الأداء في الملاكمة أو المصارعة أو الغطس أو الجمباز، بالإضافة لاختبارات سمات الشخصية والميول. ( القياس والاختبار والتقويم

في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كتماش و راند محمد مشنت ،2013،الأردن،دار دجلة ،ط1 ، ص39).

## 6.2. التصنيف وفقاً لنوع بنود الاختبار وأسلوب الإجابة:

### 1.6.2. تقديم حل واحد للمشكلة المقدمة:

ويستخدم ذلك الأسلوب في اختبارات القدرات والاستعدادات وبعض اختبارات الشخصية، ويطلب من المختبر الوصول إلى حل معين للمشكلة المقدمة، مثال اختبار "ريتان" **Ritan** لتوصيل الدوائر والفروق هنا في زمن الأداء أو أداء مهاري أو بدني محدد مثل اختبارات الرشاقة أو السرعة أو السباحة والتي تعتمد على زمن الأداء، واختبار "المكعبات" **Blockdesign** وفي "يوكسلر بلفو" لذكاء الراشدين.

( القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كتماش و راند محمد مشنت ،2013،الأردن،دار دجلة ،ط1 ، ص40).

## 2.6.2. تقديم أكثر من حل للمشكلة المقدمة:

ويستخدم ذلك في مجالات الإبداع والمرونة التكيفية وتقدم الإجابة أو الأداء في وقت محدد مثل سلاسل الجُمباز الفني (الإيقاعي) واختبارات الإبداع الشكلية لـ "تورانس". **Torrance**

## 3.6.2. إنتاج أعمال أو أفكار وفقاً للمثير:

ويستخدم للحصول على عينة من أشكال الأداء البدني أو المهاري أو الفعلي سواء حر أو وفق محكمات معينة، مثال: اختبارات سرعة رد الفعل بين المثير والاستجابة مثل المنا زلات والسلاح في الأنشطة الرياضية أو اختبارات الطلاقة اللفظية لـ "ثrustone" أو اختبارات الأفكار الابداعية والتي يُطلب فيها ذكر أكبر عدد من المسـميات.

( القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كماش و رائد محمد مشنت ، 2013، الأردن، دار دجلة ، ط1 ، ص41).



## 7.2. التصنيف وفقا للسمات المقاسة وينقسم إلى نوعين:

### 1. السمات التكوينية: وتتمثل في: - أ. المقاييس الأنثروبومترية - ب. مقاييس البناء الجسمي (أنماط الجسم):

أ. المقاييس الأنثروبومترية: وهي التي تقيس كتلة الجسم أو أبعاده بصورة مناسبة، وتهدف إلى تحديد مستوى وخصائص النمو، وهي تشمل قياس طول الجسم، وزنه، العرض، الاتساعات، المحيطات، سمك ثنايا الجلد.

القياس والتقوم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، عطاء الله أحمد وأخرون، الجزائر، الدار الجزائرية، 2020، ط1، ص30 وتتم هذه القياسات بواسطة وحدات قياس موضوعية ومقننة ومنها: شريط القياس. جهاز قياس الوزن. جهاز قياس سمك الدهن تحت الجلد. المسطرة المدرجة لقياس المسافة بين الكتفين أو طول الفخذ. جهاز قياس الأعماق. جهاز قياس أجزاء مختلفة من الجسم (متعدد الأغراض). مؤشر "ماكوي" لتقسيم الأفراد وفقا للسن والطول والوزن، مؤشر "نيمسون وكوزنز" لتقسيم الأفراد وفقا للسن والطول والوزن (بزبو سليم، مطبوعة محاضرات مقياس القياس و التقوم، جامعة بسكرة، 2021-2022، ص10)

**ب مقاييس البناء الجسمي (أنماط الجسام):** النمط الجسمي هو الشكل العام للجسم الذي تحدده مجموعة من القياسات، وهو عبارة عن مقدار ما يملكه الفرد من قياسات ومواصفات وكتلة عضلية مثل الشكل الخارجي له.

**2. السمات الوظيفية:** وتشمل اختبار الميولات (الدوافع، الاتجاهات، السمات الانفعالية، القيم)، الشخصية (الثقة بالنفس الشجاعة، السيطرة، العدوانية)، اختبارات الجهاز الدوري... إلخ (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، عطاء الله أحمد وآخرون، الجزائر، الدار الجزائرية، 2020، ط1، ص29)

**2.8. التصنيف وفقا لطريقة الاستجابة:** وتشمل: **أ. الاختبارات اللفظية، ب. الاختبارات غير اللفظية. ج. الاختبارات الحركية.**

**أ. الاختبارات اللفظية:**

وهي الاختبارات التي تتطلب من المختبر الإجابة عليها عن طريق اللغة المنطوقة (الشفهية) او المكتوبة ويتحدد نوع الاستجابة في هذا النمط في ضوء التعليمات التي يتضمنها الاختبار. وهذه الاختبارات تصلح مع المتعلمين ولا يمكن استخدامها مع غير المتعلمين كذلك لا يمكن استخدامها مع الأجانب وكذلك الحال مع صغار السن أو ذوي الإعاقات الخاصة في النطق أو الأطراف. (القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كماش ورائد محمد مشنت، 2013، الأردن، دار دجلة، ط1، ص42).

## ب. الاختبارات غير اللفظية:

وسميت بهذا الاسم لأنها لا تحتاج إلى لغة إذ قد يواجه العاملون في المجال التربوي فئات من الافراد لا يمكن إعطاؤهم الاختبارات اللفظية بسبب التعليم او الإعاقة ... الخ. وعليه يستخدم هذا النمط من الاختبارات والذي يستخدم فيه الصور او الرموز أو الرسوم ويسجل المختبر استجابته من خلال التعامل مع هذه الصور والرموز ومن الملاحظ في هذا النوع من الاختبارات انه قد تعطى التعليمات اما بالاشارة او الصور أو الرسوم ويكثر هذا النوع من الاختبارات في المجال التربوي والنفسي. ( القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كماش و راند محمد مشنت ،2013،الأردن،دار دجلة ،ط1 ،

## ج. الاختبارات الحركية :

وهي نمط من الاختبارات والتي تتطلب الاستجابة الحركية وتسمى احيانا الاختبارات الادائية لكونها تتطلب الاداء البدني في معالجة الاشياء او القيام بأعمال كبيرة تمثل بعض اوجه النشاط الحركي في التربية البدنية وفي هذا النوع من الاختبارات تكون الاستجابة على العكس تماما من الاختبارات اللفظية اذ يتطلب الاختبار الادائي الحركة بينما الاختبار اللغوي يتطلب اللغة (القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كماش و راند محمد مشنت ،2013،الأردن،دار دجلة ،ط1 ، ص43).

## 9.2..التصنيف وفقا لمجالات التقييم :

اختبارات اللياقة البدنية.- الاختبارات الطبية.- اختبارات القلب والدورة الدموية.- اختبارات اللياقة الحركية. اختبارات الذكاء الحركي.- اختبارات المهارات الحركية.- اختبارات المعرفة.- اختبارات الاتجاهات. اختبارات السلوك.- اختبارات التكيف الاجتماعي. (يزيو سليم ، مطبوعة محاضرات مقياس القياس و التقويم ، جامعة بسكرة، 2021-

2022 ، ص10)

## مراجع

1/ القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر، الدار الجزائرية ، 2020 ، ط1.

2- القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كماش و رائد محمد مشنت ، 2013،الأردن،دار دجلة ، ط1.

3/ محاضرات مقياس القياس و التقويم ، بزيو سليم ، جامعة بسكرة، 2021-2022 .

# REFERENCE

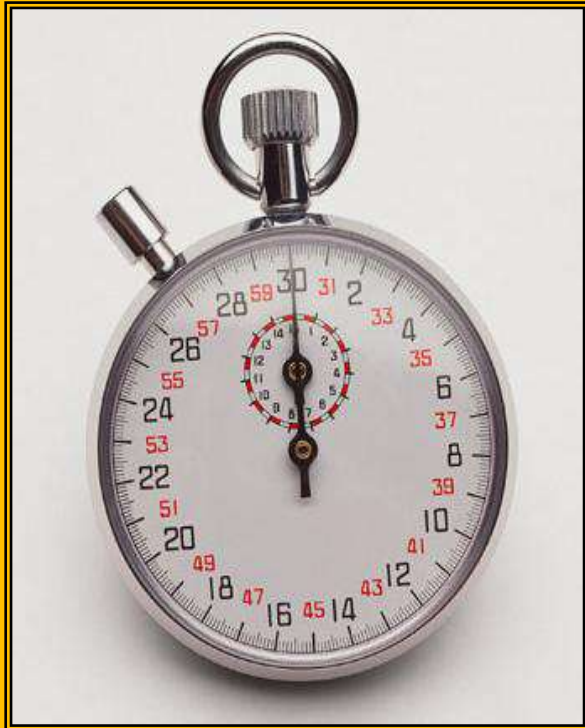
**1/MEASUREMENT, EVALUATION AND BUILDING OF TESTS IN THE HUMANITIES, SCIENCES AND TECHNIQUES OF PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITIES, ATALLAH AHMED AND OTHERS, ALGERIA, ALGIERS, HOUSE OF ALGERIA, 2020, P. 1.**

**2/MEASUREMENT, TESTING AND EVALUATION IN THE FIELD OF EDUCATION AND SPORTS, YOUSSEF LAZID KAMASH AND RA 'ID MOHAMMED SHETT, 2013, JORDAN, DAR DAJLA, T1**

**. 3/ LESSONS MEASUREMENT AND EVALUATION, BEZIO SALIM, UNIVERSITY OF BISKRA, 2021-2022.**



**Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Mohammed Khaidar Biskra University  
Institute of Physical and Sporting Activities Science and Technology  
Department of Physical Activity Sports Education  
Level: Second Bachelor's Degree in Motor Education**



**الاختبار  
Test**

# محتوى الدرس

- 1- مفهوم الاختبار
- 2- تعريف الاختبار :
  2. أ. التعريف اللغوي .
  2. ب. التعريف الاصطلاحي .
  2. ج. التعريف الاجرائي
- 3- أهمية الاختبارات .
- 4- أنواع الاختبارات .
- 5- الفرق بين القياس والاختبار.
- 6- الأسس العلمية للاختبار (الصدق ، الثبات ، الموضوعية )
- 7- العلاقة بين الصدق والثبات.



# LESSON CONTENT

- 1. CONCEPT OF TESTING**
- 2. DEFINITION OF TEST:**
  - 2. A. " LINGUISTIC DEFINITION.**
  - 2. B. TERMINOLOGY.**
  - 2. C. PROCEDURAL DEFINITION**
- 3. THE IMPORTANCE OF TESTS.**
- 4. TYPES OF TESTS.**
- 5. THE DIFFERENCE BETWEEN MEASUREMENT AND TESTING.**
- 6. SCIENTIFIC BASIS OF THE TEST (HONESTY, CONSISTENCY, OBJECTIVITY)**
- 7. THE RELATIONSHIP BETWEEN HONESTY AND FORTITUDE.**

## مقدمة

الاختبارات هي أهم أدوات القياس والتقويم التربوي وتستخدم نتائجها في اتخاذ القرارات التربوية وكلما زادت أهمية تلك القرارات أصبحت الحاجة ملحة إلى أن تكون البيانات التي يتم الحصول عليها من الاختبارات دقيقة وذات صلة بالموضوع، والهدف الذي وضع وأعد الاختبار من أجله، ولا يعد الاختبار أداة صالحة الا اذا توافرت فيه خصائص معينة ومن أهم هذه الخصائص: الصدق، الثبات ، الموضوعية. (القياس والتقويم المدرسي والتربوي ،

إبراهيم إبراهيم أبو عقيل ، دار الأيام للنشر والتوزيع ،الأردن ، 2021 )

# 1 - مفهوم الاختبار

الإختبار عبارة عن أي محك يستخدم بهدف الحصول على نتائج في موقف معين لسلوك معين محددًا بعينه، أي انه يجب أن يقيس سلوك مقصود محدد المعالم. وعليه نقول بأن الإختبار يجب أن يبني لهذا السلوك لا لغيره. أي أنه عملية يمكن استخدامها بهدف الحصول على ملاحظات أو معلومات مقننة، أو تحديد حقائق معينة أو تحديد معايير الصواب أو الدقة أو الصحة ، أو للتحقق من فرض قائم يتم التثبت منه بعد.

القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص27)

## 2-تعريف الاختبار

### 2. أ. التعريف اللغوي :

كلمة الإختبار في اللغة العربية مرادفة لمعنى الامتحان وكلمة أختبره تعني أمتحنه. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020، ط1، ص26)

تعريف و معنى اختبار في معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي :

-إِخْتَبَرَ: (فعل)

- اختبرَ يختبر ، اختباراً ، فهو مختبر ، والمفعول مختبرٌ .

-اختبر الشَّخصَ : امتحنه .

-اختبر اللهُ النَّاسَ : ابتلاهم امتحاناً لِقوَّةِ إيمانهم . (<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>)

## 2.ب. التعريف الإصطلاحي (العلمي) :

وقد عرف الاختبار بعدة تعاريف وضعها خبراء القياس والتقويم نذكر منها تعريف كل :

عرّفه بارو **BAROU** و مك جي **MG GEE** على أنّه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص26)

كما عرف كرونباخ **CRONBACH** بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص26)

كما يرى آخرون بأنه أسلوب للتقدير يمدنا بتقديرات أو درجات نتيجة لتطبيق طرق توصف بدقة. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص26)

وقد عرفته **إنتصار يونس** بأنه ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي، 1979 ص41).

وعرفه تايلر **TAYLER** هو : موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد. (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي، 1979 ص41)

– وبالرغم من الفروق الكبيرة بين أنواع الاختبارات فإن أي اختبار هو عبارة عن عينة ممثلة للسلوك المراد قياسه والتنبؤ به. وتتوقف قيمة الاختبار على مدى ارتباطه الحقيقي بين أداء المختبر له وبين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من حياته الواقعية. محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، 1979 ص41).

إن التعريف الذي جاء به تايلر \* **TAYLER** \* والذي يعرف فيه الاختبار بأنه موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد، تعطينا فكرة عن ضرورة وجود اختبار معد مسبقا له مجموعة من الشروط المتفق عليها مسبقا. والشيء الأكيد أن الهدف من أي اختبار هو الوقوف على سلوك الفرد أو عينة من سلوكه لغرض جمع نتائج دالة ولها مصداقية

لا بد من توفر شرطين أساسيين في الإختبار هما: (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص27)

## 1 - التقنين **STANDARDIZATION**. وله بعدان هما :

(أ) المعايير **NORMS**. (ب) تقنين طريقة إجراء الاختبار.

2- الموضوعية : **Objectivity** وتعني الموضوعية الاتفاق بين حكمين، فالاختبار الذي نصفه بأنه موضوعي تماماً يعني أن كل مراقب أو حكم يقوم بتقويمه يصل إلى نفس التقدير الذي وصل إليه زميله. ويمكن أن نحكم على درجة موضوعية الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة النهائية التي يعطيها حكمان مستقلان كل منهما عن الآخر. محمد

صبيح حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، 1979 ص(41).

- **التقنين** : تحديد شروط الاختبار تحديداً دقيقاً تبعاً لمبدأ مراعاة ضبط جميع العوامل التي تؤثر في الظاهرة التي تبحث فتوضع تعليمات الإجراء والتصحيح .

**المعيار** هو النقطة المرجعية التي يستطيع الأفراد من خلالها مقارنة مستويات الأداء الخاصة بهم بمستويات أداء الآخرين.

## 2.ج. التعريف الاجرائي للاختبار:

مشكلات تعطى للمختبر بهدف معرفة معارفه وقدراته واستعداداته ومقارنة سلوك شخصين أو أكثر بطريقة منظمة ويشترط شرطين أساسيين هما التقنين والموضوعية.



## 3- أهمية الاختبارات .

تكمن أهمية الاختبارات في مدى حصولها على نتائج موثوقة تفيد في الحكم والبناء فهي تزودنا بنتائج عن الحالة التي يكون عليها المختبر في الجانب الذي نقوم باختباره وبالتالي :

فهي تعطينا صورة حقيقية عن الحالة التي يكون عليها لنستند عليها من أجل الحكم والبناء المستقبلي. فهي أي الاختبارات تؤدي وظيفتين التشخيص والبناء، وخاصة الاختبارات في المجال التربوي والتي يستخدمها المدرس لأجل الكشف عن مدى تحقيق الأهداف التي وضعها وعلى أساسها يقوم ببناء الأهداف اللاحقة. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية

وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص28)

ويمكن أن نلخص أهمية الإختبارات في المجال التربوي و الرياضي سواء تعلق الأمر بالمدرس أو المدرب في النقاط التالية :

1- تساعد على متابعة العمل والتحقق من تقدمه.

2- تعطينا صورة واضحة عن المجموعة.

3- تساعدنا في وضع المجموعات حسب المستويات.

4- تكشف لنا الموهوبين لأجل الإنتقاء والتوجيه. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية،

2020 ، ط1 ، ص28)

5. تعطينا صورة واضحة حول متابعة نمو المختبر.

6- التعرف على نقاط القوة والضعف ومحاولة إيجاد الحلول لها .

7- تساعد في زيادة الدافعية والحماس للمختبر.

8 -تعطينا صورة حول تحقق الأهداف التي وضعناها. (القياس والتقييم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية،

2020 ، ط1، ص28)

## 4- أنواع الاختبارات

هناك تقسيمات متعددة للاختبارات، وهي مختلفة طبقاً للشكل أو الغرض أو المحتوى. وفيما يلي نعرض بعض هذه الأنواع من التقسيمات نعتقد أنها مناسبة لتقسيم الاختبارات البدنية:

يقسمها كرونباخ **CRONBACH** إلى :

1- اختبارات الأداء الأقصى **TESTS OF MAXIMUM PERFORMANCE** وهي الاختبارات التي تستخدم لتحديد إلى أي حد يستطيع المختبر أن يقوم بأداء ما إلى أقصى قدرته .

2 - اختبارات الأداء المميز **TESTS OF TYPICAL PERFORMANCE** وهي اختبارات تقيس ما يحتمل أن يفعله المختبر في موقف معين أو في نوع معين من المواقف.

- كما يمكن تقسيم الاختبارات إلى:

## 1- اختبارات موضوعية. **OBJECTIVE TESTS**

وهي الاختبارات التي تعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بحيث يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية على الأفراد أو الأحداث أو الموضوعات.

## اختبارات اعتبارية: **SUBJECTIVE TESTS**

وهي اختبارات تعتمد على التقرير الذاتي **EGOCENTRIC** أو الاعتباري **SUBJECTIVE** في تقويم الأداء.

والبعض يقسم الاختبارات إلى:

## 1- اختبارات الأداء : **PERFORMANCE TESTS**

## 2- اختبارات الورقة والقلم. **PAPER - AND PENCIL TESTS**

كما يمكن تقسيم الاختبارات إلى :

1. نوع الاختبار حسب ميدان القياس .

2. نوع الاختبار حسب المختبر.

3. نوع الاختبار حسب أسلوب

تطبيق الاختبار . (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص29)

4. نوع الاختبار حسب الزمن.

5. نوع الاختبار حسب بنود الاختبار

وأسلوب الإجابة.

6. نوع الاختبار حسب السمة

المقاسة

(القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص29)

## 5 - الفرق بين القياس والاختبار.

يقول تايلر **TYLER** إنه على الرغم من أن الاختبارات والمقاييس لهما معنى متداخل إلا أنهما لا يعيان شيئاً واحداً، فالقياس كلمة تستخدم في مجالات عدة حيث لا تكون كلمة اختبار مناسبة، فمثل في قياس الاحساس والإدراك يستخدمون بشكل كبير القياس النفسجسمي، أي إذا كانت المشكلة التي تحت البحث مثلاً هي ما هو أعلى حد وأقل حد للسمع البشري؟ فإن ما يقيسونه هو معدل الذبذبة، وتستخدم المقاييس (الجسمانية) بهذا الشكل للإجابة على مشكلة نفسية. (مثلاً : مدى سطوع الضوء كما تراه العين أو مدى ارتفاع صوت رنة من الرنات كما تسمعها الأذن).

(محمد صبحي حسانين ، التقييم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، 1979

كل المقاييس ليست اختبارات، والعكس صحيح أيضاً، فهناك بعض اختبارات الشخصية التي تعطينا درجات، وقد يستخدم البعض هذه الاختبارات لصياغة وصف لغوى للشخص المختبر، كما يمكن تعريف القياس بكونه تحديد أرقام طبقاً لقواعد معدة مسبقاً.

ويشير شلتوت وحسن معوض إلى أن الاختبار يتطلب أن يتفاعل الشخص الذي يجري عليه الاختبار مع مادة الاختبار للممتحن هنا دور إيجابي، أما المقاييس فلا تتطلب أي تفاعل بين الشخص الذي تؤخذ مقياسه وبين عملية القياس، فدور المختبر

هنا سلمي (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، 1979 ص 42-43) .



## 6- الأسس العلمية للاختبار (الصدق ، الثبات ، الموضوعية )

هو أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله بالفعل ولا يقيس شيئاً آخر، ويقال أن الاختبار صادق اذا توافرت فيه الأدلة الكافية على أنه يقيس فعلاً ما وضع وأعد من أجله. فمثلاً إذا كنا بصدد قياس اللياقة البدنية فالاختبار فعلاً يقيس هذه السمة وليس سمة أخرى. (محمد صبحي حسانين ،

التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، 1979 ص 138)

1. الصدق :  
VALIDITY

## 1.1. خصائص الصدق:

**1.1. أ. الصدق نسبي:** معنى أن الاختبار صادق بالنسبة الجماعة معينة وغير صادق بالنسبة الجماعة أخرى، ومثال ذلك: اعداد اختبار رياضيات لطلبة الصف السابع وعند تطبيقه على طلبة الصف السابع الاساسي والحصول على نتائج فقد تتراوح العلامات من (20) إلى (100)، فهذا الاختبار صادق بالنسبة لطلاب الصف السابع، ولكن اذا طبق هذا الاختبار على طلبة الصف الثالث الاساسي فانه لا يكون صادق بالنسبة لهم.  
(القياس والتقويم المدرسي والتربوي ، إبراهيم إبراهيم أبو عقيل ، دار الأيام للنشر والتوزيع ،الأردن ، 2021 ، ص107 )

**1.1. ب. الصدق نوعي:** ، وهذا يعني أن الاختبار يكون صادقاً في قياس نوعاً ما من الوظائف بشكل صحيح ولا يكون صادقاً لنوع آخر ومثال ذلك اختبار تحصيلي في الرياضيات يقيس التحصيل ولا يقيس الذكاء، فالاختبار له وظيفة محددة.

## 1.1. ج. الصدق ليس مطلقاً:

يعني أن الصدق لا يمكن أن يكون مطلقاً، فلا يقيس الاختبار الوظيفة التي وضع من أجلها بشكل مطلق ومثال ذلك: اختبار الرياضيات للصف السادس الأساسي لا يمكن له قياس جميع الوظائف والاهداف التي وضع من أجلها، فهو يقيس عينات منها. (القياس والتقويم المدرسي والتربوي ، إبراهيم إبراهيم أبو عقيل ، دار الأيام للنشر والتوزيع ،الأردن ، 2021 ، ص108 )

## 1.1. خصائص الصدق

:

## 2.1. أنواع الصدق :

1. الصدق الظاهري.

2. الصدق التطابقي.

3. الصدق التلازمي.

4. الصدق التنبؤي.

## 5. صدق المضمون )

المنطقي/المحتوى/المنهجي/التمثيلي)

6. الصدق العاملي.

7. صدق التكوين(صدق المعنى/صدق المفهوم)

يمثل الثبات مع مفهوم الصدق أهم الأسس السيكومترية للاختبار ويتعين توافرها فيه لكي يكون صالحاً للإستخدام. فإذا كان الإختبار صادقاً أي يقيس ما أعد لقياسه بالفعل ولا يقيس شيئاً آخر فإن الدرجة عليه ستكون معبرة عن الوظيفة الفعلية له، وما دامت العلامة على المقياس الصادق تعبر عن هذه الوظيفة بدقة فإنها تكون في نفس الوقت ثابتة ويقصد كذلك بثبات الاختبار الحصول على نتائج قريبة من النتائج الأولى لاختبار ما عند تكرار القياس في نفس الظروف . (القياس والتقويم

المدرسي والتربوي ، إبراهيم إبراهيم أبو عقيل ، دار الأيام للنشر والتوزيع ،الأردن ، 2021 ، ص121 )

## 2/ الثبات Reliability

- 1- أسلوب إعادة الاختبار.
- 2- أسلوب الصور المتكافئة.
- 3- أسلوب التجزئة النصفية.

طرق حساب الثبات  
/1/2

موضوعية الاختبار تعنى عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين، أو أن الاختبار يعطى نفس النتائج

مهما كان القائم بالتحكيم.

ويشير فان دالين **VAN DALEN** إلى أن الاختبار يعتبر موضوعيا إذا كان يعطى نفس الدرجة بغض النظر عن صحته وهذا يعنى استبعاد الحكم الذاتي للمحكم، أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية.

ويعرف بارو **BARROW** ومك جي **MCGEE** الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين درجات أفراد مختلفين لنفس الاختبار، ويعبر عنه بمعامل الارتباط.

كما يرى كل من رايتون **WRIGHTSTONE** و جاستمان **JUSTMAN** و روبينز **ROBBINS** أن الاختبار الموضوعي يعنى اختبارا يستبعد منه الرأى الشخصي للمصحح. (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، 1979 ص152)

3

الموضوعية

Objectivity

الصدق مفهوم يقوم على المنطق أو التحليل المنطقي للظواهر المدروسة بالدرجة الأولى، صحيح أنه يمكن أن نتأكد منه إحصائياً، من خلال معامل الارتباط. غير أن المرتكز الأساسي لإصدار الحكم على الصدق هو المنطق، الذي يستند على البناءات النظرية مهما كان نمط أو نوع الصدق الذي نتحقق منه، كما أن الصدق مفهوم نوعي يتحدد بأغراض معينة أو أهداف محددة، أما الثبات فهو مفهوم إحصائي أو تجريبي بالدرجة الأولى وإن كان هو كذلك يعتمد في بناءه على المفهوم المنطقي، وبمعنى آخر فهو مفهوم كمي أكثر من كونه مفهوم نوعي عكس الصدق تماماً . (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص124)

### /3 العلاقة بين الصدق والثبات

أما العلاقة بينهما فيمكن أن نلخصها في كون للصدق علاقة قائمة ووطيدة بثبات الاختبار، ومتى كان الاختبار صادقاً فإنه لا بد أن يتمتع وبدون شك بدرجة عالية من الثبات. فلا يمكن أن يكون الاختبار صادقاً ما لم يكن ثابتاً. أي أن الاختبار الصادق يجب أن يكون ثابتاً، ولكن ليس كل اختبار ثابت يكون دالة أو شاهد على صدقه (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص125)

## مراجع

1 / القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،  
عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر، الدار الجزائرية ، 2020 ، ط1.

2 - (القياس والتقويم المدرسي والتربوي ، إبراهيم إبراهيم أبو عقيل ، دار الأيام للنشر والتوزيع ، الأردن ،  
2021)

3 / حمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، 1979)





Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Mohammed Khaidar Biskra University  
Institute of Physical and Sporting Activities Science and Technology  
Department of Physical Activity Sports Education  
Level: Second Bachelor's Degree in Motor Education



**الاختبار \*\*تابع\*\***  
**Test**



المستوى : ثانية ليسانس تربية حركية

أستاذ المقياس : د/ بن علي عدّة

السنة الجامعية : 2025-2024

# محتوى الدرس

- 1 - أنواع الاختبارات في المجال الرياضي ( شرح كل نوع )
- 2 - أسس الاختبار الجيد
- 3 - مراحل تنظيم الاختبارات
- 4 - تصميم وبناء الاختبار .
- 5 - العوامل المؤثرة في ثبات الاختبار.
- 6 - مفهوم المعيار .

- 7 - مفهوم المحك.
- 8 - مفهوم إختبارات معيارية المرجع
- 9 - مفهوم إختبارات محكية المرجع.
- 10 - الفرق بين إختبارات معيارية المرجع و إختبارات محكية المرجع.
- 11 - ماهية بطارية الاختبار .
- 12 - تعريف بطارية الاختبار.

# LESSON CONTENT

- 1- TYPES OF TESTS IN THE SPORTS FIELD (EXPLANATION OF EACH TYPE).**
- 2- FOUNDATIONS OF A GOOD TEST.**
- 3- STAGES OF ORGANISING TESTS.**
- 4- DESIGN AND CONSTRUCTION OF THE TEST.**
- 5- FACTORS AFFECTING THE STABILITY OF THE TEST.**
- 6- THE CONCEPT OF THE STANDARD.**

- 7-THE CONCEPT OF THE TEST.**
- 8- THE CONCEPT OF STANDARDISED TESTS REF.**
- 9-THE CONCEPT OF MIMIC TESTS.**
- 10-DIFFERENCE BETWEEN REFERENCE STANDARD TESTS AND REFERENCE SIMULATION TESTS.**
- 11-WHAT IS A BATTERY.**
- 12-DEFINITION OF BATTERY.**

## مقدمة

تعد الاختبارات والقياسات من أدوات التقويم الضرورية والمهمة في المجالات الحياة كافة وخصوصاً في مجالنا الرياضي والتربوي، إذ تظهر أهمية ذلك في مرحلة انتقاء اللاعبين والى مراحل متقدمة في عملية التدريب وإعطاء مؤشر واضح وحقيقي عن مستوى حالة التدريب للفريق أو اللاعب في مراحل التدريب المختلفة وتقويم العملية التعليمية وتطويرها سواء أكان ذلك إيجابياً أم سلبياً وإظهار الخلل إن وجد ، ثم العمل على إجراء التصحيح للمراحل اللاحقة.

(قاسم المندلاوي وآخرون. الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، (1989)

بغداد، بيت الحكمة للطباعة والنشر، ص11. بتصرف )

# 1- أنواع الاختبارات في المجال الرياضي

تعدد الاختبارات في المجال الرياضي وتنوع، ولكننا يمكن أن نقسمها إلى عدة أنواع بشكل مختصر حتى نوضح كل نوع على حدى، وهي على النحو التالي:

**1- الاختبارات الانتروبومترية :** وهي الاختبارات التي تهتم بالقياسات الجسمية، وحساب المساحة، والسمات، وتقييم النمو ... الخ.

وهي تهتم بالمظهر الخارجي للجسم ومكوناته .

**2- اختبارات النواحي الوظيفية :** وهي التي تهتم بقياس الأجهزة الوظيفية للجسم، كالجهاز الدوري، والجهاز التنفسي... الخ

**3- اختبارات الصفات البدنية واللياقة البدنية :** وهي الاختبارات التي تهتم باختبار وقياس الصفات البدنية للشخص، سواء كان رياضي أو

غير رياضي، وحسب نوع اللعبة وهي التي تهتم بقياس الصفات المعرفة كالقوة السرعة التحمل ... الخ. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية

وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص33)

**4-الاختبارات المهارية :** وهي التي تهتم بقياس الجانب المهاري حسب نوع الرياضة أو العمل المراد قياسه، وهناك اختبارات عديدة في الجانب الرياضي يتبع نوع الرياضة التي تمارس

**5-الاختبارات المعرفية :** وهي الاختبارات التي تهتم بالجانب المعرفي عند الشخص، وهي متعددة، وتتبع نوع الرياضة الممارسة من حيث التاريخ، القانون، التحكيم، التسلسل المهاري... الخ.

**6-إختبارات الميول ، الاستعداد والشخصية :** هي التي تهتم بالجوانب النفسية بصفة عامّة ، والتي تدرس أثر الرياضة على شخصية الفرد الممارس لنوع النشاط الرياضي . (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله

أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص34)

## 2-أسس الاختبار الجيد

- يمكننا تقسيم أسس الاختبار الجيد إلى ما يلي:

### 1-أسس تربوية :

- 1 ضرورة مراعاة عينة الأفراد الذين وضع من أجلهم الاختبار، فالاختبار الذي يقيس خاصية معينة عند الأبطال لا يصلح لقياس نفس الخاصية عند الناشئين.
- 2 أن يكون الاختبار ذو هدف واضح ومحدد ومرتبطة.
- 3 يكون مناسباً للإمكانات المتوفرة.
- 4 أن تكون خطوات التنفيذ محددة وواضحة.

2-أسس علمية : -الصدق. - الثبات. -الموضوعية . تطرقنا لها في السابق . (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص34)

## 3 - مراحل تنظيم الاختبارات

تمر عملية تنظيم الاختبارات بمراحل نحددها في الخطوات التالية:

### 1- تحديد الهدف:

يقصد به تحديد الهدف من الاختبار الذي نرغب في تصميمه وبناءه، مثل تحديد مستويات الأفراد أو مجرد قياس تحصيل التلاميذ في مادة دراسية معينة، أو تحديد سمات بعض الأفراد الشخصية وذلك لحل مشكلة ما سواء بحثية أو مشكلة تقابل تقدم الأفراد في مجال التعليم والتدريب، وما إلى ذلك.

### 2- تحديد المجتمع الأصل الذي يصمم له الاختبار:

تشير هذه الخطوة إلى تحديد المجتمع الذي يوضع من أجله الاختبار حتى يمكن معرفة سماته ومستوياته، وبذلك يكون الاختبار مناسب إلى هذا المجتمع، وكذلك يمكن تعميم النتائج النهائية على المجتمع دون تحيز أو عدم دقة. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص52)



### 3- تحديد المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالاختبار:

إن الاختبار يحتوي على مفاهيم ومصطلحات خاصة في الاختبارات التي تتضمن أكثر من مفهوم، حيث أن هذه الخطوة هامة جدا، لأنه في الكثير من الأحيان يمكن أن يختلط الأمر وخاصة أن اللغة العربية بها الكثير من المترادفات.

لذا يتعين على الباحث تبيان التعريفات والمصطلحات المستخدمة وقد يتبنى عددا منها أو يلجأ إلى وضع بعض التعريفات الإجرائية وبما يقدم الدراسة أو البحث. والمفهوم محدد، ويعني المفهوم المحدد الذي يمكن تعريفه عن طريق الفاظ واضحة ومحددة.

### 4- تحديد الصفة أو السمة التي يقيسها الاختبار:

وهي إعداد الخطوات العريضة لمحتويات الاختبار، وإعداد الموضوعات الأساسية التي يراد من الاختبار الوصول إليها وذلك في ضوء القدرة التي يراد قياسها، والمهارات المختلفة التي تتضمنها تلك القدرة. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص52)

## مثال :

اردنا دراسة الموضوع التالي:

تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات التدريسية على السلوك الاجتماعي عند تلاميذ المرحلة الثانوية بالجزائر.

## السؤال :

-طبق مراحل تنظيم الاختبار على هذه الدراسة؟

## 1 - تحديد الهدف :

التعرف على استخدام بعض الاستراتيجيات التدريسية على السلوك الاجتماعي عند تلاميذ المرحلة الثانوية بالجزائر.

## 2- تحديد المجتمع :

تلاميذ المرحلة الثانوية بالجزائر.

## 3-تحديد المفاهيم والمصطلحات :

الاستراتيجيات، التدريس، الاستراتيجيات التدريسية، السلوك، السلوك الاجتماعي.

## 4 -الصفة المراد قياسها :

السلوك الاجتماعي.

(القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،

عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص53)

## 4 - تصميم وبناء الاختبار .

تصميم وبناء الاختبار

### 1-التصميم:

يعني وضع خطة نظرية قبلية على أساس معرفي لما يراد الوصول إليه، وبالتالي نعتبره الإجراءات والترتيبات المتخذة قبل التنفيذ والتصميم الجيد، يعتمد على وضع القواعد المنهجية ويوضح الإطار العام لوسيلة التقويم أي جميع الخطوط العريضة للوسيلة النظرية.

### 2-البناء:

يأتي بعد التصميم ويعتمد عليه وهو يتبع الترتيبات الأساسية الموضوعة في مرحلة التصميم كما يعني خطوات التنفيذ لإعداد وسيلة التقويم وإخراجها في شكلها النهائي. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص51)

# وهناك اتجاهين بارزين في تصميم الاختبارات :

تصميم وبناء الاختبار

يهدف إلى تصميم الاختبار وفق إطار نظري محدد للإجابة على فروض جيدة الصياغة يقدمها الباحث. ويصمم بعناية فائقة لبنود الاختبار ويختبرها وفقا لمدى قربها من فروضه الأساسية.

1- الاتجاه الأول  
علمي نظري:

ميرمي مجرد تطوير اختبارات سابقة لتكون أداة في يد الممارس أو الباحث لتوظيفها في مجال بحثه، فهي مرتبطة بالفرض المحدد، كما يمكن أن تدرس جزءا معيناً بعينه، وليس الكل. ومن خلال هذا يمكن أن نستشف بأن التصميم يسبق البناء، وعليه يكون التصميم هو الأساس في بناء اختبار جيد.

2- الاتجاه الثاني  
عملي فني

## 5-العوامل المؤثرة في ثبات الاختبار.

لخص **\*\* تورنديك THORNDIKE \*\*** العوامل التي تؤثر على ثبات الاختبار كما يلي:

**1-** عوامل تتعلق بسمات الفرد العامة أو الدائمة (كمهارته العامة - قدرته على فهم التعليمات)

**2-** عوامل تتعلق بسمات الفرد الخاصة الدائمة (سمات نوعية بالنسبة للاختبار - انواع معينة من الاختبار - اثر عوامل الصدفة المتعلقة بمدى معرفة الممتحن)

**3-** سمات الفرد العامة المؤقتة (الصحة - التعب الدافعية التوتر الانفعالي - فهم طريقة الاداء - الظروف الخارجية)

**4-** عوامل تتعلق بسمات الفرد الخاصة المؤقتة ( فهم الاعمال الخاصة المطلوبة من الاختبار - الحيل النوعية - التاهب العقلي - تذبذب الذاكرة - الزمن - عامل الحظ والصدفة). . (القياس والاختبار والتقييم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كاش ورائد محمد مشنت ،2013،الأردن،دار دجلة ،ط1 ، ص169).

## 6- مفهوم المعيار .

هناك بعض المصطلحات يمكننا أن نصادفها في بناء الاختبارات :

- مفهوم المعايير (**NORMS**) : يشار إلى المعايير إحصائيا بمفردات الإحصاء الوصفي ( المتوسط الحسابي الوسيط المنوال) بما يفيد في عقد المقارنات وحساب الدلالات الإحصائية للعينات والمتغيرات.

. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص43)

إن الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات ، فيدلنا مثلا على مركز الشخص بالنسبة إلى المجموعة ، وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط، وما مدى بعده عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها ، وما وضعه بالنسبة لأقرانه من أفراد عينة التقنين.

## 7 - مفهوم المحكّ

مفهوم المحكّ (CRITERE) : أما المحكّ فيمثل مجموعة من الدرجات أو البيانات أو الأحكام التي تتخذ أساسا في الحكم على صلاحية الاختبار، ويمكن اعتبار المحكّ هو الهدف من عمليات التحكيم والتدريس. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص43)



## 8 - المعيار المرجعي (التقويم المعياري)

### 8-1- المعيار المرجعي :

مصطلح يستخدم عندما نقارن أداء الفرد بأداء المجموعة التي ينتمي إليها، أي إظهار الفروق أو التمييز بين المستويات المختلفة للأفراد أو المفحوصين في مجالات محددة كالمعرفة والقدرات والأداء في العديد من

الاختبارات في المجال الرياضي. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار

الجزائرية، 2020 ، ط1، ص44)

ويعرّف المعيار المرجعي كذلك بأنه تلك الاختبارات التي تقوم أداء الطالب في ضوء معيار معين يحدده الباحث العلمي بحيث يسمح هذا المعيار بمقارنة أداء الطالب بأداء غيره من الطلاب من المستوى نفسه، وقد شاع استخدام هذا النوع من الاختبارات حديثاً في هذه الاختبارات تحدد في العادة درجة النجاح والدرجة العليا، فمثلاً لو كانت الدرجة الكلية (20) تكون درجة النجاح (10) وهي متوسط الدرجة والحد الأعلى (20) (سوسن شاكر مجيد . أسس بناء الاختبارات

والمقاييس النفسية والتربوية، ( 2013 ، الأردن: مركز دبيونو لتعليم التفكير)

## 9- الملحک المرجعي

### 8-2- الملحک المرجعي :

عبارة عن معيار قياسي يمكننا من استخدام الدرجات التي يحصل عليها شخص ما في تقويم مستواه على أساس مقارنتها بدرجات مجموعات من الأفراد من مجتمعات مماثلة في خصائصها للمجتمع الأصل الذي ينتمي إليه، وتستخدم **الملحكات المرجعية** في مجال التعليم كمستويات للحكم على مدى تمكن التلميذ من الأغراض التحكيمية الخاصة. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون

، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص44)

## 10 - مفهوم إختبارات معيارية المرجع

### إختبارات معيارية المرجع:

يقصد به ذلك الاختبار الذي تستخدم درجاته كأساس المقارنة لأداء الفرد بأداء آخرين لهم نفس خصائصه، معنى ذلك أن الاختبارات ذات المعيار المرجعي هي نوع من الاختبارات يقارن فيها أداء الفرد على اختبار معين مع أداء الأفراد الآخرين.

(القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020، ط1، ص44)

## 11 - مفهوم إختبارات محكّية المرجع.

### إختبارات محكّية المرجع:

"هو الاختبار الذي يتم فيه تحديد مستوى المتعلم بالنسبة إلى محك (مستوى) ثابت دون الرجوع إلى أداء الآخرين وهذا المستوى بالعادة يرتبط بالأهداف السلوكية للمادة الدراسية. الاختبار محكي المرجع من وسائل التقويم التكويني حيث يجري عدة مرات خلال الفصل الدراسي ويحدد المعلم محكات لكل اختبار في المادة نفسها"

"تستخدم إختبارات المحك المرجعي عندما تتوقع أن يؤدي الأفراد مستويات معينة من التحصيل في بعض المجالات (مواد دراسية) الخاصة، حيث يلاحظ أنه في هذا النمط من القياس لا تقارن درجات الفرد بغيره، وإنما مطلوب تحقيق مستوى مقبول للأداء. هذا المستوى المقبول يشكل الحد الأدنى الذي يمكن قبول إنجاز الفرد فيه، هذا الحد الأدنى يشير إلى السلوك المرجعي" (القياس والتقويم وبناء الإختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،

## 12 - الفرق بين إختبارات معيارية المرجع و إختبارات محكية المرجع.

يذكر توكمان TUCKMAN أنه لا يمكن التمييز بين المعايير المرجعية والمحكات المرجعية، على أساس أن المعايير المرجعية تعتمد على ظاهرة الفروق الفردية، في حين لا تهتم المحكات المرجعية بهذه الظاهرة، كما أن المعايير المرجعية تهتم بتفسير التحصيل الدراسي للتلميذ بآخرين، ولهذا تصلح كمحكات في التقويم التجميعي (النهائي). بينما تهتم المرجعية بتفسير الأداء على أساس درجة الكفاءة والتمكن من مجموعة من الأغراض السلوكية أو الأدائية التي تحاول الوصول إليها، ولهذا تستخدم كمحكات في تفسير الأداء، في التقويم التكويني (البنائي) ، بغرض تحقيق الكفاءة والتمكن من موضوع التعلم. (القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم

الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وأخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020 ، ط1، ص45)

## 13 - ماهية بطارية الاختبار .

بطارية الاختبارات في تعريفها هو الاختبار الذي يحمل أكثر من اختبارين يطلقان في آن واحد، أي أن البطارية تحمل مجموعة من الاختبارات أكثر من اثنين، تطبقهما في آن واحد نقول عنه بطارية. وفي اختبارين يطبقان في آن واحد، أي أن البطارية تحمل مجموعة من الاختبارات أكثر من اثنين، تطبقهما في آن واحد نقول عنه بطارية. وفي المجال الرياضي، نتعامل مع الشخص الكامل التكامل من جميع النواحي، فنحن مضطرين في بعض الأحيان إلى استخدام بطارية اختبار لقياس مختلف المتغيرات.

(القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر ، الدار الجزائرية، 2020،

## 14 - تعريف بطارية الاختبار.

بطارية الاختبار هي مجموعة من الاختبارات التي تستهدف قدرات مختلفة ومصممة للتنبؤ بالنجاح في شكل أكثر أو أقل تعقيداً من أشكال النشاط.

[HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/SEARCH?Q=DEFINITION+BATTERIE+DE+TEST+EN+SPORTS](https://www.google.com/search?q=definition+batterie+de+test+en+sports)



## مراجع

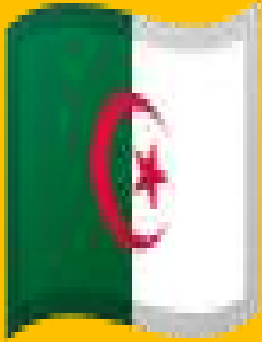
**1/** القياس والتقويم وبناء الاختبارات في العلوم الانسانية وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، عطاء الله أحمد وآخرون ، الجزائر، الدار الجزائرية ، 2020 ، ط1.

**2-** قاسم المنديلاوي وآخرون. الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، (1989) بغداد، بيت الحكمة للطباعة والنشر.

**3/** [HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/SEARCH?Q=DEFINITION+BATTERIE+DE+TEST+EN+SPORTS](https://www.google.com/search?q=definition+batterie+de+test+en+sports)

**4/** سوسن شاكر مجيد . أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ( 2013 ، الأردن: مركز ديونو لتعليم التفكير.

**5/** القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كماش و رائد محمد مشنت ، 2013، الأردن، دار دجلة ، ط1 .



Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Mohammed Khaidar Biskra University  
Institute of Physical and Sporting Activities Science and Technology  
Department of Physical Activity Sports Education  
Level: Second Bachelor's Degree in Motor Education



عناصر اللياقة البدنية (مكونات  
الأداء البدني)

Fitness elements (physical  
performance components)



السنة الجامعية :

2025-2024

المستوى : ثانية ليسانس تربية حركية

-أستاذ المقياس : د/ بن علي عدّة

# محتوى الدرس

- 1- القوة العضلية
- 2- الجلد (التحمل) : أ- التحمل العضلي ب- التحمل الدوري التنفسي.
- 3- السرعة.
- 4- المرونة.
- 5- الرشاقة.
- 6- التوافق.
- 7- التوازن.
- 8- الدقة.

# LESSON CONTENT

**1. MUSCULAR STRENGTH**

**2. SKIN (ENDURANCE): A-MUSCULAR ENDURANCE. RESPIRATORY PERIODIC TOLERANCE.**

**3. SPEED.**

**4. FLEXIBILITY.**

**5. AGILITY.**

**6. COMPATIBILITY.**

**7. BALANCE.**

**8. PRECISION.**

## مقدمة

كان للعلماء والمختصين في مجال التربية البدنية **"والتدريب"** محاولات عديدة ومجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية، ومازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين ؛ و هما عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( التركيب الجسماني و اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية والمرونة) والمبدأ الآخر عناصر اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري وهي بالإضافة إلى العناصر المرتبطة بالصحة - السرعة والرشاقة والتوافق و التوازن و الدقة ... ) عناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات و الألعاب الرياضية المختلفة، و للحفاظ على الصحة العامة يتحتم الاهتمام بتنمية العناصر المرتبطة بالصحة.. (اللياقة البدنية ، فاضل حسين عزيز،،السعودية ، الجنادرية للنشر ، 2015، ط1، ص15)

# INTRODUCTION

**SCIENTISTS AND PHYSICIANS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND "TRAINING" HAVE HAD NUMEROUS AND DILIGENT ATTEMPTS TO IDENTIFY THE COMPONENTS OF FITNESS ELEMENTS. THESE ARE STILL PRESENT UNTIL THE AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE COMES UP WITH A MODERN CLASSIFICATION BASED ON THE ATTACHMENT OF PHYSICAL FITNESS ELEMENTS TO TWO PRINCIPLES; THEY ARE THE ELEMENTS OF HEALTH-RELATED FITNESS (PHYSICAL COMPOSITION, CARDIORESPIRATORY FITNESS, MUSCULOSKELETAL FITNESS AND FLEXIBILITY) AND THE OTHER PRINCIPLE ARE THE ELEMENTS OF FITNESS ASSOCIATED WITH MOTOR OR SKILLED ATHLETIC PERFORMANCE AND ARE IN ADDITION TO THE ELEMENTS ASSOCIATED WITH HEALTH - SPEED, AGILITY, COMPATIBILITY, BALANCE AND PRECISION...) ELEMENTS REQUIRED FOR OUTSTANDING DYNAMIC PERFORMANCE IN DIFFERENT SKILLS AND SPORTS, AND FOR PUBLIC HEALTH GOVERNANCE IT IS IMPERATIVE TO PAY ATTENTION TO THE DEVELOPMENT OF HEALTH-RELATED ELEMENTS.(FITNESS, FADEL HUSSEIN AZIZ, SAUDI ARABIA, JANADRIYAH PUBLISHING, 2015, T1, P. 15)**

# MUSCLE STRENGTH أولا-القوة العضلية



## 1-1- ماهية القوة العضلية وأهميتها:

القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني، ومن أهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية. وفي هذا الخصوص يقول أوزوالين OSOLIN إن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد (التحمل) والمهارة المطلوبة. كما يقول بارو BARROW ومك جي MCGEE "إن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعتبر سبب التقدم في الأداء. وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة، حيث يتوقف ذلك عن كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب"



## القوة العضلية (تابع)

استطاع موسو Moso أن يستخلص بعض الحقائق عن القوة العضلية نذكرها فيما يلي:

- 1- إن القوة العضلية تختلف باختلاف فترات اليوم، وهي في أقصى ذروتها في منتصف النهار.
- 2- القوة العضلية للفرد تقل تدريجياً باستمرار الأداء البدني.
- 3- القوة العضلية تتأثر بالتهيجات العصبية.
- 4- القوة العضلية تقل عقب العمل العضلي المجهد.
- 5- الرجال أقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر.
- 6- التمرين والراحة والغذاء واعتدال الجو تعتبر عوامل تساعد على زيادة جلد الفرد وقوة تحمله.

# 1-2- تعريف القوة العضلية

## 1-2. أ. التعريف اللغوي :

قُوَّة: (اسم)

قُوَّة: مصدر قَوَّى متانة البنية ضد الضعف.

الجمع : قَوَات، قُوَى، قِوَى .

القُوَّة: مبعث النشاط والنمو والحركة، وتنقسم إلى طبيعية وحيويّة وعقلية.

أَلْعَابُ الْقُوَى : أَلْعَابُ رِيَاضِيَّةٍ مِنْهَا الْعَدُو. (معجم المعاني).

## 1-2-ب. التعريف الإصطلاحي (العلمي) :

اجتهد العديد من الخبراء لوضع تعريفات للقوة العضلية نذكر منها :

-هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة).

-هي (مقدرة ميكانيكية علاوة على كونها صفة بدنية للفرد).

- هي القوة المستخدمة لمحاولة القيام بتحريك ثقل معين أو القوة التي ينبغي على العضلة إنتاجها للقدرة على

الموازنة بالنسبة لمقاومة معينة). محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 183).

## 1-2- ج. التعريف الاجرائي للقوة:

هي الطاقة الداخلية التي ينبغي على العضلة إنتاجها للقدرة على مواجهة مقاومات خارجية مختلفة.

## 1-3-العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

1-مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة "(مساحة العضلة = طولها

× عرضها)"(محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص191).

2- اتجاه الألياف العضلية (طولية عرضية): "العضلة ذات الألياف العرضية

تنتج قوة أكبر من ذات الألياف الطولية" (محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية

البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص192).

**3-** لون الألياف العضلية ( بيضاء، حمراء )  
"البيضاء تعطي قوة ولكن قصيرة الأمد لقصر انقباضها ،  
أما الحمراء تعطي قوة ولكن بطيئة لطول انقباضها".

**4-** الوراثة.

**5-** قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية.

**6-** حالة العضلة قبل بدء الانقباض : "كلما كانت  
العضلة في حالة استرخاء واستطالة قبل الانقباض كانت  
قدرتها على الانقباض أكثر وبالتالي إنتاجها للقوة أكبر".

**7-** التوافق بين العضلات العاملة في الحركة:

"هناك ثلاثة أنواع من العضلات : أ. المحركة-ب. المثبتة-  
ج. المقابلة.

عملية التوافق بين هذه العضلات يعطي قوة أكبر".

**8-** الوسط الداخلي المحيط بالعضلة : "العضلة  
يحيط بها وسط ذو كثافة معينة فكلما قلت  
الكثافة زادت قدرة العضلة على الانقباض وبالتالي  
زادت القوة و يطلق على هذه العملية لزوجة  
الوسط (**Viscosity**)."

**9-** زمن الانقباض العضلي : "كلما قلت فترة  
الانقباض العضلي زادت القوة العضلية الناتجة".

**10-** المؤثرات الخارجية (العوامل النفسية). "مثلا :  
التشجيع سواء كان ماديا أو معنويا".

# 1-4- أنواع القوة العضلية

إن كثير من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية. كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدام أثقال مرتفعة، أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال، بل كثيراً ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما في الجري أو الوثب أو الرمي، أو ارتباط القوة العضلية بصفة التحمل – أي الارتباط بعامل تكرار الأداء الفقرات طويلة متتالية، كما هو الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو الدراجات مثلاً.

على ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

1- القوة العظمى أو القوة القصوى.

2- القوة المميزة بالسرعة

3- تحمل القوة. (مفهوم التدريب الرياضي ، عبد الرؤوف قاسم الروابدة ، دار الكتاب الثقافي ، ص58)

## 1-4-1- القوة العظمى (القصوى) :

القوة العظمى (القصوى) من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال، والمصارعة، والجمباز. هناك بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة العظمى (القصوى) مثل : رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف.

يمكن تعريف القوة العظمى (القصوى) بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي .



## 1-4-2- القوة المميزة بالسرعة :

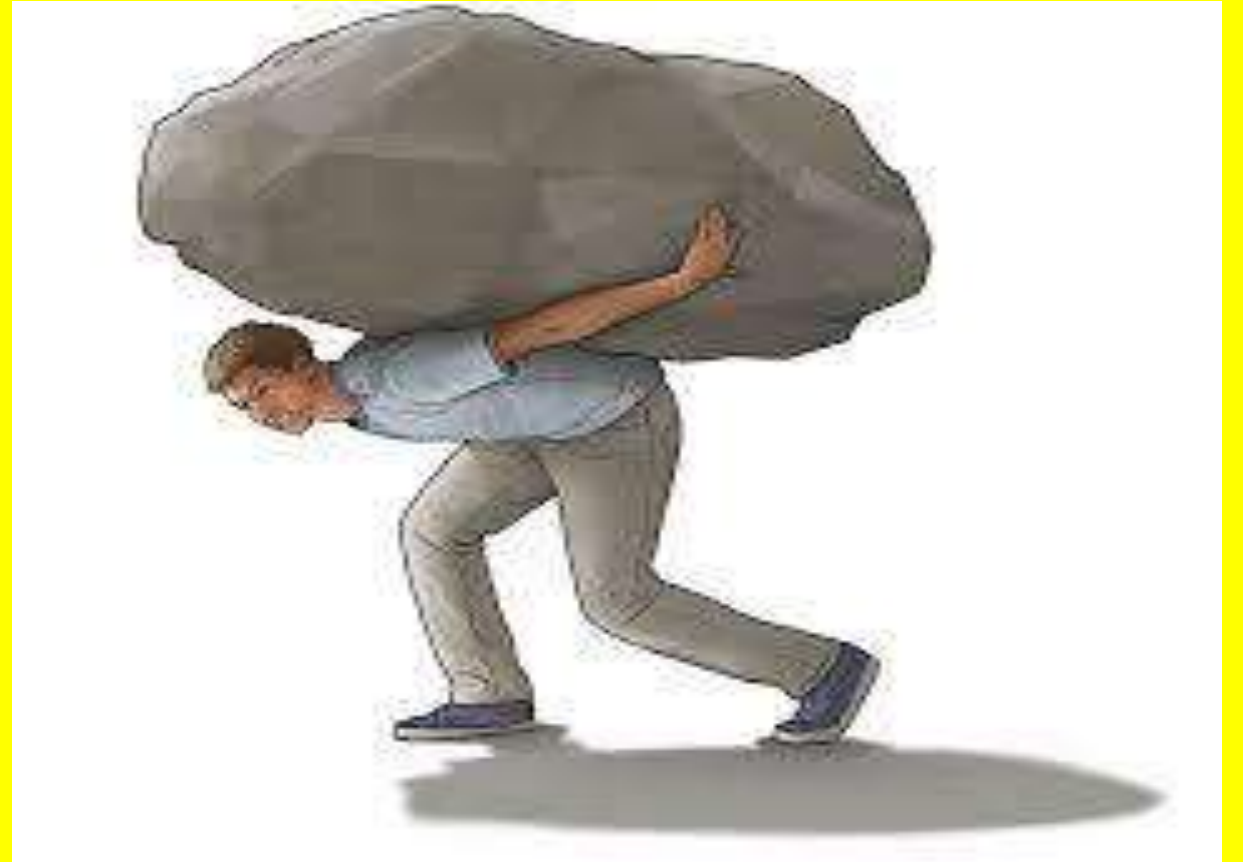
مكن تعريف "القوة المميزة بالسرعة" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي " في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها من صفة القوة العضلية وصفة السرعة. فعلى سبيل المثال يحتاج رامي الرمح أو القرص أو الجلة إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين الكتفين حتى يستطيع رمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة بأقصى قوة وسرعة. (مفهوم التدريب الرياضي ، عبد الرؤوف قاسم الروابدة ، دار الكتاب الثقافي ، ص59)

## 1-4-3- تحمل القوة:

صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل. وتعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة -أي مع مواءة تكرار الأداء كما هو الحال في رياضيات التجديف والدراجات، ويميل بعض العلماء إلى استخدام مصطلح القوة العضلية والتحمل العضلي، كبديل لمصطلح تحمل القوة" ويعني من وجهة نظرهم "مقدرة الفرد الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة".

(مفهوم التدريب الرياضي ، عبد الرؤوف قاسم الروابدة ، دار الكتاب الثقافي ، ص60)

# Endurance ثانياً - التحمّل



## 2-1- تعريف التحمّل

### 2-1. أ. التعريف اللغوي :

- **تَحَمَّلَ**: (فعل) **تَحَمَّلَ** يَتَحَمَّلُ ، **تَحْمُلًا** ، فهو **مُتَحَمِّلٌ** ، والمفعول **مُتَحَمَّلٌ** - للمتعدّي
- **تَحَمَّلَ** فلانٌ: **تَجَلَّدَ** وصبر
- **تَحَمَّلَ** الرَّجُلُ مَا لَا طَاقَةَ لَهُ بِهِ : **إِحْتَمَلَ** مَشَاقًا ، **تَجَلَّدَ** بِالصَّبْرِ (معجم المعاني)

## 2-1. ب. التعريف الاصطلاحي :

لقد اجتهد الخبراء في تعريف الجلد فظهرت تعريفات متعددة، ولكنها تتفق في كون الجلد يعنى القدرة على الاستمرار في العمل دون سرعة هبوط معدلاته، وفيما يلي نماذج لبعض هذه التعريفات:

الجلد هو: كفاءة الفرد من الناحية الفسيولوجية للاستمرار في أداء عمل لفترة طويلة.

الجلد هو: القدرة على القيام بإنجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير إيجابي وبشدة عالية.

الجلد هو: القدرة على الصمود للتعب.

الجلد هو: مقدرة الفرد على أداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية طويلة.

الجلد هو: إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للمتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية. (محمد

صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص229)

## 1-2 . ج . التعريف الاجرائي :

الجُلْد هو كفاءة الفرد على الاستمرار في المجهود البدني لفترة زمنية طويلة وبشدة معلومة.

## 2-2-الأقسام الرئيسية للتحمل

ويرى ما تفيف MATVEV أن الجلد (التحمل) العام هو ذلك الجهود الذي يتميز بما يلي:

- 1 - طول فترة الأداء-2 الاستمرار في الأداء 3 - أن يكون الحمل ذا شدة غير مرتفعة نسبيا.
- 4 - إشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة.. 5 - كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 230)

-1-2-2  
التحمل العام

يعرف محمد عبد الوهاب التحمل الخاص في كرة السلة بكونه:

ضمان فاعلية وثبات الأداء الفني والتكتيكي للاعب بالقوة والسرعة المطلوبة وتحت ظروف اللعب المختلفة حتى نهاية المباراة، والقدرة على سرعة العودة للحالة الطبيعية سواء كان ذلك فيما بين الشوطين أو بعد انتهاء المباراة الواحدة أو فيما بين العديد من

المباريات. (محمد صبحي حسانين ، التقييم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 230)

-2-2-2  
التحمل الخاص



## 2-3- أنواع الجلد (التحمّل)

القدرة على تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي. (محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 233)

2-3-1-

التحمّل  
العضلي

يعتبر الجلد العضلي أحد المكونات الرئيسية في معظم أنشطة التربية البدنية والرياضة، فهو مكون هام لأنشطة ألعاب القوى والسباحة والجمباز والتمرينات والملاكمة والمصارعة والألعاب المختلفة ككرة القدم والسلة واليد والطائرة.. إلخ، وهو مكون ذو أهمية كبيرة للاعبين السلاح بمختلف (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 235)

-1-1-3-2-

أهمية التحمل  
العضلي

يمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين - القلبي الدوري و التنفسي - على أخذ الأكسجين ونقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني و التخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة، و تسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي. (اللياقة البدنية ، فاضل حسين عزيز،،السعودية ، الجنادرية للنشر ، 2015، ط1، ص16)

-2-3-2  
التحمّل الدوري  
التنفسي

يعتبر الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنه الطويلة والسياحة الطويلة. المكون الأول في بعض الأنشطة التي تتطلب القدرة على استمرار العمل لفترات طويلة كجري المسافات الطويلة والسباحة الطويلة.

(محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 235)

-1-2-3-2

أهمية التحمّل  
الدوري التنفسي

# Speed **ثالثا- السرعة**



## 3-1- ماهية السرعة

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

فهي تبعا لمفهوم لارسون **LARSON** ويوكوم **YOCOM** عدد الحركات في الوحدة الزمنية، وتبعا لرأى كلارك **CLARKE** فهي سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابة، فالسرعة يمكن التعبير عنها بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 291)

## 3-2- تعريف السرعة

كلارك **CLARKE** : هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

لارسون **LARSON** ويوكوم **YOCOM** ويتفق معهما بوتشر **BUCHER** وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، وهي الحركات في الوحدة الزمنية.

كما يرى آخرون أنها : أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

ويرى محمد صبحي حسانين أن السرعة هي: قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.

(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 291)

## 3-3- أهمية السرعة

السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية، فهي المكون الأول لعدو **SPRINT** المسافات القصيرة في ألعاب القوى (مابقات الميدان والمضمار)، كما أن لها نفس المكانة في سباحة المسافات القصيرة وفي الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة واليد والهوكي.

كما وضعها لارسون ويوكم وبوتشر و با فارد و كارنز و هاجمان و بارو ومك جي وإيكرت وهارة وما تفيف وراتسورسكي ضمن مكونات اللياقة البدنية. **PHYSICAL FITNESS**

(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 291)



## 3-4- أنواع السرعة

وهي كفاءة اللاعب في أداء الحركات المشابهة في اقل زمن ممكن ومحاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستعمال أقصى قوة وسرعة ممكنة، وعادة ما تستعمل السرعة الانتقالية في أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية التي تتضمن الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والركض.. الخ، ومن هنا نجد أن أقصى استعمال للقوة العضلية هو من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال، إذ إن اللاعب لن يصل إليها، إلا إذا تحكم في مسار الحركة،

## 3-4-1- السرعة الانتقالية

ويقصد بالسرعة الحركية بأنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وتعرف أيضاً بأنها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن وهي تعني سرعة أداء الحركة عند أداء المهارة أي بمعنى سرعة الانقباض للمجموعات العضلية التي تشترك في أداء المهارة الحركية والتي تشمل الحركات التي يقوم بها اللاعب لغرض اخذ المكان الصحيح والتهيؤ لأداء الواجب الملحق عليه سواء بالتحرك للضرب الساحق بكل أشكاله أو الدفاع من الشبكة ( حائط الصد ) بكل أشكاله أو الدفاع عن الملعب

## 3-4-1- السرعة الحركية

الزمن المستغرق الواقع بين حدوث المثير وأول رد فعل حركي،  
أي التحرك على الكرة وتهيئتها للاعب الزميل أو أداء مهارة  
الضرب الساحق والدفاع عن الشبكة أو الملعب.

3-4-1- سرعة ردّ  
الفعل

# Flexibility رابعا-المرونة



## 4-1- ماهية المرونة

المرونة اصطلاح يطلق على المفاصل، حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداء التشريحي، ومن الأخطاء الشائعة استخدام هذا الاصطلاح لوصف مدى العضلات، فمن الأنسب أن نستخدم لذلك اصطلاح المطاطية **ELASTICITY** ، وتعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة. ومنعا لهذا التداخل يفضل البعض أن تنسب المرونة إلى الحركة التي يؤديها الفرد. فنقول مثلا: مرونة الحركة تعبيراً عن قدرة الفرد على أداء الحركة إلى أقصى مدى

لها. (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 291)

## 4-2- تعريف المرونة

ومن تعريفات المرونة :

1- يعرف انارينو **ANNARINO** المرونة بكونها : هي مدى حركة المفصل.

2- ويعرفها كلارك **CLARKE** بأنها : مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل.

3- ويعرفها لارسون **LARSON** بكونها : اتساع مدى الحركة فهي توافق فسيولوجي ميكانيكي

4- ويعرفها كيورتن **CURETON** بكونها: إمكانية الجسم للتحرك بسهولة إلى المدى الكامل للحركة.

5- ويعرفها لارسون **LARSON** ويوكم **YOCOM** بأنها : القدرة على أداء الحركات المدى واسع.

6- ويعرفها راسيورسكي **ZACIORSKI** بكونها القدرة على أداء الحركات المدى واسع (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في

التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 262)

## 4-3- أهمية المرونة

المرونة مكون ضروري للإنسان في ممارسة حياته، وهي مكون أساس لأداء جميع الحركات الرياضية باختلاف حجمها ونوعها، فهي مرتبطة بالصحة والقدرة على الأداء والكفاءة سواء كان ذلك للذكور أو الإناث ذلك للذكور أو الإناث. وفي هذا الخصوص يقول كورين **CORBIN** وآخرون أن المرونة لها أهمية كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الشاملة **TOTAL PHYSICAL FITNESS** ، وأنها ذات أهمية خاصة للرجال والنساء لارتباطها بالصحة وأداء العمل إلى أقصى سعة له، وأن عدم مرونة المفاصل والعضلات يحد من كفاءة الفرد في العمل. (محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 262- 263)

## 4-4- أنواع المرونة

مرونة جميع مفاصل الجسم

المرونة العامّة

مرونة المفاصل الداخلة في  
الحركة المعيّنة

المرونة الخاصّة



## 4-3-العوامل المؤثرة في المرونة

1- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

3- العمر الزمني والعمر التدريبي.

2- نوع النشاط المهني خارج التدريب.

5- نوع الممارسة الرياضية.

4- الحالة النفسية للاعب

6- نوع المفصل وتركيبه.

( أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء)، عكلة سليمان الحوري، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع ، 2021 )

## مراجع

- 1/ محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، (2004)
- 2/ اللياقة البدنية ، فاضل حسين عزيز،،السعودية ، الجنادرية للنشر ، 2015، ط1
- 3/ القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الإنجاز في سباحة المسافات القصيرة ، حتم صابر قادر خوشناو، دار غيداء للنشر والتوزيع، 2013 .
- 4/ مفهوم التدريب الرياضي ، عبد الرؤوف قاسم الروابدة ، دار الكتاب الثقافي .
- 5/ الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، ناهدة الدليمي وعادل خزعل ورائد مشنت، دار الكتب العلمية، لبنان 2015.



Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Mohammed Khaidar Biskra University  
Institute of Physical and Sporting Activities Science and Technology  
Department of Physical Activity Sports Education  
Level: Second Bachelor's Degree in Motor Education



## الاختبارات البدنية Physical Tests

–المستوى : ثانية ليسانس تربية حركية

–أستاذ المقياس : د/ بن علي عده

السنة الجامعية : 2025–2024

# محتوى الدرس

- 1- اختبارات القوة العضلية ذكر بعض الاختبارات مع شرحها.
- 2- . اختبارات التوافق ذكر بعض الاختبارات مع شرحها.
- 3- . اختبارات التوازن ذكر بعض الاختبارات مع شرحها
- 4- . اختبارات المرونة ذكر بعض الاختبارات مع شرحها
- 5- اختبارات السرعة ذكر بعض الاختبارات مع شرحها .
- 6- اختبارات الرشاقة ذكر بعض الاختبارات مع شرحها.
- 7- . اختبارات القدرة الهوائية ذكر بعض الاختبارات مع شرحها

# LESSON CONTENT

- 1. MUSCLE STRENGTH TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION.**
- 2. COMPATIBILITY TESTS MENTION SOME TESTS WITH THEIR EXPLANATION.**
- 3. BALANCE TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION**
- 4. FLEXIBILITY TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION**
- 5. SPEED TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION.**
- 6. AGILITY TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION.**
- 7 . AEROBIC ABILITY TESTS MENTION SOME TESTS WITH EXPLANATION**

## مقدمة

اختبارات اللياقة البدنية في المجال الرياضي " **والتربوي** " تتضمن معايير دولية تسعى من خلالها الوصول إلى وضع معايير خاصة بعناصر اللياقة البدنية والتي تطمح أن تلعب دوراً فاعلاً لكافة المدربين " **والمعلمين** " ليكونوا أكثر دراية ومعرفة بمستوى اللاعبين " **والمتعلمين** " الذين يشرفون على تدريبهم " **وتعليمهم** " في كافة الألعاب الرياضية ولتمكنهم من تحديد وتخصيص مدى ملائمة ونوع التدريب " **والتعليم** " للاعبين " **والمتعلمين** " والعمل على تحقيق الإنجازات.

(إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي،ص3) بتصرف.

# INTRODUCTION

**SPORTS FITNESS TESTS INCLUDE INTERNATIONAL STANDARDS THAT SEEK TO ESTABLISH STANDARDS FOR FITNESS ELEMENTS THAT ASPIRE TO PLAY AN ACTIVE ROLE FOR ALL COACHES TO BE MORE KNOWLEDGEABLE AND KNOWLEDGEABLE ABOUT THE LEVEL OF PLAYERS WHO SUPERVISE THEIR TRAINING IN ALL SPORTS AND TO BE ABLE TO IDENTIFY AND ALLOCATE APPROPRIATE AND TYPE OF TRAINING FOR PLAYERS AND WORK TOWARDS ACHIEVEMENTS** (FITNESS TESTS, BAHRAIN OLYMPIC COMMITTEE, SPORTS TRAINING DEPARTMENT, P. 3)

أولاً- بعض اختبارات القوة العضلية  
MUSCLE STRENGTH TESTS





# 1-رمي الكرة الطبية من فوق الرأس إلى الأمام Medicine Ball Throw Overhead

## -التعريف بالاختبار :

رمي الكرة الطبية من فوق الرأس إلى الأمام هو إحدى اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية طويلة ومستمرة وسريعة باستخدام عدد من المجموعات المحلية باستخدام كرة طبية تزن 2-5 كيلو جرام.

## -الهدف من الاختبار :

يهدف الاختبار لقياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم والقوة الانفجارية من خلال رمي الكرة الطبية من فوق

الرأس . (إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي،ص10)

## المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد إختبارها.

شريط قياس

استمارة تسجيل

## كيفية الأداء :

إحماء مع تمرينات الإطالة مدة 5 دقائق

يقف الرياضي على خط مع فتح قدميه قليلا ومواجهها اتجاه مكان رمي الكرة.

مسك الكرة بواسطة اليدين خلف الرأس ثم رمي الكرة بقوة لوصولها إلى أقصى حد.

يتم تسجيل المسافة من الخط إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر.

تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات. (إختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي، ص3)



## 2- اختبار الوثب العمودي من الثبات Vertical Jump Test

### تعريف:

أختبار الوثب العمودي من الثبات هو اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى اختبار الوثب العمودي طور بواسطة الدكتور ألن دولي سارجنت عام ( 1849-1924 ) وهو إحدى اختبارات القدرة العضلية قي القفز من الثبات الى أبعد مدى.

### الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى اختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وبقوة.

### الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- جدار ملصق عليه شريط قياس.
- طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع.
- استمارة تسجيل (إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي، ص11)

## كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- يقف الرياضي مواجهًا لوحة الاختبار.
- يقوم الرياضي برفع إحدى الذراعين رافعًا لوحة الاختبار لتحديد نقطة الصفر.
- توضع صبغة من الألوان في طرف الأصبع.
- يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعًا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدمًا الأصابع التي بها الألوان ملامسًا لوحة الاختبار.
- يعطى محاولتين، ثم تسجل أفضل محاولة - بالسنتيمتر (إختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية، قسم التدريب الرياضي، ص11)



# المعايير :

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
<b>الذكور</b>						
أكبر من 70	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	أقل من 21
<b>الإناث</b>						
أكبر من 60	60-51	50-41	40-31	30-21	20-11	أقل من 11

(إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي،ص11)

ثانيا- بعض اختبارات التوافق الحركي.

## Some Motor Compatibility Tests





# 1- إختبار الدوائر المرقّمة

## 1. Test numbered circuits

الغرض من الاختبار:

قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات:

ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستين (60) سنتيمترا.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8)، يتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر. (محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 2004، ط4، ص329)



## 2-اختبار نط الحبل

### 2. Test The Rope Dot

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق.

الأدوات :

حبل طوله 24 بوصة بما يعادل 70سم، بحيث يعقد من طرفيه، على أن تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة بما يعادل 40سم (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها يترك مسافة 4 بوصات بما يعادل 10سم خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل).

مواصفات الأداء:

يمسك المختبر بالحبل من الأماكن المحددة، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمرّ الحبل من أمام وأسفل القدمين ثم يكرر هذا العمل

خمس مرات.. (محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 2004، ط4، ص320)

## توجيهات :

- 1 - يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين
- 2 - بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا.
- 3 - يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط، كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب.
- 4 - يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب.
- 5 - أي مخالفة للشروط تلغى المحاولة.

## التسجيل:

تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر. (محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي ،2004، ط4،ص321)



(محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 2004، ط4، ص321)

# ثالثا : بعض اختبارات التوازن Third: Some balance tests



# 1- اختبار الشكل الثماني 1. Test the eight shape

الغرض من الاختبار:

قياس التوازن الحركي.

الأدوات :

الجهاز الموضح ، مصنوع من الخشب وله ثمانية أضلاع (المواصفات المذكورة بالشكل) يرسم خط في منتصف أحد الاضلاع الثمانية بارتفاع الجهاز (20) سم ليكون بمثابة خط للبداية والنهاية.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر على حافة الجهاز وفوق خط البداية، يقوم المختبر بالمشي على حافة الجهاز لعمل دورة كاملة بالمواجهة تنتهي بتخطيه بكلتا القدمين لخط البداية (النهاية) ثم يقوم بالمشي لعمل دورة كاملة أخرى عكس الدورة الأولى الظهر في اتجاه خط السير حتى يتجاوز خط البداية بكلتا القدمين، إذا فقد المختبر اتزانه ولمس الأرض عليه أن يعود مرة أخرى إلى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه.

## توجيهات :

1-يؤدي المختبر الاختبار وهو حافي القدمين.

2-إذا فقد المختبر اتزانه ولمس الأرض عليه الرجوع إلى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه.

3 -غير مسموح للمختبر بالسند على أى شيء أثناء المشى على حافة الجهاز، كما أنه غير مسموع بلمس الجهاز باليدين او مسك أي أداة باليدين بغرض المساعدة على حفظ الاتزان.

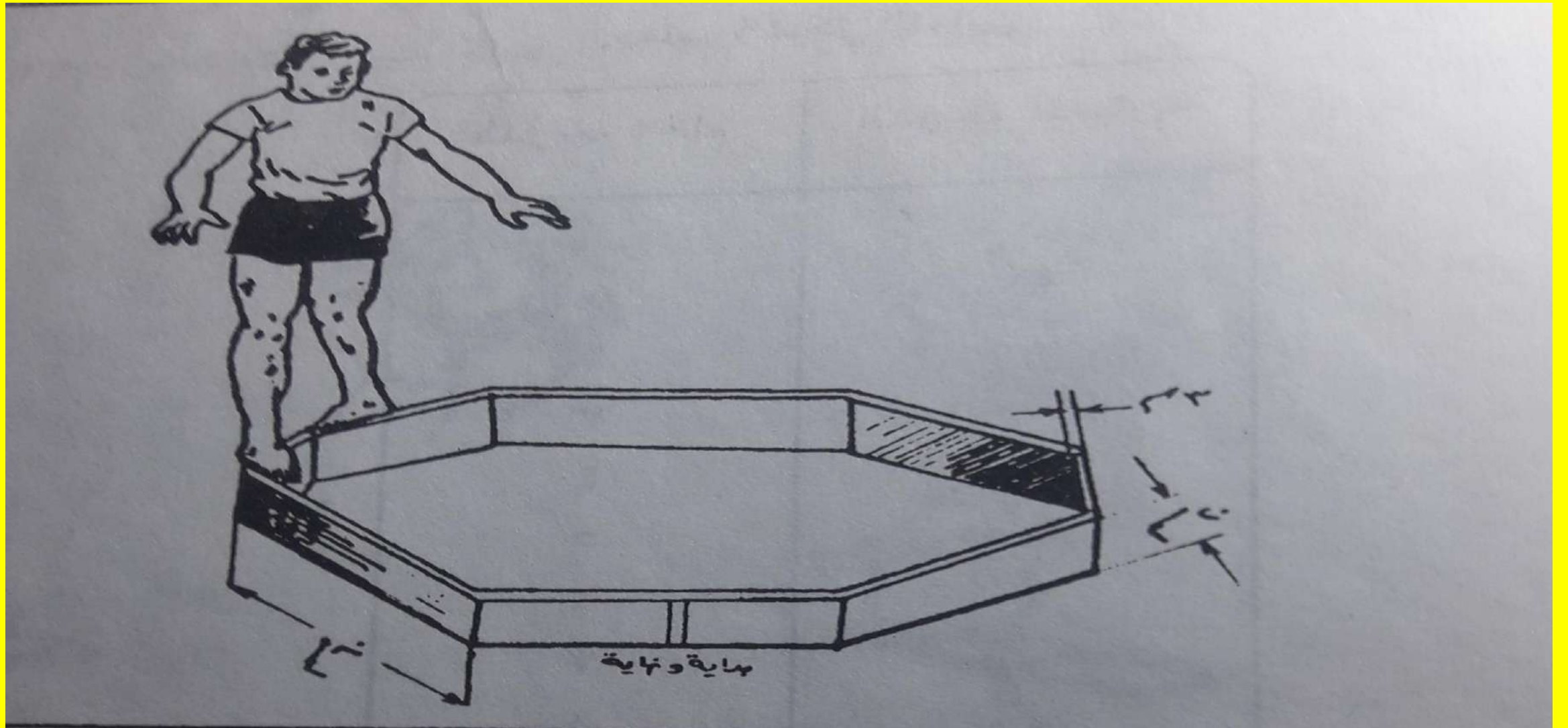
**التسجيل** :يسجل للمختبر عدد المرات التي فقد فيها الاتزان خلال الدورتين (الأمامية والخلفية) فكلما قل عدد مرات فقد الاتزان دل ذلك على ارتفاع درجة الاتزان عند المختبر

**المعايير** : تعتبر المعايير الموضحة بالجدول رقم (18) صالحة للاستخدام على تلاميذ المرحلة الإعدادية. (محمد صبحي حسانين ، التقويم

والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص343)







(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 343)

## 2- الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة (longitudinal) on the beam

**الغرض من الاختبار:** قياس التوازن الثابت.

**الأدوات:** ساعة إيقاف الجهاز الموضح بالشكل هو عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون (20) سنتيمترا وطولها ستون (60) سنتيمترا وسمكها ثلاثة (3) سنتيمترات.

**مواصفات الأداء:** يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ، هذا ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة. ويستمر الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن. ويؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى.

(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 344-345)

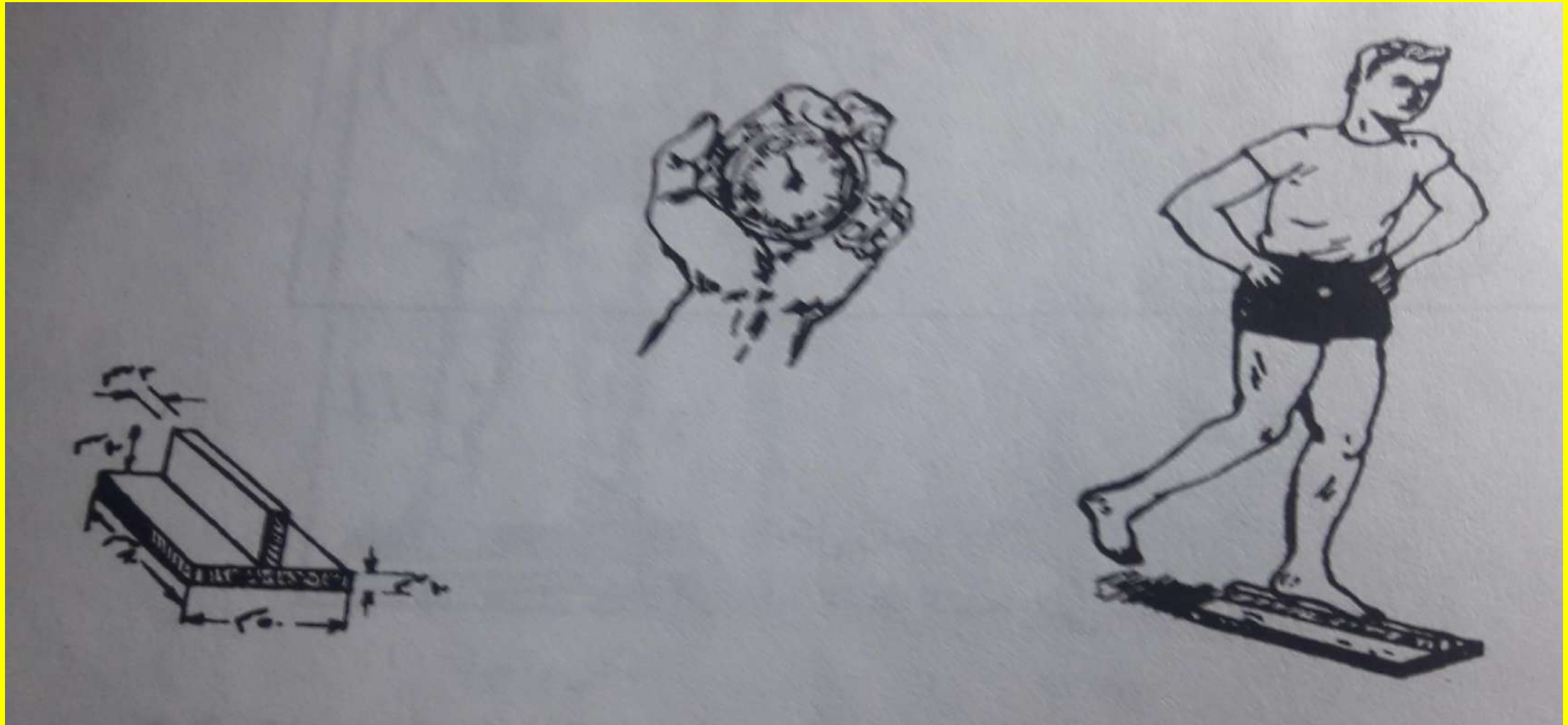
## توجيهات :

- ١ - يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء.
- ٢ - تكون اليدان ثبات الوسط أثناء تأدية الاختبار.
- 3- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

## التسجيل :

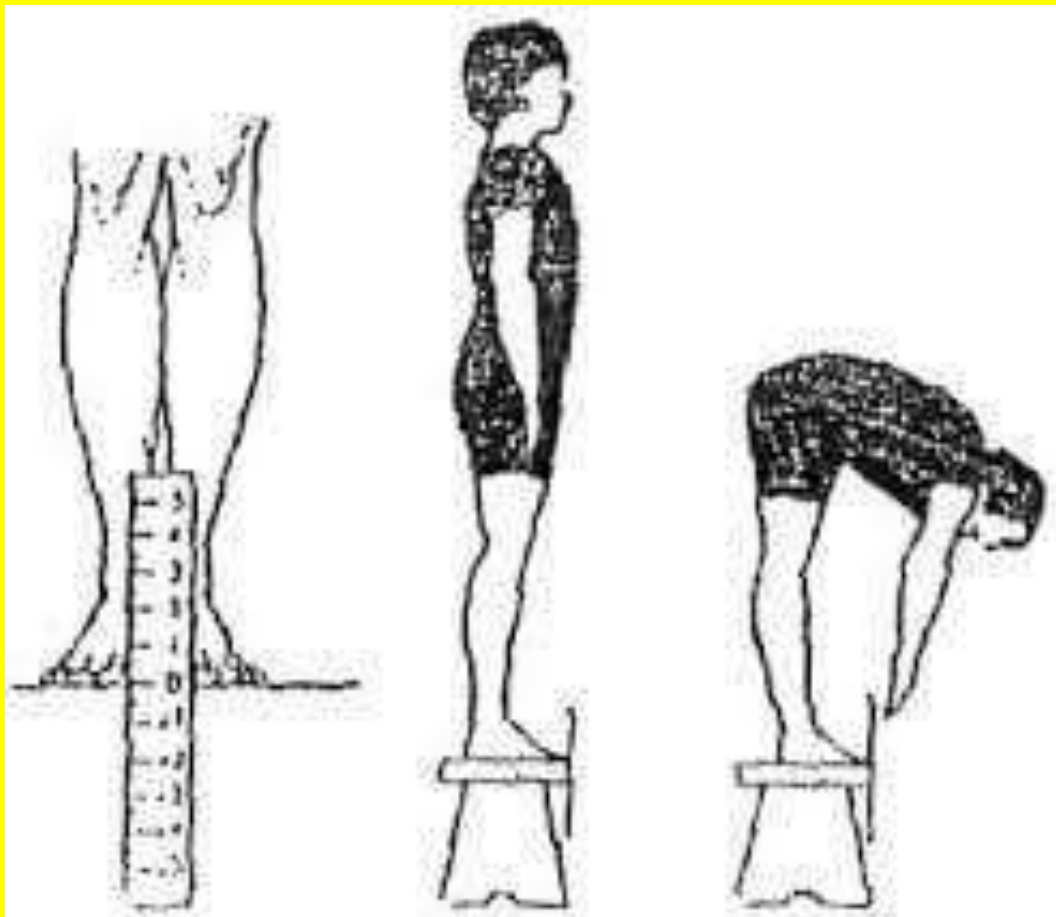
يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم.

(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص345)



(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 345)

## IV: Some flexibility tests رابعا : بعض اختبارات المرونة



## 1. Test bend the stem forward (from standing and from sitting)

## 1- اختبار ثني الجذع للأمام (من الوقوف ومن الجلوس)

### - كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.

يجلس الرياضي ماذا رجليه مع وضع قاعدة القدمين أمام الصندوق.

- ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس ومد الركبتين.

- مد مفصل الركبتين كاملاً مع ثني الجذع أماماً.

- مد اليدين حتى أطراف الأصابع عبر مستوى مقياس مدرج.

- يجب أن تلامس أصابع اليدين شريط القياس مع الثبات مدة

ثانيتين

- تعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة بالسنتيمتر.

### الهدف :

يهدف الاختبار إلى قياس مرونة العمود الفقري

### المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار :

- صندوق ومثبت عليه مسطرة القياس.

- مسطرة القياس خارجاً عن الصندوق 50 سم كما مبين في

الرسم

- استمارة تسجيل.

توجيهات :

1. يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء
2. للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.
3. يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
4. يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

(محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، 2004 ص 365)





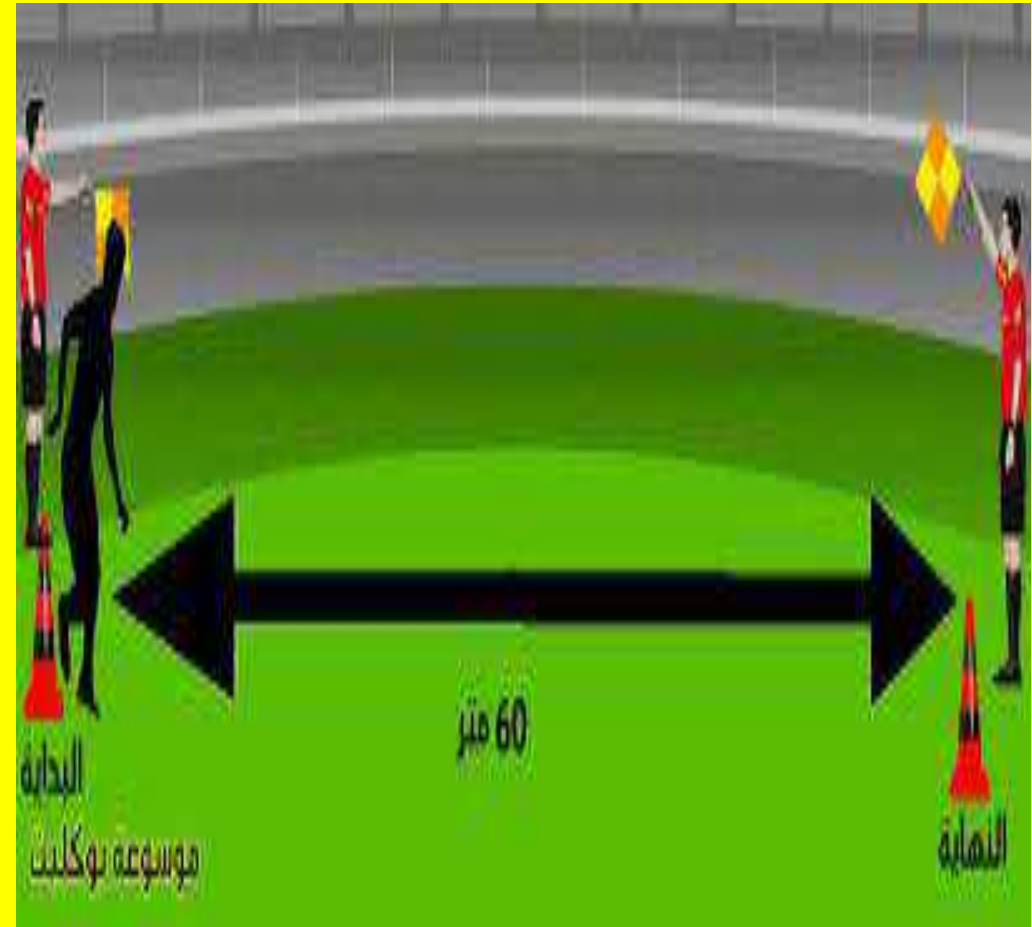
## المعايير

ممتاز	جيد جداً	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
الذكور				
أكبر من 62	61-56	55-44	43-40	أقل من 33
الإناث				
أكبر من 70	71-66	65-54	53-50	أقل من 43

(إختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية، قسم التدريب الرياضي، ص06)

## V. Some speed tests

خامسا- بعض اختبارات السرعة



## 35-Meter Speed Test \*\*\* اختبار سرعة 35 متر

### تعريف :

اختبار سرعة 35 متر تحدد فيه مسافة 35 متر مع وضع أقماع تشير الى خط البداية وخط النهاية. يجرى الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند اشارة البدء وحتى خط النهاية.

### الهدف:

يهدف الاختبار إلى السرعة في قطع مسافة 35 متر بأقصى سرعة ممكنة.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار :

طريق مستوى.

ساعة إيقاف. استمارة تسجيل

### كيفية اجراء الاختبار:

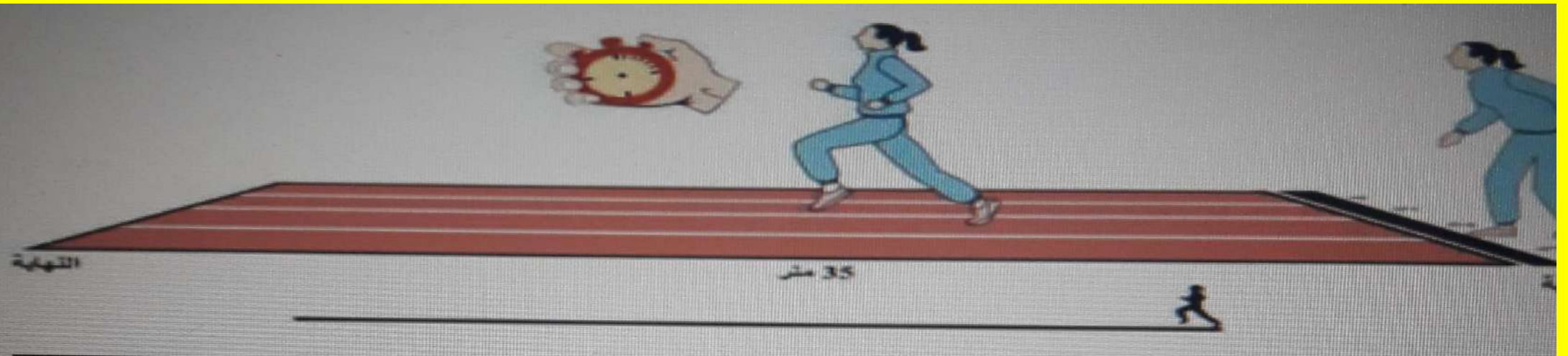
إحماء مع تمرينات اطالة لمدة 5 دقائق.

يتخذ الرياضي وضع الاستعداد خلف خط البدء.

عند سماع إشارة البدء ينطلق الرياضي بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية.

### التسجيل :

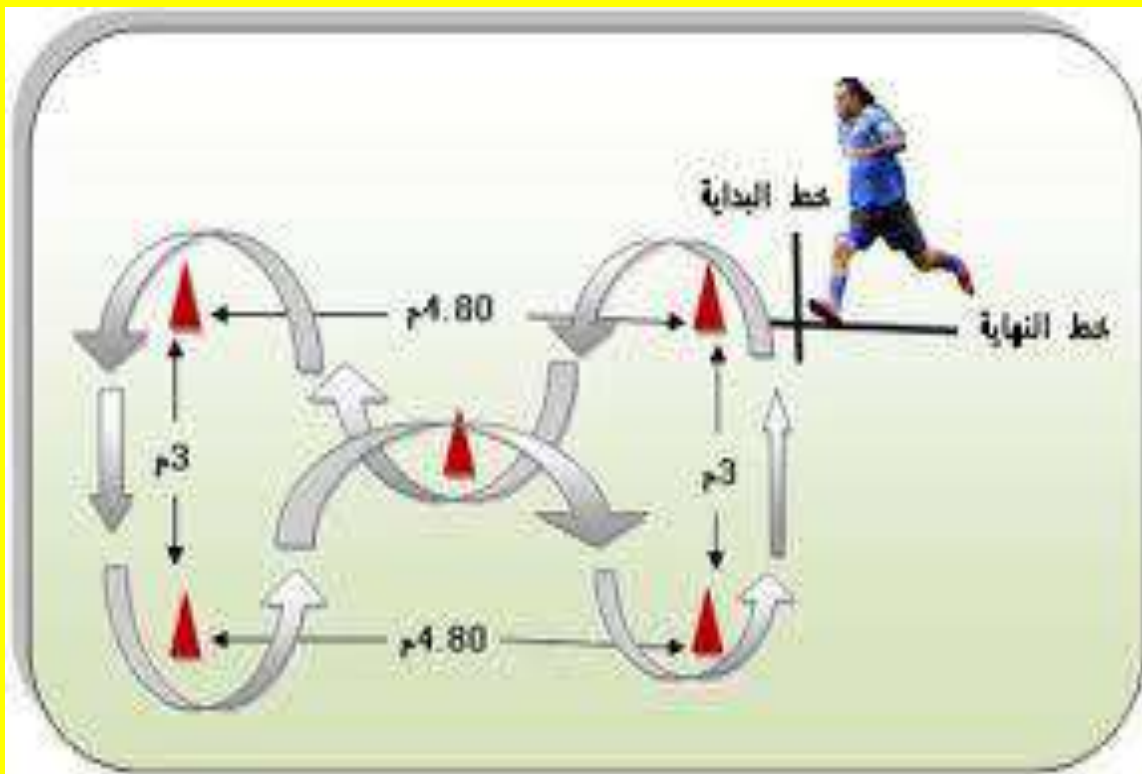
يسجل الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة بالثانية.



## المعايير

إناث	ذكور	التصنيف
أقل من 5:30	أقل من 4:80	ممتاز
5:30 - 5:59	4:80 - 5:09	جيد
5:60 - 5:89	5:10 - 5:29	متوسط
5:90 - 6:20	5:30 - 5:60	مقبول
أكثر من 6:20	أكثر من 5:60	ضعيف

## سادسا: بعض اختبارات الرشاقة Some Agility Tests



# Illinois Agility Test

- اختبار (إلينوى) للرشاقة

## تعريف:

يبلغ طوله 10 متر والعرض 5 متر، كما توضع 4 أقماع أخرى في منتصف المستطيل بينها مسافات متساوية 3 م. ويبعد الأول والأخير عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم ، كما هو موضح بالصورة.

## الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع

التحكم في وضعية الجسم. (إختبارات اللياقة البدنية ،اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي،ص15)

## المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

ساعة توقيت

أرضية مناسبة للاختبار

شكل كما يبدو بالصورة مع المقاسات

أقماع

شريط قياس

استمارة

## كيفية اجراء الاختبار:

إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.

من وضع الإنبطاح يستلقي الرياضي عند نقطة البداية.

تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.

تعطى اشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن

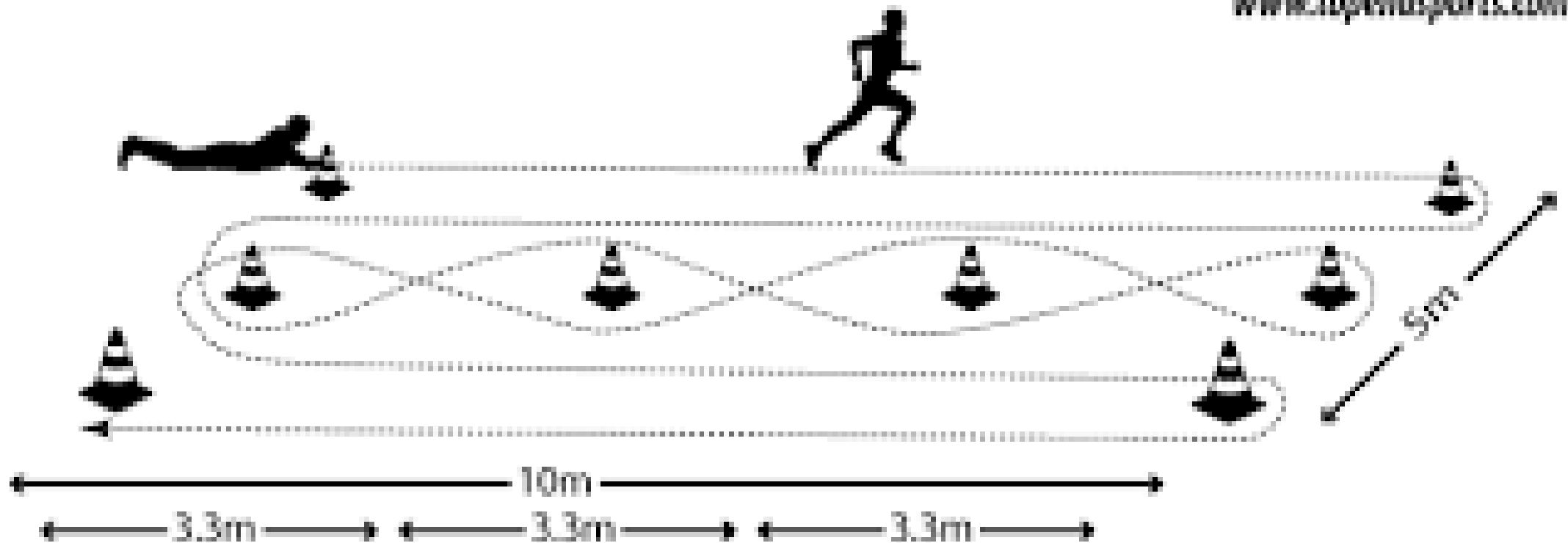
يتم الدوران من خلف الأقماع وليس من أمامها.

تحسب المحاولات الصحيحة من دون ملامسة الاقماع



# Illinois Agility Test

[www.topendsports.com](http://www.topendsports.com)



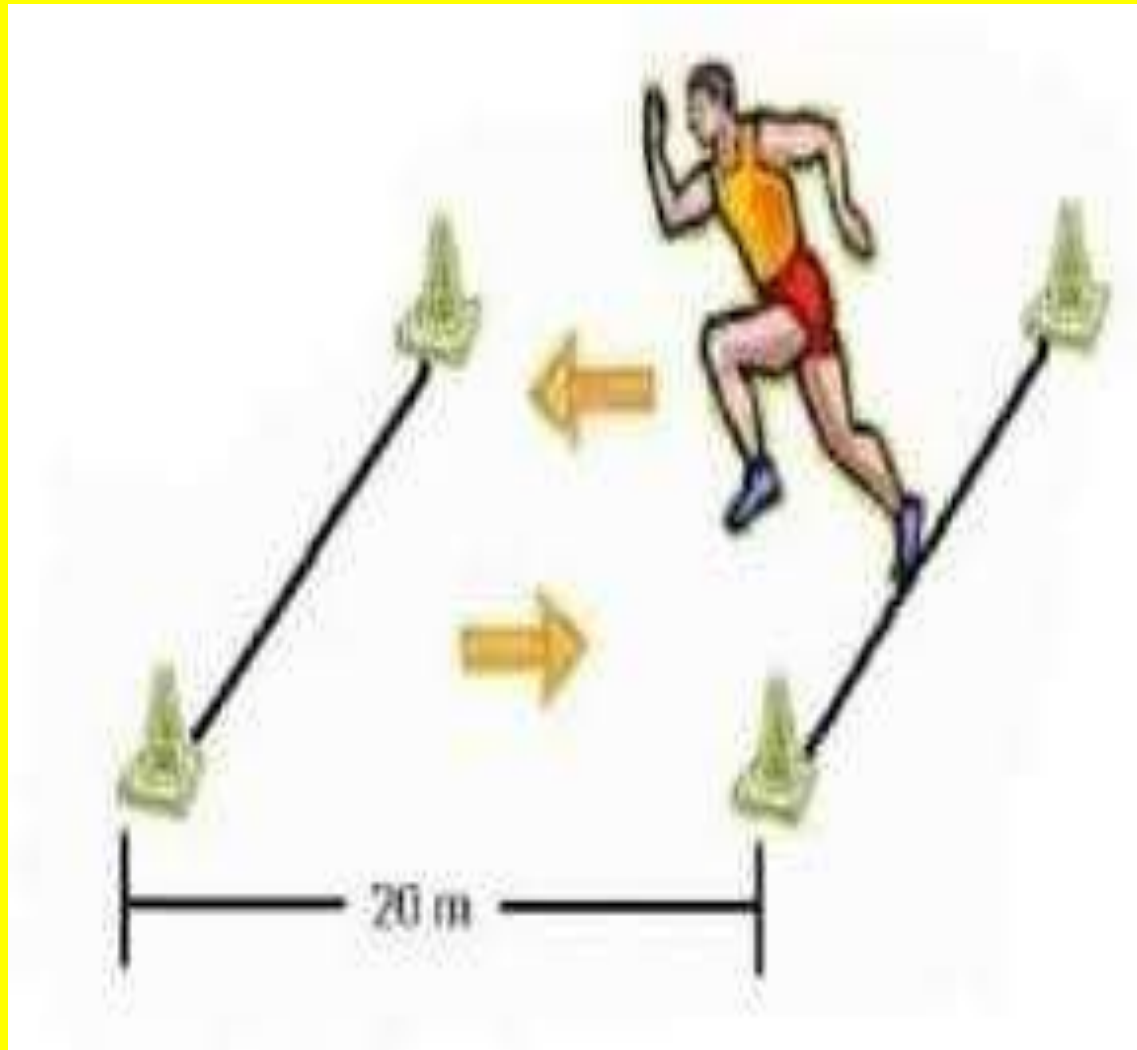
التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	اقل من 15:2	اقل من 17:00
جيد	16:1-15:2	17:00 - 17:9
متوسط	16:2 - 18:4	18:00 - 21:7

المراجع ص. 32

(إختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب الرياضي، ص17)

## VII: Some Aerobic Power Tests

سابعاً : بعض إختبارات القدرة الهوائية



## Cooper Test إختبار كوبر

**تعريف :** كوبر هو اختبار جري حول مضمار 400 متر وقطع أكبر مسافة ممكنة في 12 دقيقة.

وقد صمم من قبل كينيث كوبر في عام 1968، وهي نقطة الوصول إلى أقصى مسافة ممكنة في غضون 12 دقيقة.

فالمطلوب أن يتم الجري بخطى ثابتة بدلا من الجري السريع، وتستند النتائج على المسافة المقطوعة للرياضي، وهو اختبار سهل القيام به على مجموعات كبيرة من الرياضيين.

**الهدف :** بهدف الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ( التحمل الهوائي ) من خلال الجري. (إختبارات اللياقة البدنية، اللجنة الأولمبية البحرينية، قسم التدريب الرياضي، ص22)

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار :

ساعة توقيت

مضمار جرى ( 400 متر )

نقطة بدء الاختبار

أقمار كل 50 متر

استمارة تسجيل

مساعدين

كيفية إجراء الاختبار.

إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.

يتطلب على الرياضي الوقوف عند نقطة البداية

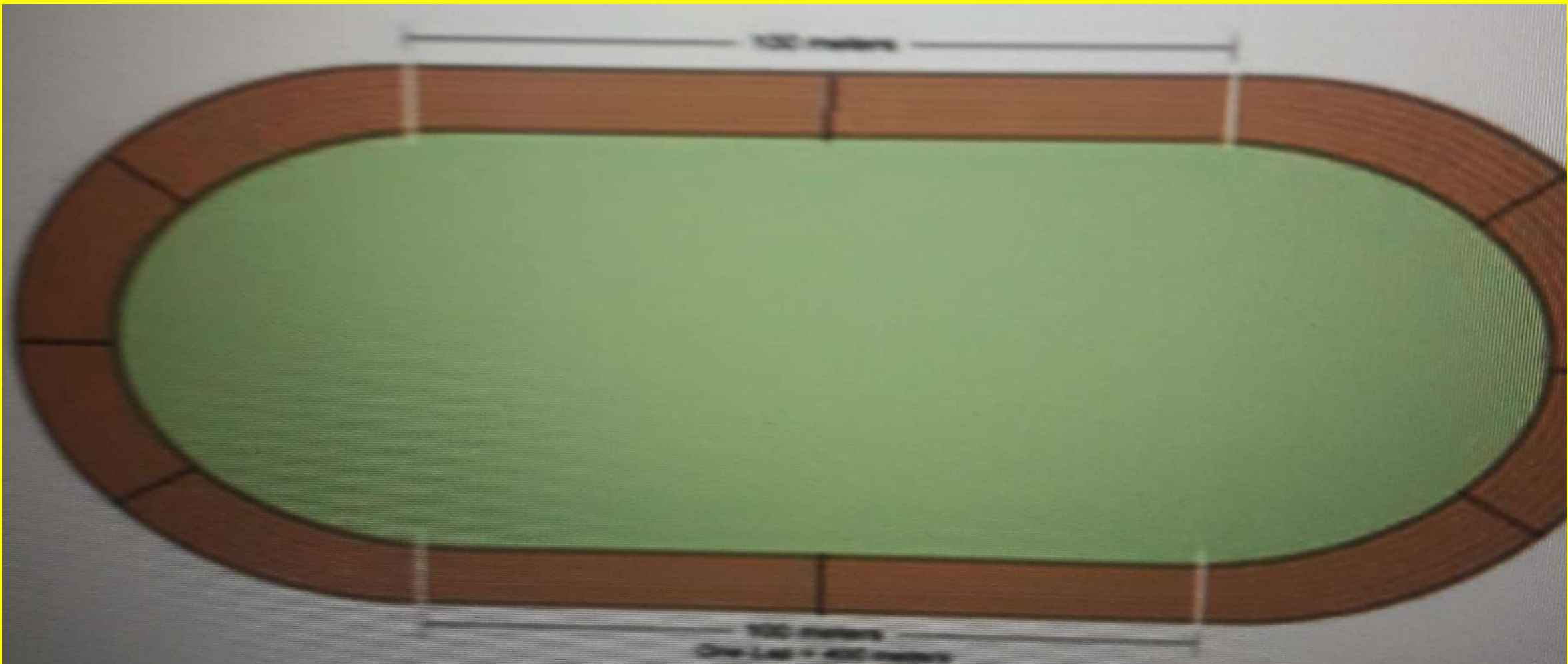
تعطي اشارة البدء ويبدأ الاختبار

المحافظة على تزايد مستوى السرعة

تعطي اشارة انتهاء الاختبار.

يتطلب من الرياضي الوقوف عندما تعطي اشارة انتهاء الاختبار.

يتم احتساب المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة.



مضمار الجري 400 متر

# إستمارة التسجيل لاختبار كوبر

إستمارة تسجيل  
( اختبار كوبر - Cooper Test )

عدد اللفات										اسم اللاعب	الرقم
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12
											13
											14
											15
											16
											17
											18
											19
											20

## معايير إختبار كوبر

### اللاعبين الهواة

ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	ممتاز	الجنس	العمر
2100-	2100 - 2199	2200 - 2399	2400 - 2700	2700-	M	13-14
1500-	1500 - 1599	1500 - 1599	1600 - 1899	1900 - 2000	F	
2200-	2200 - 2299	2300 - 2499	2500 - 2800	2800-	M	15-16
1600-	1600 - 1699	1600 - 1699	1700 - 1999	2000 - 2100	F	
2300-	2300 - 2499	2500 - 2699	2700 - 3000	3000-	M	17-20
1700-	1700 - 1799	1700 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2300	F	
1600-	1600 - 2199	2200 - 2399	2400 - 2800	2800-	M	20-29
1500-	1500 - 1799	1500 - 1799	1800 - 2199	2200 - 2700	F	
1500-	1500 - 1899	1900 - 2299	2300 - 2700	2700-	M	30-39
1400-	1400 - 1699	1400 - 1699	1700 - 1999	2000 - 2500	F	
1400-	1400 - 1699	1700 - 2099	2100 - 2500	2500-	M	40-49
1200-	1200 - 1499	1200 - 1499	1500 - 1899	1900 - 2300	F	

### اللاعبين المحترفين

ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	ممتاز	لاعبين الترخية
2800-	2800 - 3099	3100 - 3399	3400 - 3700	3700+	ذكر
2100-	2100 - 2399	2400 - 2699	2700 - 3000	3000-	فتى



## نصائح للمدرب

للاستفادة الكاملة من إجراء اختبارات اللياقة البدنية والضمان صحة اللاعبين على المدرب إتباع النصائح التالية :

يجب على المدرب القيام باختبارات اللياقة البدنية عدة مرات خلال الموسم الرياضي وذلك للتعرف على مستوى اللياقة البدنية للفريق وكذلك فاعلية برامج التدريبية.

يجب على المدرب التأكد من تشابه ظروف بيئة الاختبار عند قيامه بإعادة اختبارات اللياقة البدنية.

يجب على المدرب إعطاء الفرصة الكافية للاعب للقيام بالإحماء الجيد.

ينصح القيام بالاختبار بعد يوم راحة تامة حتى لا يؤثر التعب على دقة ونتائج الاختبارات.

على المدرب تحفيز لاعبيه لبذل أقصى ما لديهم من جهد أثناء أداء جميع الاختبارات.

على المدرب التأكد من سلامة اللاعب صحيا قبل أداء الاختبارات.

على المدرب إعداد بيئة الاختبار مسبقا.

على المدرب التأكد من التسلسل الصحيح و العلمي لترتيب الاختبارات البدنية بحيث يبدأ باختبارات المرونة

فالقدره ثم القوة فالسرعة والرشاقة و أخيرا التحمل الدوري التنفسي.

يفضل تواجد المدرب أثناء أداء الاختبارات.

يجب على المدرب مناقشة اللاعبين بنتائج الاختبارات وتشجيعهم لوضع أهدافهم القصيرة والطويلة المدى و التي تحفزهم على التقدم المستمر.

على المدرب التخطيط امواعيد الاختبارات البدنية وإشعار اللاعبين بموعدها مسبقا.

على اللاعب ارتداء الملابس الرياضية المناسبة لإجراء الاختبارات.

تجنب أكل وجبة دسمة قبل أداء الاختبارات.

يجب التأكد من شرب السوائل بصورة كافية.

على المدرب الاحتفاظ برقم أقرب مركز صحي حتى يتم إسعاف اللاعب عند تعرضه لحالة طارئة.

## مراجع

1/ محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، (2004)

2/ اللجنة الأولمبية البحرينية ، قسم التدريب والتطوير الرياضي إختبارات اللياقة البدنية ، ط1 ، سبتمبر 2011