

الإجابة النموذجية: مقياس بطارية الاختبارات الرياضية

-السؤال الأول: ما مفهوم بطارية الاختبارات؟ (01.50ن).

هي مجموعة من الاختبارات المقننة والمطبقة على مجموعة الأشخاص و لها معاييرها التي تسمح بالمقارنة وبطارية الاختبارات قد تشمل على اختبارين أو قد تكون قننت معا أو لم تقنن.

-السؤال الثاني: ماذا يقصد بالاختبارات المقننة؟ (01.50ن).

يضعها خبراء القياس تتوفر فيها تعليمات محددة للأداء، توقيت محدد، شروط علمية ، طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير.

-السؤال الثالث: - تعتمد الاختبارات الموضوعية على المعايير والمستويات والمحكات بحيث يمكن عن

طريقها إصدار أحكام موضوعية . (07.00ن).

-ما الفرق بين المعايير والمستويات والمحكات؟

-المعايير: وهي أساس الحكم على قيمة الشيء من داخل الظاهرة موضوع التقييم وليس من خارجها، وغالبا تأخذ الصبغة الكمية لكي يحكم على تنمية السلوك (الأداء) نقوم بمقارنته بالنسبة للمجموعة بتحديد مدى بعده عن المتوسط للمجموعة ولذلك تحول الدرجات الخام باستخدام الأساليب الإحصائية الى درجات معيارية (درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط). (02.50ن).

-المستويات: "لا يمكن هنا اعتبارها معايير، لأن المعايير معلومات تدلنا على كيفية الأداء للأفراد في أي من الاختبارات البدنية أو الحركية، في حين نجد المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد". (02.00ن).

-المحكات: "هي معايير نحكم بها على الاختبار أو نقيمه، وقد تكون مجموعة من الدرجات أو المقاييس أو التقديرات أو الإنتاج، وهي أيضاً من المفاهيم أو الأفكار المستعملة في الحكم على محتوى الاختبار عند تقدير مضمونه أو صدقه المنطقي"

كما تعرف المحكات بانها "أسس خارجية للحكم على الظاهرة موضوع التقييم، وقد تأخذ الصورة الكمية او الكيفية". (02.50ن).

-السؤال الرابع: اشرح مواصفات الأداء لكل من الاختبارات الآتية :

1- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الدينامو ميتو. 2- اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الدينامو ميتو. 3- التحمل : اختبار كوبر. 4- الرشاقة: اختبار الجري المكوكي. 5-التوافق: اختبار الدوائر المرقمة. (10.00ن)

1- اختبار قوة عضلات الظهر: عندما يكون المختبر مستعدا للشد يثنى جذعه قليلا للأمام من منطقة الحوض، ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون أي انثناء في المرفقين. (01.00ن).

2- اختبار قوة عضلات الرجل : يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن ويحدث أكبر شد ممكن وقبل عملية يجب ملاحظة ان الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلى . (01.00ن).

3- التحمل : اختبار كوبر. اختبار كوبر جري ومشى (12) دقيقة. (03.00ن).

-الغرض من الاختبار: قياس القدرة الهوائية وحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

الأدوات : ملعب كرة يد (20م × 40 م) أو أية مساحة أرض مستوية وخالية من العوائق ، ساعة توقيت ، شريط قياس عدد (4) ، أقماع .

-طريقة الأداء 1. : تخصيص محكم واحد لكل ثلاثة لاعبين على الأكثر.

2.تعرف المحكم على أسماء اللاعبين بشكل جيد .

3.يقف اللاعبون عند خط البداية ، وعند إشارة البدء يبدأ اللاعبون بالجري ثم يقوم كل محكم برصد عدد اللفات لكل لاعب.

4.تشجيع اللاعبين على الاستمرار في الجري ، وتبليغهم عن الزمن المتبقي للسباق على مدار السباق .

5.عند إعطاء إشارة النهاية يلتزم اللاعبون بالوقوف في أماكنهم لفترة بسيطة جدا ، لغاية احتساب المسافة

المتبقية بشكل سريع من خلال أشرطة القياس المثبتة على أبعاد الملعب .

-القواعد(الشروط): -يجوز للاعب المشي أثناء الاختبار.

-يجب على اللاعبين الدوران من خلف الأقماع الموجودة على زوايا الملعب وإذا لم يتقيد اللاعب بذلك تخصم منه مسافة 5 م .

-التسجيل: -تحسب المسافة المقطوعة خلال مدة الاختبار ويتم تبليغ اللاعبين فيها .

-يتم تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي من خلال اختبار كوبر جري ومشى (12) دقيقة

باستخدام المعادلة التالية :

$$Vo2max \text{ مليلتر/كغم/د} = (\text{المسافة المقطوعة بالميل} - 0.3138) \div 0.0278$$

-لتحويل المسافة المسجلة باختبار كوبر جري ومشى 12 دقيقة من متر إلى ميل تم قسمة المسافة بالمتر على

1.609.

-لتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق نقوم بضرب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي في الوزن.

متغير	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز
جري (12) ق المسافة/كم	2000	2400	2800	3200
الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين مل/كجم/ق	30.00	45-35	55-46	65-56

4- الرشاقة: اختبار الجري المكوكي. -الجري المكوكي: 4*10م (02.50ن).

-الغرض: قياس الرشاقة، التحكم في الجسم، تغيير الإتجاه.

-الوسائل: أرضية مسطحة غير زلجة. -شاهدين اوكرتين صغيرتين. -ساعة إيقاف.

-طريقة الأداء: نرسم خطان حيث تكون المسافة بينهما 10م، دائرتان 50سم، متقابلتان في داخل أحدهما يوضع الشاهدان عند الإشارة ينطلق اللاعب بسرعة لرفع الشاهد الأول ويدور بسرعة لوضعه في الدائرة المقابلة، ثم يرجع بسرعة لرفع الشاهد الثاني ويضعه في الدائرة المقابلة.

-التسجيل: يتم حساب الوقت المنجز على مسافة 40م. اللاعب له محاولتين (02) ولا بد من راحة بينية كافية، وتحسب أحسن نتيجة (عدم حساب النتيجة إن رمى اللاعب الشاهد ولم يضعه).

5-التوافق: اختبار الدوائر المرقمة. (02.50ن).

-الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين.

-الأدوات : ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستين سم .

-مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم 1 ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم 2 وهكذا حتى رقم 08 ، يتم ذلك بأقصى سرعة.

-التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الثالثة ليسانس: التدريب الرياضي

-السداسي الأول 2023/2022.

الإجابة النموذجية: مقياس بطارية الاختبارات الرياضية

-السؤال الأول: ما مفهوم بطارية الاختبارات؟ (01.50ن).

هي مجموعة من الاختبارات المقننة والمطبقة على مجموعة الأشخاص و لها معاييرها التي تسمح بالمقارنة وبطارية الاختبارات قد تشمل على اختبارين أو قد تكون قننت معا أو لم تقنن.

-السؤال الثاني: ماذا يقصد بالاختبارات المقننة؟ (01.50ن).

يضعها خبراء القياس تتوافر فيها تعليمات محددة للأداء، توقيت محدد، شروط علمية ، طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير .

-السؤال الثالث: - تعتمد الاختبارات الموضوعية على المعايير والمستويات والمحكات بحيث يمكن (07.00ن). عن طريقها إصدار أحكام موضوعية .

-ما الفرق بين المعايير والمستويات والمحكات؟

-المعايير: وهي أساس الحكم على قيمة الشيء من داخل الظاهرة موضوع التقييم وليس من خارجها، وغالبا تأخذ الصبغة الكمية لكي يحكم على تنمية السلوك (الأداء) نقوم بمقارنته بالنسبة للمجموعة بتحديد مدى بعده عن المتوسط للمجموعة ولذلك تحول الدرجات الخام باستخدام الأساليب الإحصائية الى درجات معيارية(درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط). (02.50ن).

-المستويات: "لا يمكن هنا اعتبارها معايير، لأن المعايير معلومات تدلنا على كيفية الأداء للأفراد في أي من الاختبارات البدنية أو الحركية، في حين نجد المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد". (02.00ن).

-المحكات: "هي معايير نحكم بها على الاختبار أو نقيمه، وقد تكون مجموعة من الدرجات أو المقاييس أو التقديرات أو الإنتاج، وهي أيضاً من المفاهيم أو الأفكار المستعملة في الحكم على محتوى الاختبار عند تقدير مضمونه أو صدقه المنطقي"

كما تعرف المحكات بانها "أسس خارجية للحكم على الظاهرة موضوع التقييم، وقد تأخذ الصورة الكمية او الكيفية". (02.50ن).

-السؤال الرابع: اشرح مواصفات الأداء لكل من الاختبارات الآتية :



1- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الدينامو ميتر. 2- اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الدينامو ميتر. 3- التحمل : اختبار كوبر. 4- الرشاقة: اختبار الجري المكوكي. 5- التوافق: اختبار الدوائر المرقمة. (10.00ن)

1- اختبار قوة عضلات الظهر: عندما يكون المختبر مستعدا للشد يثنى جذعه قليلا للأمام من منطقة الحوض، ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون أي انثناء في المرفقين. (01.00ن).

2- اختبار قوة عضلات الرجل: يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن ويحدث أكبر شد ممكن وقبل عملية يجب ملاحظة ان الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلى. (01.00ن).

3- التحمل : اختبار كوبر. اختبار كوبر جري ومشى (12) دقيقة. (03.00ن).

-الغرض من الاختبار: قياس القدرة الهوائية وحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

الأدوات : ملعب كرة يد (20م × 40 م) أو أية مساحة أرض مستوية وخالية من العوائق ، ساعة توقيت ، شريط قياس عدد (4) ، أقماع .

-طريقة الأداء 1. : تخصيص محكم واحد لكل ثلاثة لاعبين على الأكثر.

2.تعرف المحكم على أسماء اللاعبين بشكل جيد .

3.يقف اللاعبون عند خط البداية ، وعند إشارة البدء يبدأ اللاعبون بالجري ثم يقوم كل محكم برصد عدد اللفات لكل لاعب.

4.تشجيع اللاعبين على الاستمرار في الجري ، وتبليغهم عن الزمن المتبقي للسباق على مدار السباق .

5.عند إعطاء إشارة النهاية يلتزم اللاعبون بالوقوف في أماكنهم لفترة بسيطة جدا ، لغاية احتساب المسافة المتبقية بشكل سريع من خلال أشرطة القياس المثبتة على أبعاد الملعب .

-القواعد(الشروط): -يجوز للاعب المشي أثناء الاختبار .

-يجب على اللاعبين الدوران من خلف الأقماع الموجودة على زوايا الملعب وإذا لم يتقيد اللاعب بذلك تخصم منه مسافة 5 م .

-التسجيل: -تحسب المسافة المقطوعة خلال مدة الاختبار ويتم تبليغ اللاعبين فيها .

-يتم تقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي من خلال اختبار كوبر جري ومشى (12ن)

دقيقة باستخدام المعادلة التالية :

$$Vo2max \text{ مليلتر/كغم/د} = (\text{المسافة المقطوعة بالميل} - 0.3138) \div 0.0278$$



-لتحويل المسافة المسجلة باختبار كوبر جري ومشى 12 دقيقة من متر إلى ميل تم قسمة المسافة بالمتر على 1.609.

-لتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق نقوم بضرب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي في الوزن.

متغير	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز
جري (12) ق المسافة/كم	2000	2400	2800	3200
الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين مل/كجم/ق	30.00	45-35	55-46	65-56

4- الرشاقة: اختبار الجري المكوكي. -الجري المكوكي: 4*10م (02.50ن).

-الغرض: قياس الرشاقة، التحكم في الجسم، تغيير الإتجاه.

-الوسائل: -أرضية مسطحة غير زلجة. -شاهدين اوكرتين صغيرتين. -ساعة إيقاف.

-طريقة الأداء: نرسم خطان حيث تكون المسافة بينهما 10م، دائرتان 50سم، متقابلتان في داخل أحدهما يوضع الشاهدان عند الإشارة ينطلق اللاعب بسرعة لرفع الشاهد الأول ويدور بسرعة لوضعه في الدائرة المقابلة، ثم يرجع بسرعة لرفع الشاهد الثاني ويضعه في الدائرة المقابلة.

-التسجيل: يتم حساب الوقت المنجز على مسافة 40م. اللاعب له محاولتين (02) ولا بد من راحة بينية كافية، وتحسب أحسن نتيجة (عدم حساب النتيجة إن رمى اللاعب الشاهد ولم يضعه).

5-التوافق: اختبار الدوائر المرقمة. (02.50ن).

-الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين.

17 JAN. 2023

-الأدوات : ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستين سم.

-مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم 1 ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم 2 وهكذا حتى رقم 08 ، يتم ذلك بأقصى سرعة.

-التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

