

-جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الثالثة ليسانس: التدريب الرياضي

-السداسي الأول 2024/2025.

الإجابة النموذجية في مقياس بطارية الاختبارات الرياضية

-السؤال الأول: (04.00ن).

تقسم الاختبارات في التربية الرياضية الى اختبارات مقننة واختبارات يضعها الباحث أو المدرب.

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

- اختبارات يضعها الباحث أو المدرب:

وهي اختبارات جديدة يحتاجها العاملون في المجال الرياضي تستخدم في قياس الصفات والمهارات في الحالات الآتية:

- عندما تكون الاختبارات الموجودة في المصادر غير مناسبة من حيث الوقت المستغرق للتنفيذ، المكان، عدم توفر الأجهزة والأدوات وغيرها. - في الحالات التي لا تذكر المصادر بيانات كافية عن الاختبار مثل الغرض منه، طريقة الأداء، تعليمات الاختبار، طرق حساب الدرجة، الناشر وتاريخ النشر، الأدوات اللازمة، المستوى، الجنس وغيرها. - عندما يفقد الاختبار إلى ما يشير إحصائيا لصدقه وثباته وأنواع المحكات المستخدمة في حساب الصدق وغيرها. - التعديلات التي قد تطرأ على قوانين وقواعد بعض الألعاب، التطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط اللعب وأساليب التدريس.

-السؤال الثاني: (06.00ن).

- تعتمد الاختبارات الموضوعية على المعايير والمستويات والمحكات بحيث يمكن 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). (02.00ن).

-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 نقيّمه، 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 التقويم، وقد تأخذ الصورة الكمية او الكيفية". (02.00ن).

-**السؤال الثالث:** (10.00ن).

من خلال بطارية الاختبارات يمكن تحديد إمكانيات اللاعب البدنية والوظيفية.

-**المطلوب:** وصف (بروتوكول) الاختبارات الآتية:

-اختبار الوثب العريض. -اختبار بريكسي وديكار. -اختبار الينوي.

-**اختبار الوثب العريض من الوقوف**

-**الغرض من الاختبار :** قياس القدرة لعضلات الرجلين .

-**الأدوات :** شريط قياس _ بساط مثبت على الأرض _ مكان مناسب خالي من العوائق .

-**وصف الأداء :** يبدأ المختبر بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفا ، والميل للأمام تمهيدا لعملية

الوثب العريض للأمام بالقدمين معا لأطول مسافة ممكنه وذلك برفع القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين للأمام ، ثم الهبوط أماما ثم يتم قياس المسافة من خط البداية حتى نقطة الهبوط وفي حالة السقوط للخلف والسند على اليدين يقاس المسافة من خط البداية حتى وضع اليدين .



-**حساب درجات الاختبار :** يؤدي المختبر ثلاث محاولات تؤخذ نتيجة أفضلها .

-**الاختبار الثاني:** -اختبار الجري لـ بريكسي وديكار Brikci et Dekkar

-**الغرض:** تقييم السعة الهوائية للرياضي (اللاعب) وخاصة القدرة القصوى الهوائية.

تقييم السرعة القصوى الهوائية "VMA"

معرفة قدرة اللاعب وتحديد مجالات التدريب الفردي في الجري.

ملاحظة: اختبار ذات شدة عالية (لا بد ان يكون اللاعب مؤهلا طبيا لإنجاز هذا النوع من الجهد)

-**بروتوكول الاختبار:** الاختبار يجري في مضمار 400م أو 200م، حيث يجري اللاعب أكبر مسافة في

مدة 05 دقائق، يكون بجري مستمر. المشي غير مسموح: ويمكن إجراء الاختبار ب 10 لاعبين.

-**الأدوات والأجهزة:**

-مضمار 200م، أو 400م مع وضع شواخص كل 10م.

-جهاز قياس بالمتري

-ساعة إيقاف.

النتائج:

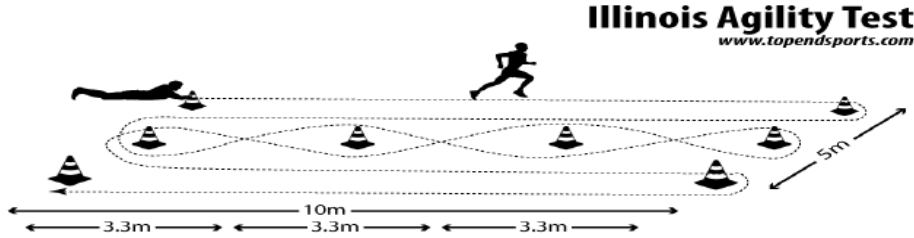
الكشف عن المعايير التي يمكن استخدامها في اختبار 5 لبريكسي وديكار.
الدرجة الممتازة أقل من 18 كلم في الساعة والدرجة الضعيفة اقل من 14 كلم في الساعة.

-الاختبار الثاني: -اختبار إلينوي illinois

تعد الرشاقة عنصرًا مهمًا في العديد من الرياضات الجماعية، على الرغم من أنه لا يتم اختبارها دائمًا، وغالبًا ما يكون من الصعب تفسير النتائج.

-الغرض: اختبار خفة الحركة أثناء الركض باستخدام المنعطفات والحركات المختلفة

-الأدوات: سطح مسطح غير قابل للانزلاق، مخاريط وضع العلامات، ساعة توقيت، شريط قياس، بوابات توقيت (اختياري)



-تصميم الملعب: طول الملعب 10 أمتار وعرضه 5 أمتار. يتم استخدام أربعة مخاريط لتحديد البداية والنهاية ونقطتي التحول. يتم وضع أربعة مخاريط أخرى أسفل المركز على مسافة متساوية. تقع كل مخروط في المركز على مسافة 3.3 متر.

-وصف الاختبار: يجب على المشاركين الاستلقاء على مقدمة أجسادهم (الرأس إلى خط البداية) ووضع أيديهم على أكتافهم. عند أمر "انطلق"، يتم تشغيل ساعة الإيقاف، وينهض اللاعب بأسرع ما يمكن ويركض للأمام مسافة 10 أمتار ليركض حول مخروط، ثم يعود لمسافة 10 أمتار، ثم يركض لأعلى ويعود خلال مسار تعرج مكون من أربعة أقماع. وأخيرًا، يركض اللاعب مسافة 10 أمتار أخرى للأعلى وللخلف متجاوزًا مخروط النهاية، وعندها يتوقف التوقيت.

النتائج: الدرجة الممتازة أقل من 15.2 ثانية للذكور، وأقل من 17 ثانية للإناث. اطلع على درجات التقييم القياسية الكاملة لاختبار إلينوي.