

جامعة محمد خيضر بسكرة.

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-السنة الثالثة ليسانس: التدريب الرياضي

-السداسي الأول 2024/2023.

الإجابة النموذجية: مقياس بطارية الاختبارات الرياضية

-السؤال الأول (03.00 ن): ما مفهوم كل من المصطلحات التالية؟

-**بطارية الاختبارات:** هي مجموعة من الاختبارات المقننة والمطبقة على مجموعة الأشخاص ولها معاييرها التي تسمح بالمقارنة وبتارية الاختبارات قد تشمل على اختبارين أو أكثر.

-**الاختبار:** تمرين مقنن وضع لقياس شيء محدد أو هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر". في حين نجد من يعرفه بأنه "الأداة التي تستعمل لجمع المعلومات بغية التقييم".

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

-السؤال الثاني: (07.00 ن).

- تعتمد الاختبارات الموضوعية على شروط: -المعايير -المستويات -المحكات.

-المطلوب : حدد خصائص هذه الشروط مع التوضيح وإعطاء مثال لكل شرط.

-**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).

-مثال: تبرز قيمة استخدام المعايير في مجال التربية البدنية عند استخدام الاختبارات التي على شكل بطاريات نظرا لاختلاف وحدات القياس في الاختبارات التي تتضمنها عادة مثل هذه البطاريات فبعضها يستخدم السنتمتر والآخر يستخدم الزمن (ثانية-دقيقة-ساعة) والثالث يستخدم عدد مرات التكرار...الخ.

-**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".

-مثال: المستويات التي تحددها كليات ومعاهد التربية الرياضية لقبول الطلاب الحاصلين على هذه المستويات أي ضرورة تجاوز الطلاب لمستوى محدد في اختبارات مقننة لقياس الاستعدادات البدنية.

-**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 التقييم، وقد تأخذ الصورة الكمية او الكيفية".

يتم الحصول على الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق الاختبار، ثم تطبيق المحك ثم حساب الارتباط بين درجات الاختبار ودرجات المحك باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

-مثال: يستخدم القياس المعلمي للحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين $vo2max$ كمحك لحساب صدق بعض اختبارات الجري 1 ميل- الجري 9 دقائق - الجري 12د...

-السؤال الثالث (10.00ن).

من خلال بطارية الاختبارات يمكن تحديد إمكانيات اللاعب البدنية.

-المطلوب: وصف اختبار واحد (ا أو ب) لكل صفة من الصفات الآتية:

1-اختبار القوة: ا- اختبار الوثب العمودي (sergeant jump) - ب- اختبار دفع كرة طبية.

2-اختبار التحمل: ا- اختبار كوبر test cooper - اختبار فاميفال vameval

3-اختبار الرشاقة: ا- اختبار الينوي illinois - ب- اختبار الجري المكوكي Navette

4-اختبار السرعة: ا- اختبار 20 م - ب- اختبار 50م.

-الإجابة النموذجية حسب اختيار احد الاختبارات لكل صفة بدنية (ا او ب).

1-1-اختبار الوثب العمودي (سارجينت)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات : مسطرة أو شريط قياس - حائط - قطعة طباشير

وصف الأداء : 1. تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين .

2. ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصه

واحد 9 في اليد بجوار الحائط) .

3. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .

4. يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده .
5. يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

-حساب درجات الاختبار :

1. يعطى المختبر محاولتان وتسجل أفضل محاوله له .
 2. يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .
- 2-1- اختبار كوبر cooper جري ومشى (12) دقيقة

-الغرض من الاختبار:

قياس القدرة الهوائية وحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

-طريقة الأداء :

1. تخصيص حكم 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 جداً ، 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 :

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

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

3-1- اختبار الينوي illinois

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

-**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. يجب إكمال العديد من التجارب، مع تسجيل أفضل الدرجات.

النتائج: الدرجة الممتازة أقل من 15.2 ثانية للذكور، وأقل من 17 ثانية للأنثى

4-1-1- السرعة: 1-مسافة 20م

- الغرض من الاختبار: -20م تقييم قدرة الانطلاق بطريقة انفجارية.
- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف الانطلاق وقوفًا.
- طريقة الأداء: يقوم المختبر بالجري بارتفاع سريع وهذا على مسافة 20م.
- ينطلق الرياضي عند سماع إشارة الانطلاق - استعد - انطلق
- التسجيل: نحسب الزمن في مسافة 20م.

1-ب- اختبار دفع كرة طبية وزن (3كجم) باليدين

-**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتفين .
-**وصف الأداء :**

1. يجلس المختبر على كرسي مثبتا ظهره بجبل عن طريق زميل وممسكا الكرة الطبية باليدين.
 2. يتم دفع الكرة باليدين للإمام ولأعلى لأبعد مسافة، ويعطى المختبر ثلاث محاولات يؤخذ نتيجة أفضلها.
- حساب درجات الاختبار:** يتم حساب أفضل المحاولات الثلاثة لقياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي وإلى ابعدها نقطة تتركها الكرة على الأرض .

2-ب- اختبار VAMEVAL:

-**الغرض:** قياس القدرة الهوائية وحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.
-**بروتوكول فاميفال:**

يجرى هذا الاختبار على مضمار ألعاب القوى بطول 400 متر. كل 20 مترًا، سيضع المدرب البدني مخروطًا لتحديد أوقات مرور الرياضيين والتي سيتم فرضها بواسطة الملف الصوتي. من الممكن إجراء عملية vameval في الملعب (كرة القدم على سبيل المثال) ولكن الترتيب الخاص بك يجب أن يسمح بتقريب الزوايا واحترام مسافة 20 مترًا بين كل كتلة.

يبدأ الاختبار بعملية إحماء لمدة دقيقتين، حيث سيركض الرياضيون بسرعة 8 كم/ساعة. بدون وقت التوقف، في نهاية هاتين الدقيقتين، سيبدأ الاختبار بسرعة 8.5 كم/ساعة. يستمر كل مستوى لمدة دقيقة واحدة. ولذلك، سيتعين على الرياضيين الركض بسرعة 8.5 كم/ساعة لمدة دقيقة واحدة واحترام الإيقاع الذي تفرضه الموسيقى التصويرية.

ومع كل دقيقة زيادة تزيد السرعة بمقدار 0.5 كم/ساعة. سيحتاج الرياضي إلى تكيف سرعة جريه من خلال زيادة السرعة قليلاً. بمجرد أن يتأخر اللاعبون بأكثر من مترين في 3 كتل متتالية = نهاية الاختبار. ستكون نتيجته هو المستوى الأخير الذي تم التحقق منه والذي سيمنحك VMA. مثال: إذا كان لاعبك عند مستوى 18.5 كم/ساعة وفشل بعد 20 ثانية: ستكون سرعة VMA الخاصة به 18 كم/ساعة.

3-ب -الجري المكوكي: 4*10م

-الغرض: قياس الرشاقة، التحكم في الجسم، تغيير الاتجاه.
-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.
ويتم حساب الوقت المنجز على مسافة 40م.

في المجموع اللاعب ينجز 3 منعرجات بـ 180° وينخفض 04 مرات.
اللاعب له محاولتين (02) ولا بد من راحة بينية كافية، وتحسب أحسن نتيجة (عدم حساب النتيجة إن رمى اللاعب الشاهد ولم يضعه).

4-ب-السرعة: مسافة 50م

- الغرض من الاختبار: -50م سرعة الانتقال المحافظة على السرعة القصوى إلى نهاية السباق اوخط الوصول.

- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف الانطلاق وقوفا.

- طريقة الأداء: يقوم المختبر بالجري بارتفاع سريع وهذا على مسافة 50م.

ينطلق الرياضي عند سماع إشارة الانطلاق - استعد - انطلق

- التسجيل: نحسب الزمن في مسافة 50م.