

مقياس: بطاريات الاختبارات

محاضرات الدكتور زموري بلقاسم

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات مقياس: بطاريات الاختبارات

السنة الثالثة ليسانس : التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

السنة الجامعية 2018 / 2019 .

محاور المقياس :

المحور الأول :

الاختبارات

- مفهوم الاختبار

- العلاقة بين التقويم والقياس والاختبار

- أنواع الاختبارات

المحور الثاني :

تصميم الاختبارات

- خطوات اعداد (تصميم) الاختبارات

المحور الثالث :

الشروط العلمية للاختبارات

- الصدق

- الثبات

- الموضوعية

المحور الرابع :

مكونات الأداء البدني

- القوة

- التحمل

- المرونة

- الرشاقة

- السرعة

- التوازن و التوافق

المحور الخامس :

بطارية الاختبارات البدنية

- اختبارات القوة
- اختبارات التحمل
- اختبارات المرونة
- اختبارات الرشاقة
- اختبارات السرعة
- اختبارات التوافق - التوازن .

محاضرة رقم -01-

1- الاختبار :

مفهوم الاختبار : كلمة اختبار في اللغة تحمل معنى الامتحان وكلمة اختبره تعني امتحنه او جربه وقد يشار الى لفظة اختبار في الإنجليزية تاست أي تعني التجربة-الامتحان-البرهان أي تطبيق الأداة او الاختبار على عينة من الافراد. يوضح بين 1953 ان الاختبار عبارة عن "مجموعة متعاقبة من المثيرات نظمت لقياس بعض العمليات العقلية او سمات الشخصية كميا او كيفيا" الاختبار في اللغة العربية يحمل معنى (التجربة) أو الامتحان، وكلمة اختبره تعني (جربه أو امتحنه)، وفي لسان العرب (خبرت بالأمر أي علمته، وخبرت الأمر أخبره، إذا عرفته على حقيقته). وفي التربية الرياضية يقصد بالاختبار:

"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 التقويم".

والاختبار يمكن أن يعطى على شكل (اختبار مكتوب أو اختبار شفوي أو اختبار عملي)، كما أن له من التقسيمات ما يتعدى النمط الواحد، حيث اختلافها طبقاً للشكل أو الغرض أو المحتوى. ومن هذه التقسيمات ما نجده بالصور الآتية:

(اختبار الاستعداد، واختبار شخصي، واختبار تنبؤي، واختبار التصنيف، واختبار فردي أو جماعي، واختبار ذاتي وموضوعي، واختبار التحصيل، واختبار الأداء، واختبار التمكين، واختبار لفظي، واختبار المسح... الخ). وقد يرجع البعض من الباحثين سبب اختلاف تسميات أنواع الاختبارات إلى مؤشرات متعددة منها الآتي:

1. اختلاف الأغراض التي تحققها.

2. تنوع الفقرات التي تقدمها.

3. صفات المختبرين.

4. طبيعة الاستجابة.

عموماً فإن أي من الاختبارات يستلزم عنصرين أساسيين:
أ. التقنين: إذ يتضمن، المعايير، وتقنين طريقة إجراء الاختبار.
ب. الموضوعية: وتعني خلو الاختبار من الغموض والتأويل.

العلاقة بين التقويم والقياس والاختبار:

لعل من المفيد أن نذكر أن ما نحصل عليه من إجراء عمليتي القياس والاختبار من نتائج لا معنى لها أو مدلول خاص بها، وإنما نختبر ونقيس من أجل عملية أكبر تتيح لنا اتخاذ قرار ما بشأن الشيء المقاس أو المختبرين ألا وهي عملية التقويم وإصدار الحكم على ذلك الشيء، أي بمعنى أن التقويم يتم على أساس نتائج تلك الاختبارات والمقاييس، وقد تتوقف دقة القرارات التي نتخذها في عملية التقويم على سلامة ودقة الاختبارات والمقاييس التي نستعملها والبيانات التي نحصل عليها من إجراء تلك العمليات. ولهذا نجد أن التقويم يعني فيما يعنيه "عملية تستعمل فيها المقاييس، وأن غرض هذه المقاييس جمع البيانات التي تفسر في هذه العملية بغية تحديد مستويات معينة أتمكننا من اتخاذ قرار معين.

من هذا نستنتج أن كل من الاختبار والقياس أدوات تستعمل في عملية التقويم، وأن التقويم أعم وأشمل منهما، ولكن لا يمكن أن يكون هناك تقويم ما لم يكن هناك اختبار أو قياس، إذ إن كل منهما عملية تكمل الأخرى. وأن كل منها يعتمد على الآخر.

محاضرة رقم -02-

2-أنواع الاختبارات :

- وفقاً لميدان القياس:

- المقاييس العقلية المعرفية : كاختبارات التحصيل والتي تهدف إلى قياس خبرات الفرد السابقة .
- اختبارات القدرات: التي تهدف إلى قياس القدرات العامة والطائفية مثال ذلك قدرات عقلية من معارف ومعلومات أو قدرات بدنية كاللياقة البدنية والمهارات بالألعاب الرياضية المختلفة.
- اختبارات الاستعدادات: التي تهدف إلى التنبؤ بما يمكن أن يقوم به الفرد مستقبلاً.

- وفقاً للمختبر :

- اختبارات فردية: وتهدف إلى القياس الفردي للمختبرين وتمتاز بالدقة بالرغم من أنها تستغرق وقتاً طويلاً وجهداً مثل اختبارات الجمباز والسلاسل الحركية والجودو والكاراتيه والتايكوندو والركض والرمى بأنواعه والعديد من الأنشطة الفردية.
- اختبارات جماعية: وتهدف إلى قياس مجموعة معاً فى الأداء لمرة واحدة مثل السلاسل الحركية الجماعية ، الألعاب الجماعية ، اختبارات الورقة والقلم وغيرها، وهى لا تستغرق وقتاً أو جهداً كبيراً.

- وفقاً لأسلوب تطبيق الاختبار:

- كتابية اختبارات الورقة والقلم: وهى تقدم فى شكل قوائم وعبارات يطلب الإجابة عليها ، ومن مميزاتها أنها تؤدى إلى تقنين مواقف الأداء بدرجة عالية، وتصلح فى الاختبارات الجماعية حيث يؤديها عدد كبير من الأفراد فى 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 هى اختبارات الورقة والقلم.

- عملية : كاختبارات الأداء وهي الاختبارات التي تتطلب استجابة غير لفظية مثل اختبارات قياس القدرات البدنية أو المهارية حيث تكون الدرجة مؤشراً عن 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. وتمثل اختبارات الأداء عنصر تشويق للأطفال الصغار، كما تتمى الصلة بين الطفل والقائم على الاختبار، وتمكن من الحصول على عدد من الملاحظات أثناء الاختبار.

- 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، وتستخدم تلك الأجهزة في التجارب والفحص والتشخيص والبحوث العلمية، وقد تطورت تلك الأجهزة بحيث أصبحت متناهية الدقة في القياس وتسجل عدداً من التغيرات المصاحبة أثناء القياس ويمكن بواسطتها وبجهد محدود الحصول على بيانات تتبعه أو تقديرات تشخيصية لأدائه ونتيجة للدقة والسهولة في استخدام تلك الأجهزة انتشر استخدامها في مجال القياس والتقويم .

- وفقاً للزمن:

- اختبارات موقوتة: وتعرف باختبارات السرعة في الأداء مثل الاركاض والدراجات والماراثون والسباحة أو الاختبارات التي يحدد لها زمناً مناسباً للإجابة عليها.

- اختبارات غير موقوتة: وهي تهدف إلى تقدير مستويات القدرة مثل رفع الأثقال والرمي بأنواعه، أما في اختبارات الورقة والقلم فهي التي ترتب مفرداتها بالنسبة لتدرج صعوبتها.

- وفقاً للأداء :

- اختبارات الأداء الأقصى: تهدف إلى التعرف على قدرة الفرد على الأداء بأقصى قدرته منها اختبارات القدرات للالتحاق بكليات التربية الرياضية أو الكليات العسكرية. وفي مثل هذه الاختبارات يحاول الفرد الحصول على أحسن درجة ممكنة. كاختبارات 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 المتخصصة في نوع محدد من النشاط.
- اختبارات الكفاءة: سواء بدنية أو فسيولوجية (وظيفية) وهي تقيس القدرة على أداء عمل له أهميته، وأداء أفراد تدريبوا على ذلك النشاط المقاس وهي تعرف أيضاً باختبارات التحصيل
- اختبارات الاستعدادات: وتتعامل هذه الاختبارات للتنبؤ بالنجاح مستقبلاً في مهنة أو تدريب أو نشاط معين.
- 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.
- والدرجة العالية مرغوب فيها في اختبارات القدرة ولكن في اختبارات الأداء المميز لا نستطيع أن نحدد درجة معينة هي الأنسب تبعاً لمبدأ الفروق الفردية بين الأفراد في الأداء.
- كما أن السلوك المميز للفرد هو مفتاح شخصيته، حيث أنها ذات قيمة تنبؤيه في اختبارات الشخصية، فعندما يفهم تركيب الشخصية يمكن التنبؤ باستجابات الشخص وسلوكه في المواقف الجديدة.

محاضرة رقم -03-

أنواع الاختبارات

- وفقاً لنوع بنود الاختبار وأسلوب الإجابة:

- تقديم حل واحد للمشكلة المقدمة: ويستخدم ذلك الأسلوب فى اختبارات القدرات والاستعدادات وبعض اختبارات الشخصية، ويطلب من المختبر الوصول إلى حل معين للمشكلة المقدمة، مثل اختبار "ريتان RITAN" لتوصيل الدوائر والفروق هنا فى زمن الأداء أو أداء مهارى أو بدنى محدد مثل اختبارات الرشاقة أو السرعة أو السباحة والتي تعتمد على زمن الأداء، واختبار المكعبات وفى وكسلر بلفو لذكاء الراشدين.

- تقديم أكثر من حل للمشكلة المقدمة: ويستخدم ذلك فى مجالات الإبداع والمرونة وتقدم الإجابة أو الأداء فى وقت محدد مثل سلاسل الجميز الفنى (الإيقاعى) واختبارات الإبداع الشكلية لـ "تورانس"

- إنتاج أعمال أو أفكار وفقاً للمثير: ويستخدم للحصول على عينة من أشكال الأداء البدنى أو المهارى سوءا حر أو وفق محكات معينة، مثال اختبارات سرعة رد الفعل بين المثير والاستجابة مثل المنازلات والسلاح فى الأنشطة الرياضية أو اختبارات الطلاقة اللفظية لثرستون أو اختبارات الأفكار الإبداعية، والتي يطلب فيها ذكر أكبر عدد من المسميات.

- وفقاً للسمات المقايسة:

وينقسم هذا التصنيف إلى نوعين هما:

- السمات التكوينية وتشمل:

المقاييس الأنثروبومترية: هي الأبعاد البدنية وواحدة من طرق البحث فى وصف الانسان وتدل على كتلة جسم الانسان واجزاءها بصورة متناسبة. وتهدف تحديد مستوى وخصائص النمو البدنى ومتابعتها، ودراسة ديناميكيتها نتيجة مزاوله الأنشطة الرياضية المختلفة، وبعضها يعطى فكرة عن كفاءة عمل بعض

- الأجهزة والأعضاء الداخلية أى أنها تعكس الحالة الصحية العامة وتتم هذه القياسات بواسطة وحدات قياس موضوعية ومقننة، والمقاييس تشمل:
- وزن الجسم : يتم باستخدام ميزان طبي ، إذ يقف اللاعب وسط الميزان ويتم القياس لأقرب نصف كيلوغرام.
 - الأطوال :مثل طول اللاعب باستخدام حائط مدرج ، إذ يقف اللاعب وهو حافي القدمين وبوضع معتدل بحيث يلامس كعب القدمين ومؤخرة الورك والظهر الحائط المدرج وأن يكون الرأس بوضعه الطبيعي أثناء القياس ويكون القياس من الأرض إلى أعلى نقطة في الرأس ، من هذا الوضع توضع المسطرة على رأس اللاعب وتؤشر على الحائط ليقراً طول اللاعب من محل تأشير المسطرة على الجدار .
 - العروض (الاتساعات)
 - المحيطات
 - سمك ثنايا الجلد
 - مقاييس البناء الجسماني (أنماط الاجسام):
- النمط الجسمي هو الشكل العام للجسم الذي تحدده مجموعة من القياسات المعيارية المتفق عليها. والشكل العام للجسم عبارة عن مقدار ما يمتلك الفرد من قياسات ومواصفات وكتله عضلية تمثل الشكل الخارجي له .
- وفي هذا المجال يشير لارسون إلى أهمية امتلاك الرياضي للجسم المناسب والمتناسق حتى يفي بمتطلبات واحتياجات النشاط الممارس، ويضيف كل (مورهان وميلر) إن المقدرة الرياضية تتحدد بالتركيب الجسماني وان الاختلافات في هذا التركيب تؤثر في الأداء ويوضحان إن الأشخاص ذوي الاختلافات الكبيرة في التركيب الجسماني ربما يتمكنون من تنفيذ نفس الواجب ولكن مع تباين كيفية التنفيذ.

وقد ظهر بالمجال الرياضي عدد من الإجراءات (الطرق الفنية) التي تستخدم لتقدير نمط الجسم، حيث أثبتت جميع هذه الطرق على إن الجسم يتضمن ثلاث مكونات كبيرة رئيسية وهي العضلية، النحافة، والسمنة .

النمط السمين الجسم فيه يكون رخوا ومستديرا , كما يكثر فيه الدهن وخاصة في منتصف الجسم والرأس كبير ومستدير , والرقبة قصيرة وسميكة, ويكاد يتساوى القطر الأمامي للوجه والرقبة مع القطر الجانبي لهما كما لوحظ إن أجسام هذا النمط ناعمة ومستديرة وكأن لا يكسوها عضلات, والجلد رخو وناعم .

والنمط العضلي هو نمط صلب في مظهره الخارجي, وعظامه كبيرة وسميكة وعضلاته نامية, وعظام الوجه بارزة, والرقبة طويلة وقوية والأكتاف عريضة, وعظام الترقوة ظاهرة وعضلات الأكتاف بارزة وقوية, كما يتميز بكبر اليدين وطول الأصابع وتكتل عضلات منطقة الجذع, والخصر نحيف والحوض ضيق والإرداف ثقيلة وقوية والرجلان متناسقان .

اما النمط النحيف فيتميز بنحافة الوجه وبروز الأنف بشكل واضح وبنيان جسمه رقيق وهزيل, وعظامه صغيرة وبارزة, والرأس كبير نوعا ما والرقبة طويلة ورفيعة, ويتميز الصدر بالطول والضيق مع استدارة الكتفين وطول ملحوظ في الذراعين... والرجلان طويلتان وحادتان ورفيعتان, ويبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة إلا من بعض عضلات قليلة.

- السمات الوظيفية وتشمل :

اختبارات السمات المعرفية (تاريخ - قانون - نواحي - فنية - خطط)،
الدافعية (دوافع - ميول - اتجاهات - السمات - الأنفعالية)، الشخصية
(الثبات الانفعالي - الثقة بالنفس - الشجاعة - السيطرة - العدوانية)، اختبارات
السمات او الصفات البدنية و الحركية (القوة - القدرة - الرشاقة - المرونة -
المهارات الخاصة - الصفات والخصائص الحركية النوعية الخاصة بالأداء
الحركي - بطاريات اختبار)، اختبارات التحمل الدورى التنفسى .

-04- محاضرة رقم

اقسام الاختبارات

وهناك من يقسم الاختبارات الى :

- اختبارات موضوعية : تعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بحيث يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية .

حتى يكون المربي الرياضي (مدرس التربية الرياضية أو المدرب) منصفاً في أحكامه وقراراته، لا بد من أن يعتمد على بيانات يحصل عليها من جراء استعماله للعديد من المقاييس المقننة ذات المواصفات المتعارف عليها علمياً وتقنياً، ومثالها: القياسات والاختبارات ذات العلاقة بالقياس الجسمي، كقياس (الأطوال، والوزن، والمحيطات لأعضاء الجسم)، وكذلك الأداء البدني والحركي (كاختبارات صفة السرعة، وصفة القوة، والمطاولة... الخ)، لتحديد مستويات النمو البدني واللياقة البدنية والحركية لشخص ما، حيث إن هذه العملية لا تتعدى إصدار أحكام على قيمة ل(شيء أو شخص أو موضوع)، فإنه من المفضل إصدار أحكام موضوعية من خلال استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير القيمة.

-المعايير: وهي أساس الحكم على قيمة الشيء من داخل الظاهرة موضوع التقويم وليس من خارجها، وغالاً 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).

-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".

-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".

- اختبارات اعتبارية: تعتمد على التقرير الذاتي أو الاعتباري في تقويم الأداء .

وتقسيم اخر للاختبارات المستخدمة في التربية الرياضية يشمل:

- 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 تطرا على قوانين وقواعد بعض الألعاب ، التطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط اللعب وأساليب التدريس .

محاضرة رقم -05-

3- خطوات اعداد (تصميم) الاختبارات :

تقوم هذه الخطوة بدور الموجه الذي يعين مصمم الاختبار خلال الخطوات التالية على إعداد اختبارا يفي بالغرض المطلوب، ويقصد بتلك الخطوة تحديد الظاهرة أو الخاصية المطلوب من الاختبار أن يقدمها، أو الهدف المراد تحقيقه من وراء الاختبار، وقد تكون تلك الأهداف عامة كسد عجز في الأدوات التي تقيس الخاصية المراد قياسها، التعرف على درجة امتلاك الأفراد لخاصية ما. أو خاصة كالاستخدام بغرض الاختيار، التوجيه، التشخيص، التقويم، اختبار الفروض العلمية.

1. **تحديد الهدف من الاختبار :** تحديد الهدف من الاختبار يجب إن يوضح للباحث ثم للعينة مثل (تقويم اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية). (تقويم المهارات الأساسية بكرة اليد لناشئين).

2. **تحليل الخاصية أو الظاهرة (تجزئة الظاهرة لعناصرها الأولية):** بعد تحديد الخاصية أو الظاهرة يبدأ الباحث بتحليلها لتحديد المكونات الأساسية أو المهارات الخاصة التي تتضمنها، ويجب إن يراعي إن تكون هذه العوامل أو المهارات الناتجة من التحليل بسيطة أي يصعب تحليلها إلى أبسط منها، كما هو الحال بالنسبة للياقة البدنية أو لأداء مهارة كرة اليد أو مقياس الذكاء، ويتم التحليل عن طريق الباحث أو المدرب وغيره بالاعتماد على الخبرة الشخصية في مجال الاختصاص والمصادر والمراجع بجانب الدراسات السابقة، ثم يعرضها على الخبراء لاختيار انسبها.

وتحديد هذه الأبعاد الفرعية تساعد على وضع اختبارات أو عبارات وفقا لأهمية كل بعد من هذه الأبعاد، ومن ثم يجب على الباحث تحديد تلك الأبعاد بدقة وتعريف كل منها تعريفا إجرائيا محددا. فلو إن الباحث (استطاع إن يحدد 15 عنصر من عناصر اللياقة البدنية، ثم عرضها على 20 خبير فان حساب

التكرارات الخاصة بكل صفة ، والنسبة المئوية لهذه التكرارات بالنسبة للعدد الكلي للخبراء هي من يمثل الأهمية النسبية . أي عدد الصفات * 100 / عدد الخبراء) ويمكن إن تتحدد الأهمية النسبية كالأتي (الأهمية النسبية (النسبة المئوية) للمكون أو البعد الواحد * عدد مفردات ووحدات الاختبار ككل / 100). وتفيد الأهمية النسبية في توزيع الدرجات وخاصة عندما يقوم الخبراء الأداء ذاتيا مثل (تقويم أداء لاعبي كرة اليد في المباراة) يستدعي من الباحث إعداد استمارة تحدد درجة لكل موقف أو مهارة أثناء اللعب، ويتم تحديد الدرجة على ضوء الأهمية النسبية لكل مهارة .

مثال : اللياقة البدنية من خلال الاطلاع على المصادر نجد إن مكوناتها :

3. تحديد نوعية الفقرات (وحدات الاختبار) التي ستستخدم :

هنا تحدد اختبارات أو فقرات لكل مكون تم اختياره أو تحديده من قبل الخبراء بالخطوة السابقة وذلك بالاعتماد على المصادر ثم باتفاق الخبراء بعد عرضها عليهم. ويراعى إن يكون اختيار الاختبارات دقيق، وإن يحدد أكثر من اختبار لكل صفة ، مع ملاحظة إن تغطي الاختبارات المختارة الأداء عموما (اختبارات الصفات البدنية المختارة).

4. التجربة الاستطلاعية:

يقوم مصمم الاختبار في هذه الخطوة بتطبيقه على عينة صغيرة تختار بطريقة صحيحة وعدد ملائم من نفس المجتمع وتعتبر تدريب للباحث وفريق العمل المساعد، ومن خلالها يمكن التأكد من صلاحية التعليمات حيث إن هناك نوعين من التعليمات الأولى لتوجيه الأفراد الذين ينفذون الاختبار وتتضمن شرحا وافيا للاختبار والخاصية التي يتم قياسها، وإجراءات التطبيق بالتفصيل، والزمن، وطريقة التسجيل، والمواقف التي يحتمل مواجهتها أثناء التطبيق، وحدود الشرح والتوضيح المسموح به للمختبرين.

والثانية لتوجيه المختبرين وتتضمن فكرة مبسطة عن الاختبار والهدف من وراء تطبيقه، طريقة الاستجابة، الزمن المحدد إن وجد، عرض وتقديم بعض النماذج إن تطلب الأمر، ومدى ملائمة المكان، والتوصل إلى تقدير للزمن الذي يستغرقه الاختبار، والتأكد من صلاحية الاختبارات (معامل الصعوبة أو أسهوله والصدق والثبات والموضوعية وغيرها)، ثم الاستقرار على الترتيب الأمثل للاختبارات أو الفقرات وغيرها.

5. كتابة الاختبارات المختارة بصيغتها النهائية :

أن أي اختبار يتم تصميمه يتكون من مجموعة من الوحدات أو الفقرات، والتي ينبغي أن يتم اختيارها بناء على دراسات نظرية وميدانية وإحصائية لتثبت صلاحية الوحدة للقياس المحدد وتكتب بصيغتها النهائية والمتضمنة اسم الاختبار، الغرض منه، الادوات المستخدمة، طريقة الأداء، التسجيل، ثم بعد ذلك نضع تعليمات الاختبار بدقة ووضوح وعلى مصمم الاختبار أن يراعي خصائص العينة أثناء صياغة التعليمات وما إذا كان سيستخدم اللغة الفصحى أم الدارجة. مثل :

- اسم الاختبار: اختبار ركض 20م من الوقوف
- الهدف من الاختبار: السرعة الانتقالية
- الأدوات والإمكانات: ساحة ملعب او مسافة خالية مؤشر عليها مسافة 20 م ويحدد من خط البداية والنهاية، ساعة توقيت، صفارة، أعلام، شواخص
- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يجتاز خط النهاية.
- طريقة التسجيل: يسجل للاعب الوقت الذي قطع فيه مسافة 20 م.
- يعطى اللاعب محاولة واحدة.

6. الاختيار النهائي لوحدات أو فقرات الاختبار:

يتم على ضوء العدد المطلوب ووفق شروط منها:

- الاستقلالية (عدم التشابه) لما كان اختبار واحد غير كافي لقياس اللياقة البدنية أو الأداء الكلي للفرد , فمن الضروري وضع بطارية اختبار تحتوي على عدة اختبارات بحيث يصمم كل اختبار لقياس مكون محدد واحد, ويجب إن يكون كل اختبار مستقل عن, أو غير مترابطة مع الآخر في البطارية, مثلا اختيار اختبار ركض 30 م و 50 م بخط مستقيم يكون هدرا للوقت والجهد بسبب إن كل واحد من هذه الاختبارات في الحقيقة يصلح لقياس السرعة الانتقالية . وعليه يجب إن تكون قياسات بطارية الاختبار غير مترابطة أو إن يكون معامل الارتباط بينهما ضعيف, وعندما تكون معامل الارتباط بين اختبارين عالية , فان كلاهما أدى مهمة قياس نفس الصفة والسمة أو الخاصية . كما إن الاختبارات المتشابهة ليس فقط مضيعة للوقت بل أيضا غير عادلة للإفراد الذين يسجلون دائما درجات ضعيفة في الاختبارات التي تقيس تلك الصفة أو السمة بالتحديد, وعند توفر اختبارين أو أكثر لقياس نفس الصفة أو الخاصية يتم الاحتفاظ بواحد هو الأكثر ملائمة للموقف.

- توفر الأدوات

- معامل السهولة أو الصعوبة.

محاضرة رقم -06-

4- الشروط والتعليمات عند تصميم الاختبارات :

- كما إن هناك بعض الشروط والتعليمات الواجب مراعاتها عند تصميم الاختبارات عندما تكون مهارية وهي:
- تقيس الاختبارات الجوانب الأساسية للمهارة أو اللعبة.
 - أن تتشابه موقف الأداء في الاختبار مع مواقف الأداء في اللعبة .
 - أن تشجع الاختبارات إلى أشكال الأداء الجيد . اللعبة (مثلا لاعبين تنس في اختبار للإرسال إلى أجزاء محددة من الملعب لي دقة إرسال الأول يرمي بدقة وبطئ والثاني يرمي بدقة وسرعة وخط مستقيم، الاثنان يحصل على درجة عالية بالدقة لأن الثاني أفضل من الأول لان الكرات السريعة المنخفضة يكون صدها أصعب) أي أن بعض الاختبارات لاتبين الفروق بين مستويات الأداء ومثل هذا النوع يشجع الأفراد على الأداء الجيد، وعليه يفضل استخدام مقومين مع درجات الدقة .
 - أن يكون للاختبارات معنى واضح بالنسبة للمختبرين وان تتميز بالتشويق .
 - الاختبارات التي تحتاج إلى تفاعل بين المختبرين خلال محاولات الاختبار يجب إن لاتعتمد درجة احد المختبرين على أداء مختبر آخر ،مثلا اختبار (الاستلام بكرة اليد) والهادف لمعرفة قابلية المختبر على مسك كرة موجهة نحوه ،فاستخدام شخص أو أكثر لرمي الكرة قد ينتج عنه رمي غير ثابت ،وفي هذه الحالة سوف تعتمد القابلية على الأداء وعدد مرات مسك الكرة على الشخص الرامي للكرة. وعليه يجب إن يعتمد أداء المختبرين بكامله على قابليتهم وليس على أشخاص آخرين، وان تنظم اختبارات المهارات مثل العاب المضرب، وكرة اليد بحيث تقاس القابلية الشخصية والدرجة بدون الانحياز عن طريق التفاعل مع مختبر آخر.
 - أن تشمل على عدد مناسب من المحاول .

كما إن هناك أمور أو اعتبارات يجب مراعاتها عند وضع وتطبيق الاختبارات ومنها:

- الظروف المكانية، الزمنية، المناخية، النفسية:

يجب على الباحث أو القائم على الاختبار الإبقاء على الاختبارات التي يمكن تنفيذها في بيئة سليمة ولا تشكل إي خطر في طبيعتها، فالعثور على منطقه أو ساحة منبسطة خاليه من العوائق لركض مسافة معينه, أو توفير بساط لاختبار الجلوس من الاستلقاء , ومساعدين للسلامة عند أداء اختبار للتوازن كلها أمثله لجعل موقع الاختبار سليم بقدر المستطاع . كما يوصى باستخدام أدوات طريه وغير قابلة للكسر لتحديد الموقع ومرئية بصوره واضحة. يفضل وضع المخروطات البلاستيكية والعلامات الفسفورية بدلا من الكراسي, أو إيه مواد معدنية. كما ينبغي تهيئة أماكن لأداء الاختبارات تتمتع بإضاءة جيدة، هدوء، درجة حرارة وظروف مناخية أخرى مناسبة لكي لايتاثر الأداء .

المستوى، مراعاة الوقت المناسب للمختبرين لأداء الاختبار، الحالة الجسمية المناسبة حيث إن التعب مثلا يؤثر على أداء المختبر، الحالة النفسية للمختبر فالتوتر العالي والقلق والخوف جميعها عوامل تؤثر على الأداء ، الحالة الذهنية المناسبة حيث يراعى عدم تطبيق الاختبار بعد مجهود ذهني كبير أو متعب.

- المستوى ، الجنس ، العمر .

عند وضع او اختيار الاختبار على الباحث ان يراعي مستوى العينة فهو لا يؤثر فقط على نتائج الاختبار مباشرة ، بل يؤثر على نفسية المختبرين واندفاعهم لتنفيذ الاختبارات ، كما يجب إن يراعي الاختبار الفروقات بين الذكور والإناث بحيث لاتؤثر هذه العملية على الانحياز لصالح احد الجنسين أو الأخر, إذ إن الأولاد عموما من وجهة النظر الفسيولوجية يملكون قوة عضلية ومطاولة أعلى, وهم أطول وأثقل, ويملكون نسبة قليلة من الدهون في أجسامهم, ويظهرون مطاولة عالية للجهاز الدوري, وتميل الفتيات إلى امتلاك مرونة

عالية، توافق إيقاعي، وقابلية طوفان عالية . وعليه عند قياس اللياقة أو الصفات البدنية أو القدرة الوظيفية مثلا مراعاة ملائمة الاختبار لجنس المختبر، في حين قد لاحتاجها عند انتقاء اختبار لقياس بعض سمات السلوك المترافقة مع حقول المعرفة أو اثر التعلم . وعليه يجب على الباحث الانتباه للعمر والمستوى والجنس عند اختيار الاختبارات فمثلا عند اختيار اختبار قوة للذراعين فان اختبار (السحب على العقلة) ملائم للبنين ، بينما (التعلق على العقلة) ملائم للبنات .

- الاقتصاد عند وضع الاختبار (ويشمل الجانب المادي ، الجهد ، الزمن):

يجب إن تكون الاختبارات اقتصادية فيما يتعلق بالأجهزة والأشخاص، لأنه كثيرا ما نفتقر لمصادر تمويل خاصة لكي نشترى الأدوات خصوصا المعقدة وأجهزة عالية التقنية التي تقيس أداء الإنسان بدقة عالية، ولا سبيل غير انتقاء اختبارات بمستوى المقدر، الأجهزة والأدوات هي ليست العامل المكلف الوحيد، إذ تحتاج الاختبارات لضمان نتائج صادقة إلى مراقبة شخصية من قبل واضع الاختبار أو الباحث، وبما إن معظم البطاريات تحتوي على عدة اختبارات فمن الضروري اقتصاديا وجود أكثر من شخص كفريق عمل مساعد لإدارة الاختبار . كما يجب مراعاة عامل الزمن إي إن ينفذ الاختبار بوقت قصير نسبيا وعليه فاختيار اختبار بعدد اقل من المحاولات يمكن إن ينتج عنه الحصول على بيانات دقيقة وبدون ضياع للوقت . وقد تحتاج اختبارات أخرى لتحضيرات أساسية مكثفه مثل رسم الخطوط على الأرض ، تجهيز المحطات في المواقع المختلفة على ارض الاختبار ، وضع علامات بإبعاد محده في الساحة خلال وقت الإعداد

- التشويق والإثارة عند أداء الاختبار:

يملك معظم الناس خبره القلق والخوف وغالبا ماترافق أداء الاختبار. لذا يحتاج العاملون على الاختبار توفير جو ملائم لضمان إن تكون الاختبارات ممتعه

بقدر المستطاع ولا تعمل على إحباط المشاركين. ربما يصبح المشاركون مندفعين ويعملون جيدا عندما يفرحون بأداء الاختبار وفهم لماذا يتم اختبارهم. وكثير ما نلاحظ أن الأفراد لديهم الرغبة لمعرفة مستوى لياقتهم البدنية ، مستوى أدائهم ، طبيعة شخصيتهم وغيرها. ومن خلال هذه الرغبة يصبح لديه حماس عند تطبيق الاختبار. و قد تكون الرغبة في تأكيد الذات و التفوق علي الآخرين ، و إثبات القدرة علي القيام بالأعمال الصعبة ، و الثقة في النفس و تقدير الذات كلها من الحوافز التي تؤدي إلي زيادة حماس الأفراد في الأداء علي الاختبارات .

ومن الدوافع ما تخفض درجة المختبر أو مستواه بعضها مقصود متعمد (بعض المختبرين يتعمد خفض مستوى أدائه ودرجاته ليبقي في عضوية جماعة معينة مثل صحبة الأصدقاء ، أو لكي لا تضاف إليه أعباء جديدة) ، و هناك ما هو غير مقصود ناتج عن الرغبة الشديدة في التفوق في الأداء إثناء الاختبارات فيزداد توتره و يؤدي بشكل مضطرب نتيجة لزيادة القلق - سهولة أداء الاختبار.

يجب إن يسمح الاختبار بتسجيل الدرجات بسهولة ودقه و إن يستخدم فيه أسلوب التقويم الذاتي للمختبرين. يمكن انتقاء الاختبارات التي بسهولة يتم الحصول على الدرجة من خلال إشكال مصممه خاصة أو التي توفرها برامجيات الكمبيوتر لأجل التفسير السريع والدقيق وإصدار النتائج تعد من الإجراءات التي تقلل من الوقت .

سهولة تسجيل الدرجة هي ليست العامل الرئيسي في انتقاء الاختبار وإنما الأهميه تعطى لأداء الاختبار مثال ذلك وضع جهاز قياس المرونة للظهر من وضع الجلوس في منطقته معينه في المدرسة وجعله متوفر للطلبة لاختبار أنفسهم على المرونة ، بطريقه متشابهه يوضع بساط توضع عليه أرقام تصاعديه لكي يستخدمه الطلبة لأداء القفز من الثبات لملاحظة تطوره .

- أعداد الكوادر المساعدة .

إن الاختبار الذي يأخذ وقت طويل لإكماله , ويتطلب درجه عاليه من المهارة والخبرة لإدارته ويحتاج إلى تدريب مكثف ووقت للتمرين ربما لا يحتاج إلى استخدام أشخاص عالي التخصص. كما إن تعلم الإجراءات الصحيحة للاختبار وتطوير المعلومات عن الاجهزه المستخدمة ،والدخول في جلسات تدريبيه أو العمل مع شخص ما لديه الخبرة في الاختبار هي الطريقة الأفضل لكسب المعرفة لتنفيذ اختبار. وعليه عندما فعندما يحتاج الباحث لمساعدين أو خبراء عليه إن يختارهم بدقة وان يجتمع معهم لتدريبهم على الاختبارات وطريقة تسجيل النتائج نظريا وعمليا ، ويفضل إن إعطاء كل مساعد مسؤولية محددة وتعليمات واضحة للحصول على نتائج أدق.

- **تطبيق الاختبارات:** يتم هنا تطبيق الاختبارات المختارة والمحددة على عينة التجربة الأساسية.

محاضرة رقم -07-

5- الأسس العلمية للاختبار :

سبق وذكرنا أن الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أداة مهمة من أدوات التقويم، وهي بهذا تكون "الأداة التي تستعمل لجمع البيانات بغية التقويم"، كما أن لهذه الاختبارات أو الأدوات المعنية بعملية التقويم صفات جيدة، منها توافر المواصفات العلمية، والتي من شروطها (الصدق، والثبات، والموضوعية).

الأول: صدق الاختبار

يُعدّ صدق الاختبار واحداً من المؤشرات التي يجب توافرها في الأداة الاختبارية المعتمدة في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية. والصدق في هذا المجال يعتمد على عاملين مهمين، هما:

- الغرض من الأداة أو الوظيفة التي ينبغي أن نقوم بها (أي غاية إجراء الاختبار).

- الفئة أو الجماعة التي ستطبق عليها الأداة (عينة البحث من الأفراد المختبرين أو الخاضعين للاختبار، والتي يستلزم أن تمثل المجتمع المأخوذة منه أفضل تمثيل).

وصدق الاختبار، يُقصد به أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وُضع الاختبار لقياسه، أي يقيس فعلاً ما يقصد أن يقيسه. بمعنى آخر، يتعلّق صدق الاختبار بما يقيسه ذلك الاختبار، وإلى أي حد ينجح في قياسه، وحينما نقول: إن الاختبار صادق، نحن نعني أنه يقيس ما وُضع لقياسه. ولصدق الاختبار أنواع يمكن أن نجدها على النحو الآتي:

1. الصدق الظاهري: ويعني أن الاختبار يبدو مناسباً للهدف الذي وُضع من أجله، وهو ليس صادقاً بالمعنى العلمي للكلمة، لأنه يدل على ما يبدو أن الاختبار يقيسه من الظاهر، لا على ما يقيسه الاختبار بالفعل.

2. **صدق المحتوى:** ويُقصد به مدى تمثيل الاختبار للجوانب التي وضع لقياسها.

3. **الصدق التنبؤي:** ويُقصد به قدرة الاختبار وفاعليته في التنبؤ بنتيجة معيّنة في المستقبل.

4. **صدق التكوين الفرضي:** ويعني قدرة الاختبار على قياس تكوين فرضي معيّن أو سمة معيّنة. ومن أمثلة هذه التكوينات الفرضية (الذكاء، والعصابية، والقلق، واللياقة البدنية، والتدريب الرياضي... الخ). ويعتمد هذا النوع من الصدق على وصف أوسع، ويتطلب معلومات أكثر حول السمة السلوكية أو الصفة البدنية موضوع القياس، والتي نحصل عليها من مصادر مختلفة.

5. **الصدق التلازمي:** وهو من أنواع الصدق التجريبي الذي يدل على وجود علاقة بين درجات الاختبار ومقاييس الأداء الراهن للفرد، والتي نحصل عليها في الوقت نفسه.

وللتحقق من صدق الاختبارات والاطمئنان إلى صلاحيتها

- إذ من المحتمل ألا تكون مناسبة للاستعمال نتيجة لتأثرها بالعديد من المتغيرات

- يُفضّل أن يقوم المرّي الرياضي (الباحث، والقائم بالاختبار، والمدرّب، والمدرس) بالتأكد من صحة استعمالها بنفسه، وبطريقة إجرائية وعملية.

ومن المؤشرات التي أشرنا إليها آنفاً، نورد الآتي:

أ. المحك الذي يستعمل لصدق الاختبار. ب. العمر (السن)، أي المرحلة العمرية.

ت. الجنس (ذكر - أنثى). ث. النضج.

ج. خبرة التعلم لأفراد العينة أو المجتمع المدروس.

وفي ضوء ما جاء بالمؤشرات سابقة الذكر، نستطيع أن نُجمل أهم العوامل المؤثرة في صدق الاختبار بالآتي:

1. طول الاختبار: لا شك في أن عدد مفردات الاختبار تؤثر في صدقه، إذ إن العلاقة بينهما طردية. فكلما ازداد عدد المفردات أو العبارات المستعملة فيه، ارتفع معامل صدق ذلك الاختبار، وذلك لأن دراسة أيّة ظاهرة لها من المكونات الأساسية المتعددة (كاللياقة البدنية مثلاً، التي لها من الصفات والمكونات المتعددة كالسرعة، والقوة، والقوة السريعة، والمطاولة، ومطاولة القوة، ومطاولة السرعة، والمرونة، والرشاقة... الخ) تستوجب زيادة عدد المفردات الاختبارية ذات العلاقة بتلك الصفات والمكونات. وهذا الأمر سيكون حتماً مؤثراً في طول إجراء هذه الاختبارات، والذي سيؤثر بدوره في صدقها.

محاضرة رقم -08-**2. معامل الثبات:**

من بديهيات العمل الجماعي هو العلاقة ما بين صدق وثبات الاختبار، إذ إن معامل الصدق يرتبط ارتباطاً مباشراً بثبات الاختبار، كما هو ارتباطه بالمحك الذي يستعمل لحساب صدق الاختبار. ومما يجب التنويه إليه هو أن ثبات الاختبار أو المقياس يؤثر في صدقه، فانخفاض معامل الثبات دليل على وجود عيب في ذلك الاختبار، مما يؤثر انخفاضاً واضحاً في صدق ذلك الاختبار. ولكن ليس كل معامل ثبات عالٍ لاختبارٍ ما سيكون دليلاً على نحو دائم على صدق ذلك الآخر.

3. عينة البحث: لا يخفى أن من واجبات أي من الاختبارات التي تجرى على العينات أو المجاميع الخاصة هو بيان الفروق الفردية بين أفرادها. عليه، فكلما كانت العينة متجانسة في الخاصية أو الصفة التي يقيسها الاختبار سيكون مصير نتائجها ضعيفاً.

4. القصور في ضبط العوامل والمتغيرات التجريبية: يحصل في بعض الأحيان أن تكون للمعيار في الصدق التجريبي علاقة واضحة بالاختبار الذي وضعه الباحث، ولكن عدم الدقة في ضبط العوامل الداخلية بين المعيار والاختبار يؤثر على معامل الصدق، فالصعوبة أو السهولة المتناهية للاختبار أو عدم وجود رغبة لدى العينة في إجراء الاختبار أو ضعف محتويات الاختبار، كل ذلك يعد من العوامل الداخلية التي تؤثر كثيراً وتعمل على خفض معامل الصدق.

الثاني: ثبات الاختبار

يقصد بثبات الاختبار، مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد، أي إذا طبقنا اختبار معين على عينة من الأفراد، ثم أعدنا تطبيقه مرة أخرى أو مرات متتالية على ذات العينة، فإن

درجاتهم لا تتغير جوهرياً من تطبيق للآخر. كما أن وضع كل فرد أو ترتيبه بالنسبة لمجموعته لا يتغير جوهرياً.

ولثبات الاختبار طرائق متعددة تستعمل في إيجاد معاملته، إذ أشارت إلى ذلك العديد من المراجع العلمية. ومن هذه الطرائق الآتي:

1. طريقة إعادة الاختبار: وفيها يطبق الاختبار على نفس الأفراد مرتين (المدة بينهما من 1-7 أيام)، ويحسب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الاختبار في المرة الثانية. ويكون معامل الثبات هنا المُعَبَّر عن الثبات. هذا بخصوص الاختبار الإجرائي والعملي. أما بالنسبة إلى الاختبارات النظرية فتكون المدة بين الاختبارين (القياسين الأول والثاني من 2-4 أسابيع) لحساب معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار.

2. طريقة الصور المتكافئة: وفيها تعد من الاختبار الواحد (البطارية أو المجموعة الاختبارية المعنية بقياس ظاهرة ما أو أي صفة تتعلق بتلك الظاهرة) صورتان متكافئتان من حيث تمثيل المتغيرات أو الوظائف التي تقاس. بمعنى أن يكون عدد مكونات الوظيفة في كل من الصورتين واحداً، أو إن نسب العناصر التي تقيس المكونات في الصورتين متماثلة. كذلك مستوى صعوبتها وطريقة صياغتها، فضلاً عن تكافؤ الصورتين من حيث الطول وطريقة الإجراء والتصحيح والزمن المخصص للاختبار. هذا وتطبق الصورتان على نفس المجموعة، ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات كل من الاختبارين الممثلين لكلا الصورتين، ويكون هذا المعامل هو المعبر عن معامل الثبات.

3. طريقة التجزئة النصفية: في هذه الطريقة يجري الاختبار (البطارية أو المجموعة الاختبارية) على نحو كامل، ثم يصحح ويقسم إلى نصفين متساويين (قسمة نصفية، الفردية والزوجية، أي جزء الاختبار) ثم يحسب معامل الارتباط بين نتائج الأفراد في كلا النصفين، ويعوّل على هذا المعامل كمعامل للثبات.

إن لكل طريقة من الطرائق المذكورة آنفاً، سلبيات تحيط بها وإيجابيات تتضمنها، بحيث تجعل منها غير صالحة بمجموعها لجميع الاختبارات، فهناك بعض الاختبارات تتميز بإمكان حساب ثباتها بأسلوب من دون آخر، ولهذا يتعيّن اختيار أصلح الأساليب، والأصلح الذي نعنيه هو الذي يعطي أعلى درجة ممكنة من الثبات.

أما أهم العوامل التي تؤثر في ثبات الاختبار، فهي:

1. طول الاختبار.
2. درجة صعوبة وسهولة مفردات الاختبار.
3. جودة صياغة مفردات أو بنود الاختبار.
4. احتمالات التخمين في الإجابة عن مفردات الاختبار.
5. الزمن المخصص للاختبار.
6. مستوى أفراد العينة (الجماعة التي تخضع للاختبار).
7. الحالة العامة للفرد المختبر.

-الثالث: موضوعية الاختبار

الموضوعية مفهوم له معانٍ عدّة، وموضوعية الاختبار ترجع في أصلها إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بإجراء الاختبار، وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به. وقد تعني موضوعية الاختبار أن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكّمين القائمين على ذلك الاختبار، إذ إن الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكّمين، إذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم.

ومن المعروف أن للموضوعية علاقة كبيرة بثبات الاختبار. ولهذا نجد أن ما يؤثر في الموضوعية عاملان مهمان، هما:

- أ. عدم وجود تباين آراء المحكّمين.
- ب. تجانس عينة المختبرين.

إن موضوعية الاختبار في التربية الرياضية يمكن أن تتحقق عن طريق توافر الشروط الآتية:

1. وضع تعليمات دقيقة وواضحة عن كيفية إجراء الاختبار.
2. تبسيط وتسهيل هذه الإجراءات، بحيث يمكن إجرائها عملياً.
3. استعمال الأدوات والأجهزة الميكانيكية في الاختبار والقياس كلما أمكن ذلك، لأنها لا تتأثر بالتقدير الذاتي للمحكّمين.
4. استعمال الدرجات الناتجة عن الأداء مباشرةً، ومن دون الدخول في استعمال الدرجات الناتجة عن عمليات حسابية معقدة.
5. من الواجب اختيار محكّمين أذكياء ومدربين تدريباً جيداً.
6. من الضرورة أن تكون ميول واتجاهات المحكّمين نحو الاختبار إيجابية مع توافر الدافعية لديهم لضمان إنجازهم القصوي.
7. لا بد من الاطلاع على كل ما هو جديد في أساليب القياس، وطرق ضبط المتغيرات وطرق تقنين الاختبارات وأساليب تحليلها إحصائياً.

محاضرة رقم -09-**6- اللياقة البدنية :**

اللياقة البدنية هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة مترفة فهي تتضمن جميع الابعاد المكونة للانسان السعيد سواء كانت نفسية او عقلية او اجتماعية او بدنية .

فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله ، يؤثر ويتأثر بالآخرين ويصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة "

وبشكل عام ان اللياقة البدنية هي القاعدة الواسعة والعمود الفقري لممارسة الانشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية والتي تنشق عنها اللياقة البدنية الخاصة التي تعني خصوصية بشكل الرياضة عند كل فرد من حيث الاتجاه للاداء والاجهزة العضوية المشاركة في الاداء لتحقيق انجازات رياضية متقدمة .

-انواع اللياقة البدنية :

-اللياقة البدنية العامة :

وهي عملية تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وتعتبر هي الاساس الذي تبني عليه اللياقة البدنية الخاصة .

كذلك هي قابلية الفرد على امتلاك قدرات بدنية وحركية بشكل عام ومتكامل لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وهي اساس اللياقة البدنية الخاصة .

-اللياقة البدنية الخاصة :

وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل ما اشكال الرياضة وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية ولا يعني تفضيل عنصر على اخر ، فمثلاً لالعاب رفع الاثقال بحاجة الى عنصر القوة ، لالعاب المسافات الطويلة يحتاج الى عنصر التحمل .

-عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها :

ان كل عمل او نشاط يقوم به الانسان يتطلب فيه توفر بعض القابليات والقدرات البدنية وان كل فرد يمتلك انواعاً من تلك القدرات والقابليات تختلف عن بعضها من حيث الصفة المميزة لكل واحد منها وهي عبارة عن خصائص او عناصر جسمية تلعب دوراً مهماً في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة) .

لقد تعرض علماء المدرسة الشرقية الى مكونات اللياقة البدنية ولم تختلف وجهات النظر بينهم كثيراً فقسم منهم يرى بانه لا يمكن التعريف بين مكونات اللياقة البدنية.

حيث يمكن تسميتها كوحدة واحدة رغم احتوائها على العناصر (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة) . (قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، مطاولة ، يضيف اليها صفة التوازن) .
-القدرات البدنية :

1- القوة العضلية :

تعد القوة العضلية المؤثر الاساس الذي يغير او يحاول ان يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار او اتجاه معين .
وهي الصفة الاساسية التي تحدد مستوى الاداء المهاري .
وتعرف قابلية عضلة او مجموعة عضلية على توليد اقصى قوة وبسرعة معينة في وضع معين وفي اتجاه معين .
وهي قدرة العضلات على بذل اقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها .

-انواع القوة :

أ / القوة القصوى : وهي اقصى قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي ، فبعض انواع الاداء التي تتطلب انتاج اقصى درجة من القوة العضلية سواء اكان هذا الانقباض ثابتاً ام متحركاً .

ب / القوة المميزة بالسرعة : وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة .

ج / تحمل القوة : وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سبباً او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء .

محاضرة رقم -10-

2- المطاولة :

وهي قدرة الافرد على الاستمرار في اداء النشاط الحركي لفترة طويلة دون حدوث ظاهرة التعب -انواع المطاولة:

أ / المطاولة القصيرة : لفترة زمنية قصيرة من (45 ثا - 2 دقيقة) في فعالية (400 م) .

ب / المطاولة المتوسطة : لفترة زمنية من (2 دقيقة- 8 دقائق) فعالية ركض

ج / المطاولة الطويلة : لفترة زمنية تمتد من (8 دقائق فما فوق) (3000 م) في فعالية المارثون .

3- السرعة :

وهي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف وزمن في اقصر وقت .

-انواع السرعة :

أ / السرعة الانتقالية :

وهي القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن وتشمل

الفعاليات والمهارات الرياضية ذات الحركات المتماثلة مثل (المشي ، الركض)

ب / السرعة الحركية :

وهي اداء حركة او مهارة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات مثل (

حركة استقبال الارسال وتمريها في كرة الطائرة) .

ج / سرعة رد الفعل :

وهي النوع الذي يمر فيه الزمن بين بدء حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة

مثل الغطس الى الماء .

-القدرات الحركية

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب.

وتقسم القدرات الحركية الى :

-الرشاقة .

-المرونة .

-التوازن .

-التوافق .

1- الرشاقة :

وهي قابلية الجسم على اداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني ايضا القدرة على تغير الاتجاه في اثناء الحركة السريعة باقل زمن ممكن وبدقة عالية .

-انواع الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .

الرشاقة الخاصة : وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي .

-العوامل المؤثرة على الرشاقة :

1- الوزن

2- العمر والجنس

3- شكل الجسم ونمطه

4- العب والاعباء

5- اثر التدريب وتكراره

6- القوة العضلية

2- المرونة :

وهي قدرة الجسم على اداء الحركة بأوسع مدى وتعنى قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى للحركة في اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

-انواع المرونة :

المرونة العامة : وهي الوصول الى حد مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل الجسم لقدرات حركية جيدة .

المرونة الخاصة : هي امكانية معينة لاجزاء من الجسم للاعب او المتعلم على اداء المهارات الرياضية باوسع مدى حركي ممكن ، وكذلك قسمت المرونة الى قسمين :

أ / المرونة الايجابية : وهي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العامة دون تدخل خارجي .

ب / المرونة السلبية : وهي الزيادة في المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الارضية او الزميل .

3- التوازن :

وهي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاطواع الحركية والثابتة

-اشكال التوازن :

-التوازن الثابت : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات (الوقوف) .

-التوازن الحركي : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في اثناء اداء حركي معين مثل (المشي) .

-انواع التوازن :

أ / التوازن المستقر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز واقتراب مركز ثقل الجسم من الارض .

ب / التوازن القلق : ويحدث في حالة صغر قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الارض .

ج / التوازن المستمر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم

4- التوافق بالحركة :

وهي المقدرة على استخدام مراكز الاحساس والحركة في اجزاء الجسم لتنفيذ اكثر من واجب حركي بسلامة ودقة .

-انواع التوافق :

-التوافق العام والخاص :

التوافق العام يلاحظ في مهارات (المشي والركض والوثب ... الخ) اما التوافق الخاص فهو الذي يتمشى مع طبيعة الفعالية والنشاط الحركي .

-التوافق بين اعضاء الجسم :

وهذا النوع يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله اما التوافق الأطراف

فيستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقط او اليدين والقدمين معاً .

توافق القدمين - العين والذراعين والعين :

وهو على نوعين :

أ / توافق قدمين - عين .

ب / توافق الذراعين - العين .

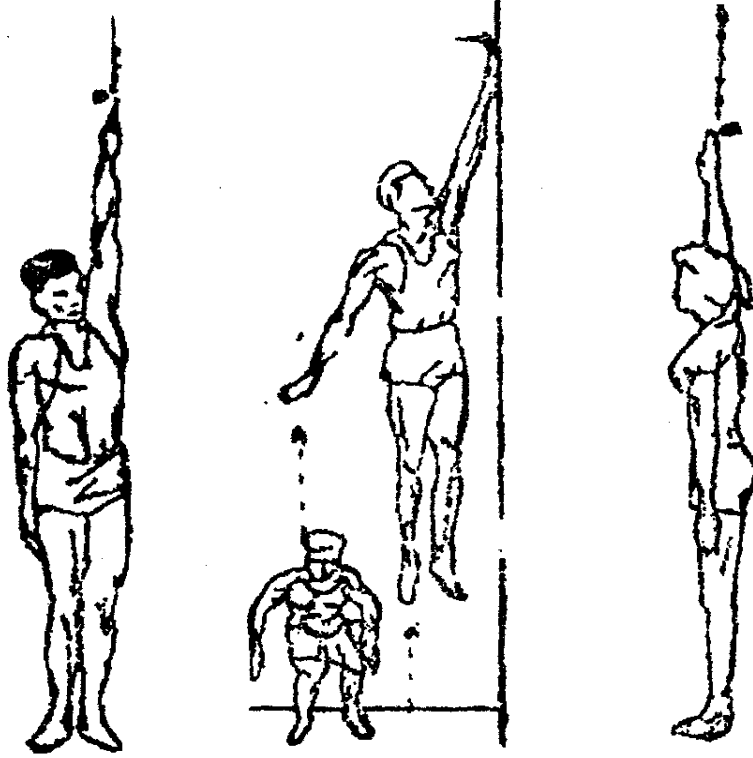
محاضرة رقم -11-

7-بطارية الاختبارات :

الاختبارات الخاصة بعنصر القوة :

الاختبار الأول :

اختبار الوثب العمودي (سارجينت)



شكل رقم (٩)
الوثب العمودي
(العلامة الأولى بيد واحدة)

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 واحده 9 في اليد بجوار الحائط) .
3. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .
4. يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا 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 .

-الاختبار الثاني:

-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 اماماً ثم يتم قياس المسافة من خط البداية حتى نقطة الهبوط وفي حالة 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 الثالث :

-اختبار الشد لأعلى للذكور (لتحمل القوة)

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والحزام الكتفي .
- الأدوات : عقلة أفقية محيطها 1,5 بوصة مصنوعة من الخشب أو الحديد .
- وصف الأداء :

1. يبدأ المختبر بالشد لأعلى بالذراعين ليرفع جسمه لأعلى حتى تصل ذقنه

أعلى بار العقلة ، ثم يفرد ذراعيه كاملا لكي يهبط بجسمه لأسفل كما في الوضع الابتدائي للاختبار .

-حساب درجات الاختبار :

يتم حساب كل شدة صحيحة وذلك بوصول ذقن المختبر أعلى بار العقلة ويتم حساب عددها بدقة .

لا تتم حساب الشدة إذا لم تصل الذقن أعلى العقلة .

لا تتم حساب الشدة إذا قام المختبر بمرجحة رجله أو ثنى ركبتيه أو مرجح جذعه أثناء أداء الاختبار .

-الاختبار الرابع :

-اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين للذكور

-الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والحزام الكتفي .

-الأدوات : بساط .

-وصف الأداء :

1. انبطاح مائل الذراعين باتساع الصدر الكفين للأمام الذراعين مفردتين على كامل امتدادهما ثنى ومد الذراعين .

-حساب درجات الاختبار :

عبارة عن عدد المرات الصحيحة حتى الوصول إلى درجة التعب .

-الاختبار الخامس:

-اختبار دفع كرة طبية وزن (3كجم) باليدين

-الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتفى .

-الأدوات : كرسي بمسند _ حبل _ كرة طبية وزنها 3 كيلو جرام _ شريط قياس _ علامات حديديه أو أعلام.

-وصف الأداء :

1. يجلس المختبر على كرسي مثبتا ظهره بحبل 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 والى ابعد نقطه تتركها الكرة على الأرض .

محاضرة رقم -12-

-اختبارات التحمل الدوري التنفسي :

-الاختبار الأول :

اختبار كوبر جري ومشى (12) دقيقة

-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.

-تنظيم الاختبار:

قبل بداية الاختبار يقوم الباحث بما يلي :

1.إعداد الملعب من حيث التأكد من عدم وجود العوائق ، ووضع أقماع على

زوايا الملعب ، وتثبيت أشرطة القياس على جميع أبعاد الملعب لكي تسهل

حساب المسافة

2.إعطاء اللاعبين مجموعة من تمارين الإحماء وتمارين الإطالة للعضلات.

3.إعطاء اللاعبين فكرة عن كيفية أداء الاختبار وكيفية احتساب المسافة

وحثهم على بذل الجهد أثناء الجري.

4.إعطاء اللاعبين تعليمات حول توزيع الجهد على زمن الجري وعدم الجري

في البداية بشكل سريع جدا ، وأنه يجوز للاعب المشي لكن لا يجوز الانسحاب

من الاختبار.

-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 الايوكسجين مل/كجم/ق	30.00	45-35	55-46	65-56

-الاختبار الثاني:

-اختبار الجري المكوكي 5 × 55 مترا :

غرض الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي.

الإجراءات:

-يرسم خطان من الجير طول الخط 2 متر في اى منطقة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين 55 متر.

-توضع راية فى منتصف كل خط وبارتفاع لايقل عن 40 سم.

-الأدوات:

-عدد 2 راية طول كلا منها 5 قدم.

-ساعة إيقاف .

-وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن (أ)
فى وضع البدء العالي , وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري نحو الراية
الأخرى للدوران حولها , والعودة إلى خط البدء والدوران حول الراية الأولى ,
وهكذا يستمر المختبر فى قطع المسافة ذهابا وإيابا بين الخطين 5 مرات بحيث
تنتهي المرة الأخيرة عند خط النهاية(ب)

-تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر الجرى من وضع البدء العالي.
- يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.
- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- لتوفير الوقت وضمان عامل المنافسة يمكن إعطاء الاختبار لأكثر من لاعب فى نفس الوقت , وهذا يتطلب توفير ساعة إيقاف ومراقب لكل لاعب على حدة .

-إدارة الاختبار:

- مراقب : ويقوم بالنداء على المختبرين وإعطاء إشارة البدء وتسجيل النتائج.
- مقياتي : ويقوم بحساب عدد اللفات وحساب الزمن ويكون مكانه عند الخط النهائي للسباق.

-التحمل الخاص:

-قياس تحمل السرعة . اختبار عدو 30 م × 5 مرات

-الإجراءات:

- يرسم خطان من الجير عرض الخط 2 متر فى مساحة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين 30 متر.

- يوضع فى نهاية كلا من الخطين قمعين من البلاستيك يوضحان بداية خط البداية ونهاية خط النهاية.

- الأدوات :

- عدد 4 قمع بلاستيك رايات.

- ساعات إيقاف.

- جير أو شريط بلاستيك .

- مراقب : يقوم بالنداء على اللاعب لاتخاذ مكانه على خط البداية ثم إعطائه إشارة البدء ويكون مكانه على خط البدء (أ).

- ميقاتي : يقوم باحتساب وتسجيل زمن العدو لكل محاولة ثم يحتسب متوسط القراءات الخمس لتحديد متوسط زمن الجرى 30 متر \times 5 مرات , ويكون مكانه عند الخط النهائي للسباق (ب) .

- وصف الاختبار:

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بالوقوف خلف خط البداية من وضع البدء العالي , ومع إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة لمسافة 30 متر حتى خط النهاية .

- يكرر هذا الاختبار 5 مرات ويعطى اللاعب فترة راحة مقدارها 30 ثانية بين عدو كل مرة والأخرى.

- تعليمات الاختبار :

- يبدأ اللاعب الجرى من وضع البدء العالي.

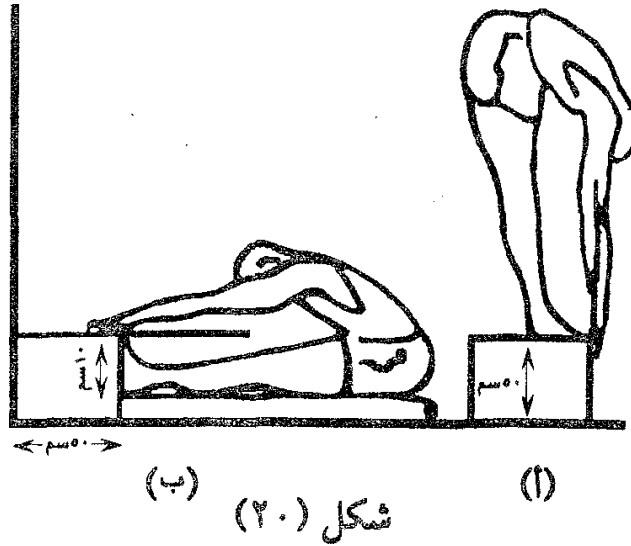
- يتم العدو لكل لاعب على حدة بدون منافس.
- يعلن بالزمن الذي يسجله فى نهاية المحاولة.
- يتم تكرار المحاولات الخمسة بعد فترة الراحة البينية بين كل محاولة والأخرى بمقدار 30 ثانية.

-حساب الدرجات :

يسجل زمن عدد كل محاولة على حدة ثم يحتسب متوسط الخمس قراءات لتحديد متوسط زمن 30 متر × 5 مرات.

محاضرة رقم -13-

- الاختبارات الخاصة بعنصر المرونة :
- اختبار الجلوس طولاً ثنى الجذع أماماً



- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

-الأدوات: صندوق

-مواصفات الاختبار:

يجلس المختبر أمام الصندوق في وضع الجلوس طولاً مع فرد الذراعين والكفين أماماً للوصول إلى ابعدهم مدى حركة للجذع مع تثبيت القدمين مضمومتين ومفردتين كاملاً ومثبتتين في الجدار الأمامي للصندوق من الأمام.

-التسجيل:

1. يتم تسجيل المسافة التي حققها المختبر بالسنتيمتر في المحاولتين .
2. وتحسب له المسافة الأطول.

-اختبارات السرعة:

-الاختبار الأولي: العدو 20 متر من البدء العالي

-الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى.

-الأدوات : أرض مستوية , ساعة إيقاف.

-طريقة الأداء :

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.

- عند إعطاء إشارة البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية

-يعطى المختبر محاولة واحدة فقط , ويمكن أن يقوم بأداء الاختبار اثنين مختبرين لضمان توافر عامل المنافسة.

-يجب أن ينادى الإذن بالبدء.

-تسجيل:

يحتسب الزمن منذ إعطائه إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية.

-الاختبار الثاني : العدو 30 متر من البداية الثابتة

-الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.

-الأدوات:

ساعة إيقاف , شريط قياس.

-طريقة الأداء:

يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطى له إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة ليقطع خط النهاية .

تعليمات

-لضمان عامل المنافسة يجب الا يقل عدد المختبرين عن مختبرين فى وقت

واحد - يؤدى الاختبار من البدء العالي للحد من سرعة رد الفعل .

-يسمح المختبر بمحاولة واحدة فقط .

-الاختبار الثالث : اختبار عدو 50 متر

-غرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى فى الجرى .

-الأدوات:

-منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن 60 متر وبعرض

لا يقل عن 5 متر

-ساعة إيقاف .

-الإجراءات:

-تحديد منطقة اجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والآخر للنهاية المسافة

بينهما 50 متر -وصف الأداء:

-يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.

- عند إعطاء إشارة البدء يجرى اللاعب بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط

النهاية تعليمات

-الاختبار:

-يجرى كل اثنين من المختبرين معا لضمان توافر عامل المنافسة.

-يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي.

-يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى 5 دقائق للراحة.

-بيداء الاختبار يعطى إشارة الانطلاق .

-إدارة الاختبار :

-أذن بالبدء - عدد 2 ميعاتي - مسجل.

-حساب الدرجات :

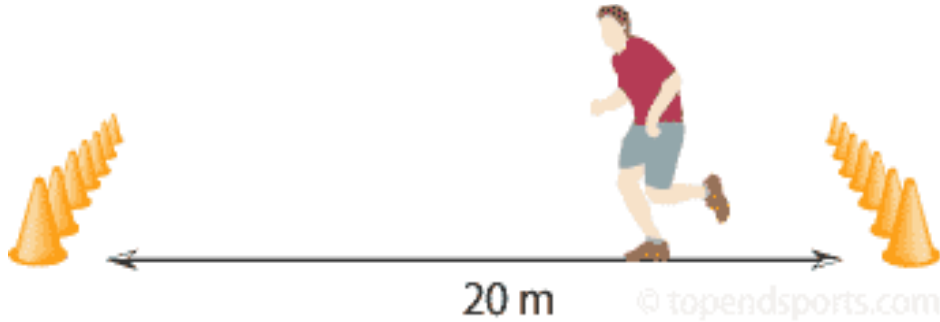
-يسجل الزمن أقرب — من الثانية .

-يحتسب لمختبر أحسن زمن يسجله فى المحاولتين

محاضرة رقم -14-

-اختبارات الرشاقة:

-الاختبار الاول: الجري المكوكي



-الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

-الأدوات : ساعة إيقاف , خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة (10) أمتار .

-مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية , عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب , ثم يكررا هذا العمل مرة أخرى , أى أن المختبر يقطع مسافة 4 مترا ذهابا وعودة.

-توجيهات : يجب إن يتخطى المختبر خط البداية و الخط المقابل له بكلتا القدمين.

-التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4 × 10) من الحطة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد إن يكون قد قطع مسافة 40 متر ذهابا و إيابا.

-الاختبار الثاني:

-اختبار إلينوي (Illinois) للرشاقة

-الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة .

-الأدوات:

أقماع عدد 8 ، ساعة إيقاف ، شريط قياس .

-طريقة الأداء:

-يتم أولاً وضع الأقماع الثمانية في أماكنها كما هو موضح في الرسم المرفق .

-يقوم الباحث بشرح الاختبار للاعبين مع إعطاء نموذج أمام اللاعبين .

-يعطى كل لاعب محاولة تجريبية (مشي) .

- عند إعطاء إشارة البدء يبدأ اللاعب الاختبار كما هو موضح في الشكل رقم

(20) .

-القواعد(الشروط):

-أن يتم الدوران من خلف الأقماع وليس من أمامها .

-لا يجوز تعمد لمس الأقماع أثناء الجري .

-التسجيل:

-يتم تسجيل الزمن بالثانية وأجزائها من لحظة البدء وحتى خط النهاية .

-يعطى اللاعب محاولتين بحيث يتم احتساب النتيجة الأفضل .

-اختبارات التوازن :

-الاختبار الأولى : الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة

-الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .

-الأدوات : ساعة إيقاف , الجهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في

منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سم (2) وطولها ستون (60) سم

-مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالوقوف فوق حافة العارضة بإحدى القدمين

على إن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة .

ويضع 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 و يستمر في الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن.

-يؤدي المختبر وهو مرتدي الحذاء.

-تكون اليدين ثبات أثناء تأدية الاختبار.

-نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .

-التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة.

-الاختبار الثاني

الوقوف بالقدم (مستعرضة) على العارضة



-الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .

-الأدوات : ساعة إيقاف , الجهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في

منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سم (20) وطولها ستون (6) سم

-مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالوقوف فوق حافة العارضة بإحدى القدمين

على إن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة.

ويضع 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 و يستمر في الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن.

-يؤدي المختبر وهو مرتدي الحذاء.

- تكون اليدان ثبات إثناء تأدية الاختبار .
- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة.
- الاختبار الثالث: اختبار التوازن متحرك
- الغرض من الاختبار : قياس التوازن المتحرك.
- الأدوات : مقعد سويدي.
- وصف الاختبار :
- يقوم المختبر بالسير على مقعد الخشبي واليدان جانبا.
- تسجيل الاختبار:
- تحسب المحاولة صحيحة فى حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط.
- اختبارات التوافق :
- الاختبار الأولي: اختبار الدوائر المرقمة.
- 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.

-المراجع :

-محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2006 .

-عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات)، ط12 ، منشأة المعارف،2005.

-محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط 06، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004.

-محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.

-<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests>

03/11/2018 à 17h48.

-<http://eps-dz.blogspot.com/> 03/11/2018 à 18h20

-<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests>-

03/11/2018 à 23h13.

-<http://eps-dz.blogspot.com/> 03/11/2018 à 18h20

03/11/2018 à 18h40-<http://www.iraqacad.org/>

-<https://www.sport.ta4a.us/> 03/11/2018 à 17h48.

03/11/2018 à 18h00.<http://physical.uobabylon.edu.iq/>

-<https://sportphd.blogspot.com/> 03/11/2018 à 20h31.

-<http://lamsetshefa.syriaforums.net/03/11/2018> à 20h59

-<http://lamsetshefa.syriaforums.net/03/11/2018> à 20h59