



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم والإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



امتحان السداسي الأول في مقياس بطاريات الاختبارات الرياضية	
<u>المستوى: ثالثة ليسانس</u>	<u>التخصص: التدريب الرياضي التنافسي</u>
<u>تاريخ إجراء الإمتحان: 2024/01/21</u>	<u>مكان إجراء الإمتحان: القاعتين 1 و 2</u>
<u>توقيت الإمتحان: 10:00 – 11:30</u>	<u>ملاحظات: ممنوع استخدام الهاتف، مطبوعات، دروس</u>

السؤال الأول (04 نقاط): عرف المصطلحات التالية:

المعايير المحكات ثبات الاختبار التقويم

السؤال الثاني (08 نقاط): أجب بشكل مختصر ودقيق على الأسئلة التالية:

- ماهي أشهر ثلاث اختبارات لـ Bosco يتم استخدامها في المجال الرياضي؟ مع ذكر الفرق بينها.
- كيف يمكننا قياس السرعة الهوائية القصوى بشكل مباشر؟
- ماهي مختلف استخدامات اختبار قفزة الحركة المضادة (CMJ)؟
- ماهو الفرق بين اختبارات سرعة تغيير الاتجاه واختبارات الرشاقة التفاعلية (Reactive agility)؟

السؤال الثالث (08 نقاط):

- قم باقتراح بطارية اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية في بداية الموسم الرياضي لاختصاصك، مع التطرق إلى مختلف الخطوات التي تساعدك على ذلك.

بالتوفيق



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم والإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول في مقياس بطاريات الاختبارات الرياضية	
المستوى: ثالثة ليسانس	التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

السؤال الأول (04 نقاط): عرف المصطلحات التالية:

- المعايير: هي قيم تصف مجموعات متعددة على اختبار أو مقياس، والمعايير وصفية لأنماط موجودة من الأداء ولا يجب اعتبارها مستويات مثلى أو مستويات مرغوب الوصول إليها، والمعيار هو أساس للحكم من داخل الظاهرة 1ن
- المحكات: هي مجموعة من المفاهيم والأفكار المستخدمة في الحكم على محتوى الاختبار عند تقدير مضمونه أو صدقه الحقيقي وهو مقياس موضوعي تم التحقق من صدقه لذلك نقارن به وبين المقياس الجديد من درجة الصدق ذلك المقياس أو عن طريق معامل الارتباط، والمحك هو أساس للحكم من خارج الظاهرة. 1ن
- ثبات الاختبار: يشير إلى أن الاختبار إذا ما تم إعادة تطبيقه على نفس العينة في نفس الوقت والشروط فهو يعطي نتائج متشابهة 1ن
- التقويم: يدل على التعديل، التحسين والتطوير من خلال اصدار أحكام على الأفراد، الأشياء أو المناهج، وبالتالي فالتقويم في المجال الرياضي يتضمن اصدار أحكام على البرامج والمناهج وطرق التدريب المختلفة وكل ما يرتبط بتدريب المهارات الحركية وكل ما يؤثر عليها، ويعتبر الاختبار والمقياس من أهم أدوات التقويم (الفرطوسي وآخرون، 2015). 1ن

السؤال الثاني (08 نقاط): أجب بشكل مختصر ودقيق على الأسئلة التالية:

- أشهر ثلاث اختبارات لـ Bosco يتم استخدامها في المجال الرياضي، والفرق بينها: 2ن

الاختبار	طريقة التنفيذ	الإنقباض العضلي المستهدف
SJ	من وضع القرفصاء Squat وبزاوية 90° للركبة، يقوم الرياضي بالقفو عموديا	لا يعبر عن دورة إطالية تقصير بشكل جيد أي يعبر عن مرحلة واحدة من الدورة
CMJ	من وضع الوقوف، يقوم الرياضي بالهبوط إلى وضعية Squat ويقفز إلى الأعلى بحركة مضادة سريعة	يعبر عن دورة إطالية تقصير (مركزي-لامركزي)
DJ	من وضع الوقوف، يقوم الرياضي بالهبوط إلى وضعية Squat ويقفز إلى الأعلى بحركة مضادة سريعة	أفضل تعبير لدورة إطالية تقصير (مركزي-لامركزي)

- كيف يمكننا قياس السرعة الهوائية القصوى بشكل مباشر؟
من خلال إجراء أحد الاختبارات الميدانية التي تتسم بمصدقية عالية في قياس السرعة الهوائية القصوى، ويكون ذلك إما عن طريق اختبار مستمر مثل Vameval، أو اختبار متقطع مثل اختبار Gacon 45-15. 2ن

- ماهي مختلف استخدامات اختبار قفزة الحركة المضادة CMJ؟
يستخدم اختبار CMJ في :

- تقدير القوة الانفجارية للأطراف السفلية. 0.5ن
- معرفة سرعة وقوة القفز وارتفاعه. 0.5ن
- تقييم مستوى التعب العصبي العضلي للرياضي. 0.5ن
- معرفة استعدادية اللاعب للعودة إلى اللعب بعد الإصابة. 0.5ن

- ماهو الفرق بين اختبارات سرعة تغيير الاتجاه واختبارات الرشاقة التفاعلية (Reactive agility)؟

تتميز اختبارات تغيير الاتجاه بالمسار المعلوم، حيث أن الرياضي يعرف الطريق الذي سيسلكه خلال أداء الاختبار، في حين لا يكون معلوما في اختبارات الرشاقة التفاعلية، حيث يغير الرياضي اتجاهه استجابة لمثير. 2ن

السؤال الثالث (08 نقاط):

اقترح بطارية اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية في بداية الموسم الرياضي لاختصاص الطالب، مع التطرق إلى مختلف الخطوات التي تساعدك على ذلك:

1- تحديد الغرض من الاختبارات: مثل : بطارية اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم المحترفين في بداية الموسم الرياضي. 0.75ن

2- تحديد الخاصية أو الظاهرة المطلوب قياسها: اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. 0.75ن

3- تحليل الخاصية أو الظاهرة لعناصرها الأولية وذلك بالاعتماد على المصادر تم الخبراء من خلال الاطلاع على المصادر ومكوناتها: 1ن

مثال: اللياقة البدنية في كرة القدم:

السرعة: التسارع، السرعة القصوى

التحمل الهوائي: السرعة الهوائية القصوى

التحمل اللاهوائي: تكرار السرعات القصوى

القوة: الانفجارية

....

....

4- تحديد نوعية الفقرات ووحدات الاختبار التي تستخدم يعني تحديد الاختبارات أو الفقرات لكل مكون تم اختياره أو تحديده من قبل الخبراء بالخطوة السابقة وذلك بالاعتماد على المصادر تم الاتفاق الخبراء بعد عرضها عليهم. 0.75ن

مثال:

التسارع: اختبار 10 و 20 متر

السرعة القصوى: اختبار 30 و 40م

السرعة الهوائية القصوى: اختبار Vameval، اختبار 15-45

تكرار السرعات القصوى: اختبار 6 x 40م (20+20)

القوة الانفجارية: اختبار SJ، CMJ، DJ.....

.....

.....

5- الاختيار النهائي لوحدة أو فقرات الاختبار على ضوء العدد المطلوب والاختيار يكون وفق الشروط

التالية (توفر الأدوات - درجة السهولة والصعوبة). 0.75ن

6- كتابة الاختبارات المختارة بصيغتها النهائية وذلك بوضع تعليمات الاختبار بدقة ووضوح وهناك نوعين

من التعليمات الأولى لتوجيه الأفراد الذين ينفذون الاختبار والثانية لتوجيه القائم بتطبيق الاختبار.

0.75ن

7- التجربة الاستطلاعية: تتم على عينة مصغرة من نفس المجتمع ويعتبر تدريب للباحث وفريق العمل

المساعد وللتعرف على مدى صلاحية الزمان والمكان والأداة 0.75ن

8- إعداد وتصميم الاختبار النهائي: 0.75ن

*أن يقيس الاختبار الجوانب الأساسية للمهارة أو اللعبة.

* أن تتشابه موقف الأداء في الاختبار مع موقف الإدعاء في اللعبة.

* أن تشجع الاختبارات إلى أشكال الأداء الجيد.

*أن يكون الاختبارات معنى واضح بالنسبة للمختبرين وأن يتميز بالتشويق.

*أن تشمل على عدد من المحاولات أن تتضمن من بين صلاحيتها الناحية الإحصائية.

9- تطبيق الاختبار: يتم تطبيق الاختبارات المختارة والمحددة على عينة التجربة الأساسية ولكن على

الباحث مراعاة بعض النقاط عند وضع وتطبيق الاختبارات. 0.75 ن

الظروف المكانية والزمانية والمناخية والنفسية.

المستوى_الجنس_العمر.

الاقتصاد عند وضع الاختبار ويشمل الجانب المادي الجهد والزمن.

التشويق والإثارة عند أداء الاختبار وسهولة أداء الاختبار.

توفير المختصين في وضع الاختبار.

إعداد المعايير والمؤشرات.

- كتابة محتوى البطارية في جدول: 1 ن

اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس
اختبار 15-45	قياس السرعة الهوائية القصوى المتقطعة	كم/سا
اختبار CMJ	قياس القوة الانفجارية	سم
.....		
....		
.....		
.....		
.....		