كتاب دولي جماعي:

موسوعة المقاييس والاختبارات في المجال الرياضي

الجزء الخاص: بالقياسات والاختبارات البدنية والمهارية.

إشراف:

أ.د عطا الله أحمد & أ.د بن قوة علي

تأليف مجموعة من الباحثين

أ.د. عادل عبد الحليم حيدر، أ.د عطا الله أحمد، أ.د بن قوة علي، أ.د زيوش أحمد، أ.د. بن برنو عثمان، أ.د حجار محمد خرفان، أ.د سيدي محمد كوتشوك، أ.د سنوسي فغلول، أ.د بن خالد حاج، د. احمد مؤيد حسين العنزي، د. عبد الحفيظ قادري، أ.م.د أحمد محمد رضا دراج، أ.م.د خليل ستار محمد، د. محمد بن صابر، أ.م.د أية الله رضا ابراهيم محمد، أ.م.د سحر مرسى السيد مرسى، د. حمد ياسين بن شهرة، د. سداوي شاشو، د عامر عامر حسين، د. إيمان بن سعدة، د. قادة بومدين، د. زكرياء حرمة، د. نوال دحماني، د. دليلة نواجي، ط. د عبد الله ميمي.

الناشر: مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم والتدريب

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

جميع الحقوق محفوظة:

تصميم الغلاف: الأستاذ الدكتور بن برنو عثمان.
التنظيم والتنسيق والمتابعة: الأستاذ الدكتور عطا الله أحمد

المؤلف: مجموعة من الباحثين.

عنوان الكتاب:

موسوعة المقاييس والاختبارات في المجال الرياضي

الجزء الخاص: بالقياسات والاختبارات البدنية والمهارية.

اسم الناشر مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم والتدريب، 2024 ©
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs LABOPAPS *(CODE* W0890400)
ISBN : 978-9931-9909-8-7
الإيداع القانوني: جويلية 2024

يتحمل المؤلف (مؤلفون) كامل المسؤولية القانونية عن محتوى ما تم نشره في صفحات الكتاب ولا يعتبر ما جاء في المتن عن رأي المؤسسة الناشرة أو الهيئة المشرفة بأي حال من الأحوال.

الطبعة الأولى: جويلية 2024.

الناشر: مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم والتدريب.
معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة عبد الحميد بن باديس
مستغانم
الطريق الوطني رقم 11 خروبة، 27000 مستغانم الجزائر.
الهاتف: 0021345421119

موسوعة المقاييس والاختبارات

في المجال الرياضي.

الجزء الخاص: بالقياسات والاختبارات البدنية والمهارية.

كتاب دولي جماعي

الناشر: مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم والتدريب.

جويلية 2024.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم الجزائر.

تحت إشراف ورئاسة:

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

Laboratory Optimization of Sports Activity Programs

LABOPAPS *(CODE* W0890400)

فريق البحث 2: العلوم والتكنولوجيا المطبقة في الرياضة وتقويم الممارسات التدريسية والصحة

Sciences et technologies appliques au sport & évaluations des actes d'enseignement et santé (Code Equipe 2 : W0890402)

فريق البحث 3: التدريب والتحضير البدني.

Entrainement et préparation physique (Code Equipe 3 : W0890404)

استكتاب دولي جماعي.

حول: موسوعة المقاييس والاختبارات في المجال الرياضي.

الجزء الخاص: بالقياسات والاختبارات البدنية والمهارية.

رئيس المشروع:

أ.د عطا الله أحمد، أ. د بن قوة علي.

المشرف على المشروع: مخبر تقويم الأنشطة البدنية والرياضية .(LABOPAPS).

سنة 2024

ديباجة:

تعتبر القياسات والاختبارات من المواضيع الهامة التي يعمل بموجبها كل العلوم وهي تستخدمها لأجل الحكم والتوثيق والتنبؤ، وفي المجال الرياضي يعتبر موضوع الاختبارات والقياسات من المواضيع الشائعة التي تستخدم بشكل كبير جدا في العمل البحثي وفي المواضيع المختلفة سواء تعلق الأمر بتحظير شهادة الماجستير أو الماستر أو الدكتوراه على المستوى الأكاديمي، كما تستخدم كثيرا في البحوث العلمية التي يقوم بها الباحثين في الأعمال الأكاديمية الخاصة بهم.

لقد تولدت فكرة جمع الاختبارات والمقاييس المقننة في كتاب يكون كموسوعة نظر للحاجة الملحة والضرورية لتوثيق أكبر قدر ممكن من الاختبارات والمقاييس التي تمت في الميدان الرياضي بشكل علمي مقنن وتنظيمها وتقديمها كمرجع عربي يستفيد منه الباحث العربي بشكل أساسي والباحثين الأخرين بشكل عام.

كما أنه جمع هذه الاختبارات والمقاييس في إطار منهجي موحد يكون دليل للباحثين للاستعانة به في أعمالهم البحثية من جهة ومن جهة أخري نختصر الجهود ونسعى لتدليل الصعاب التي تواجه الباحثين المبتدئين للحصول على المعلومات بصورة دقيقة وسهلة تعمل على توفير الجهد والوقت لهذا.

إن هذا المبادرة من شأنها أن تصب في سبيل تطوير العلم وإكساب المعرفة البحثية لكثير من الباحثين والتعريف بهم وإعطاء لهم المصداقية والمرئية البحثية على المستوى العربي.

سوف ينصب العمل على الاختبارات والمقاييس المقننة التي تستخدم في جمع النتائج في المجال الرياضي وفي مختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية، والتي تم بناءها أو تكيفها على البيئة العربية بشكل عام.

إن هذا العمل جاء بعد المبادرة الأولى الناجحة في مجال تصميم وبناء الاختبارات والمقاييس في الأنشطة البدنية والرياضية والتي عرفت مشاركة واسعة من قبل الباحثين العرب وعرفت تجاوب كبير من قبلهم مما شجعنا على طرح المشروع الثاني برؤية ثانية نسعى لتحقيق جملة من الأهداف والغايات النبيلة في مجال البحث العلمي.

أهداف الكتاب:

- جمع المقاييس والاختبارات المقننة والمصممة على البيئة العربية المتصلة بالأنشطة البدنية والرياضية على المستوى العربي في شكل موسوعة.
- توثيق العمل البحثي في مجال المقاييس والاختبارات على المستوى العربي.
- الوصول إلى جمع عدد كبير من المقاييس والاختبارات تكون كمرجع عربي يستند عليه بالنسبة للباحثين.
- محاولة بناء موسوعة عربية للاختبارات المقننة في المجتمع العربي.

محاور الكتاب:

- المحور الأول: المقاييس والاختبارات المصممة والمكيفة في الجوانب البدنية والمهارية في مختلف الألعاب والرياضات الفردية والجماعية في البيئة المحلية والعربية يكون لها معايير محلية وعالمية.
- المحور الثاني: المقاييس والاختبارات المقننة في الجوانب النفسية والاجتماعية وتكيفها في البيئة المحلية والعربية.
- المحور الثالث: المقاييس والاختبارات المقننة في الجوانب الوظيفية والمورفولوجية والفسيولوجية في مختلف الألعاب والرياضات الفردية والجماعية وتكييفها في البيئة المحلية والعربية.

المجالات المقترحة:

- الاختبارات المقننة في علوم البيو ميكانيك وعلم الحركة عند الرياضي جرت في البيئة المحلية والعربية.
- الاختبارات المقننة وعلوم فسيولوجية والبيولوجية والمورفولوجيا عند الرياضي في البيئة المحلية والعربية.
- المقاييس والاختبارات المقننة في مجال العلوم النشاط البدني الرياضي التربوي في البيئة المحلية والعربية.
- الاختبارات المقننة في مجال العلوم في مجال التدريب الرياضي في البيئة المحلية والعربية.

- المقاييس والاختبارات المقننة في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية الخاصة بالممارسة الرياضية في البيئة المحلية والعربية.
- الاختبارات والمقاييس المقننة في مجال العلوم المرتبطة بالصحة والترويح الرياضي والنشاط البدني الرياضي المكيف في البيئة المحلية والعربية.

كل عمل له صلة بمشروع المقاييس والاختبارات في المجال الرياضي وله معايير يستند عليها.

لغة كتابة:

تعتمد اللغات العربية، والإنجليزية، والفرنسية في كتابة المساهمات المرسلة.

شروط القبول:

- ❖ أن يكون المقياس أو الاختبار تم بناءه على بيئة محلية أو عربية أو تم إعادة تكيفه على بيئة محلية أو عربية.
- ❖ تحترم فيه شروط التقنين وله نتائج يعتمد عليها في البيئة التي طبق فيها. (له معايير يستند عليها في الحكم)
- ❖ يحترم إجراءات المذكورة في ورقة المساهمة.

إهـــــــداء

يدور الزمان وتتوالى الأيام تذهب الرجال وتبقي الاعمال تخلد كل عالم بعلمه وتذكر بخصال كل مكافح بنضاله، نضال القلم يبقى مهما توالت الأجيال وتعاقبت السنون ليخد التاريخ العظماء من خلال أعمالهم وباعهم في مجالهم، تركوا إرثا ثريا يتكلم عنهم ويذكر بهم يترحم عليهم القارئ ويترحم عليهم العلم قبله.

إننا نبادر ونسعى ونجتهد لأجل تخليد والتذكير بمن صنعوا المجد بعلمهم وبنو وساهموا في تطوير العلوم بجهدهم وعرقهم في سبيل أن نرتقي ونتطور ونكون ولا نندثر، إننا نقوم من حين لأخر بمبادرات وأعمال تمر وتوثق ومن المؤسف أننا لا نتذكر ونخلد من جاهد بالقلم في سبيل إعلاء لغة العلم في سبيل التخصص في الوطن العربي ولعلهم الكثيرون من مختلف البلدان وزعماء التخصص وقادته وحاملين لواءه حتى آخر رمق في مسيرتهم العلمية الكبيرة.

لقد فكرنا فيمن هم قبلنا بالعلم ووجدنا لزاما علينا أن نضعهم في هذا العمال تكريما لهم وترحما عليهم وهم قادة تخصصهم وصناعه ونحن نضل تابعين حاملين المشعل بعدهم، علمونا بأن تخليد الرجال لا يكون إلا بالعلم وصدقة الأموات لا تكون إلا بالعلم. فالعلم وحده من يرفعهم ويترك كل شخص يذكرهم ويترحم عليهم ويرفع أكف التضرع للدعاء لهم بالرحمة لما تركوه من صدقة جارية من مؤلفات وباحثين ورواد في مجالهم العلمي.

لقد اختارت اللجنة أن يكون هذا العمل تذكرة وتكريما لأرواح غابت بجسدها حاضرة بأعمالها نذكرهم على النحو التالي:

من الجزائر: أ.د قصي محمود القيسي، د. لحمر عبد الحق، أ.د. حمدي محمد، أ.د شعلال عبد المجيد، أ.د بوطبة مراد، أ.د دادي عبد العزيز، أ.د صحراوي مراد، أ.د حاج شريف قويدر، أ.د بن دهمة طارق، أ.د. لعبان كريم، أ.د. فحصي محمد رياض، د. بوترية مصطفى، د. رويبي حسين، د. مقداد نشيدة.

من جمهورية مصر: أ.د ابراهيم احمد سلامة، أ.د أحمد محمد خاطر، أ. د بثينه محمد واصل، أ.د محمود يحي سعد، أ.د كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د أحمد أمين فوزي، أ.د ليلي السيد فرحات، أ.د محمد الكيلاني إبراهيم، أ.د سهير بدير موسى، أ.د كمال الدين شلبي، أ.د محمد حسن أبو عبيه. أ.د رياض زكريا المنشاوي. أ.د فرج حسين بيومي. أ.د مصطفي خليل جابر، أ.د هناء عبد الوهاب حسن.

من العراق: أ.د عباس أحمد صالح السامرائي، أ.د قيس ناجي عبد الجبار، أ.د نوري إبراهيم الشوك.

من الاردن: أ.د ابراهيم عادل الشيشاني.

اللجنة العليا المشرفة على الكتاب:

لقد احترنا وما قدرنا أن نفاضل بين شخصيتين من أعلام الوطن العربي والعالمي في مجالهم مجال القياس والاختبار هم من رواد العلم ومؤسسيه صنعوا المجد بأيديهم ارتقوا لأعلى مراتب التميز والتفوق في أعمالهم حصلوا على أعلى الدرجات العلمية نالوا كل الألقاب والدرجات شرفوا في كل المحافل والمؤتمرات أصبحوا قدوة يقتدي بها لا يزال عطاءهم إلى يومنا هذا يصنع الحدث نشاطهم رؤيتهم فلسفتهم هي من وضعتهم في أرقي المستويات التفوق والنجاح شخصية نالت تقدير الباحثين والمتفوقين وحظيت باحترام المتخصصين حفرت اسمها في صخرة العلم بأعمالها وكتاباتها وانتاجها فأعترف بهم أصحاب التفوق وصنفوهم من العلماء في التخصص نذكرهم :

ا د ريسان خريبط مجيد من العراق، أ د محمد صبحي حسانين من مصر

شخصيتان لم نستطع المفاضلة بينهما ليكون قدوة العمل والمشرفين عليه بأفكارهم وتوجيهاتهم النيرة في سبيل الارتقاء والتعلم من خبرتهم الكبيرة في مجال العلم والمعرفة المتخصصة والتي تعمل من أجل أن نكون عند حسن الظن والثقة الممنوحة لنا وهما في مختصر سيرتهم العطرة الكبيرة على النحو التالي:

نبذة تعريفية عن الأستاذ الدكتور ريسان خريبط مجيد	نبذة تعريفية عن الأستاذ الدكتور محمد صبحي حسانين
 من مواليد العراق أول عراقي وأسيوي وثاني عربي يحصل على درجة (فوق الدكتوراة) دكتور البيولوجيا ناؤوك عام 1999	 استاذ القياس والتقويم الرياضي. أول أستاذ جامعي في القياس والتقويم في العالم العربي...، مصر. رئيس اللجنة العليا للبطل البارا لمبي - وزارة الشباب والرياضة...، حتى تاريخه.

- مؤسس كلية التربية الرياضية جامعة البصرة وأول عميد لها من 1983 إلى 1993
- عميد العمداء العرب اعتبار من منتصف 2024
- من مؤسسي كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة جامعة صنعاء وأول عميد لها
- مؤسس دراسة الماجستير في التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة سها ليبيا
- مؤسس قسم الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ماجستير 1986 ودكتوراه 1991 و 1992
- رئيس قطاع التربية الرياضية في الجامعات العراقية 1987 الى 1993
- نشر عشرات البحوث العلمية في مختلف المجلات العربية والأجنبية
- خبير اللجنة الوطنية العراقية 1993 الى 1996
- خريج المدرسة العليا للمدربين في الاتحاد السوفياتي السابق 1980
- دبلوم التدريب الرياضي جامعة روستوك ألمانيا الشرقية سابقا 1989
- خريج معهد الكوادر القيادية العليا في العراق 1985
- حريج جامعة البكر للدراسات العليا قسم الدفاع الوطني 1985 الى 1986
- عضو الاكاديمية الدولية للمعلوماتية موسكو 1997 الى 2018
- مؤسس أول مجلة علمية في العراق والوطن العربي (الثقافة الرياضية) وهي المجلة الأولي التي كانت معتمدة للترقيات العلمية وقد حصلت
- مستشار وزير التعليم العالي والبحث العلمي للشؤون الرياضية...، وحتى تاريخه مصر.
- متشار مجلس الإدارة اتحاد الكيانات المصرية في أوروبا... وحتى تاريخه.
- صاحب أول مؤلفات عربية في القياس والتقويم بالعالم العربي حيث بلغت ما يزيد عن ثلاثون (30) مؤلفا تضمنت موسوعات ومعاجم ونماذج حلالات وأطالس وتطبيقات في مجالات اللياقة البدنية والقوام وأنماط الأجسام والطب البديل (للرياضيين وغير الرياضيين) والقياسات الأنتروبومترية وفيزيولوجيا الرياضية والنمو والنضج، والصحة العضوية والنفسية والوراثة والهندسة البشرية، والباثولوجي (علم الأمراض) ...، هذا بالإضافة إلى تطبيقات وطرق القياس والتقويم في جميع الأنشطة الرياضية لجميع الأعمار وللجنسين.
- عميد سابق لأقدم كلية للتربية الرياضية في الشرق الأوسط بالقاهرة جامعة حلوان، وسبق ذلك وكالته لنفس الكلية للدراسات العليا والبحوث.
- نائب سابق لرئيس جامعة حلوان لشؤون التعليم والطلاب لأول مرة على المستوى العربي.
- رئيس سابق لقطاع التربية الرياضية بالمجلس الأعلى بالجامعات العربية لمدة سنوات لثمان سنوات متتالية بداية من عام2008م.
- حائز على جوائز عديدة من دول مختلفة منها جائزة الأمير فيصل الدولية للبحوث في مجال

الموافقة عليها أواخر عام 1984 وحدد العدد الأول منها في السنة الدراسية 1985 . 1986وقد صدر منها 4 أعداد وتوقفت عن الصدور

- مؤسس أول مجلة علمية في تاريخ كليات التربية الرياضية (دراسات وبحوث التربية الرياضية) عام 1987 وما تزال مستمرة في الصدور إلى حد الأن
- مؤسس أول مجلة علمية إليكترونية رياضية في العراق والوطن العربي عام 2008 (عالم الرياضة) ولا تزال مستمرة في الصدور
- مؤسس مجلة علمية (دراسات وبحوث التربية الرياضية) في سدني بأستراليا عام 2015 ولا تزال مستمرة في الصدور
- مؤسس مجلة الأكاديمي في استراليا عام 2015 ولا تزال مستمرة في الصدور
- من رواد المؤتمرات العلمية الرياضية في العراق والوطن العربي
- من منظمي أول مؤتمر علمي في العراق عام 1985
- منظم أول مؤتمر علمي رياضي في تاريخ كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
- منظم أول مؤتمر علمي رياضي في تاريخ ليبيا عام 1999
- مؤسس الأكاديمية الدولية لعلوم الرياضة في السويد عام 2007
- مؤسس المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة نهاية عام 2015 بسيدني استراليا
- مؤسس المجلة الأوربية لتكنولوجيا الرياضة في ميونيخ ألمانيا 2010

التربية البدنية والرياضية في السعودية عام 2000.

- عضو سابق لمحكمة القيم بقرار وزير العدل المصري رقم (4997) لسنة 2001 م، وقرار رقم (5029) لسنة 2002م.
- عضو سابق في قطاعات علمية بارزة منها:
- عضو تحكيم في جائزة الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الرياضي- دبي، الامارات.
- عضو بالمجلس القومي للرياضة في مصر بموجب قرار رئيس مجلس الوزراء رقم116 لسنة 2006.
- عضو مجلس الدراسات والبحوث بأكاديمية الفنون عام 2007م.
- عضو لجنة بحث وتقويم لجنة بحث وتقويم نتائج البعثة المصرية في دورة بيكين الأولمبية بقرار رئيس مجلس الوزراء رقم 2212 لسنة 2008.
- رئيس الاتحادية المصري والعربي لرياضة الرماية بالقوس والسهم (الأسبق).
- نائب أول رئيس الاتحاد العربي للرياضة الجامعية مقره (أبو ظبي -الإمارات).
- رئيس اتحاد شمال افريقيا للرياضة الجامعية (مقره مصره).
- نائب رئيس الاتحاد المصري للرياضة الجامعية من 2006 حتى 2024.
- رئيس اللجنة العليا بالمجلس القومي للرياضة في مصر الأسبق.

- مؤسس اتحاد الرياضة المدرسية في العراق 1993 وأول رئيس له
- عضو اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية 1993
- رئيس ممثلية اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية في البصرة العراق 1991
- رئيس اتحاد ألعاب القوي فرع البصرة 1991
- بطل العراق والعرب في سباق 1500 و 5000 م
- 90 كتاب بين تأليف وترجمة، ويعد ريسان خريبط واحد من أكبر الكتاب في العالم لغزارة نتاجه العلمي كما ونوعا
- أشرف على العشرات من طلاب الماجستير والدكتوراة في العراق والوطن العربي وجمهوريات روسيا الاتحادية
- شارك في المئات من المؤتمرات العلمية في علوم الرياضة داخل وخارج الوطن العربي
- حاصل على عدة جوائز
- جائزة الأستاذ الأول في جامعة البصرة ، وجامعة بغداد
- جائزة المؤلف الأول
- جائزة المترجم الأول
- الرئيس الفخري للجمعية الرياضية السويدية العراقية
- الرئيس الفخري للجمعية الرياضية العراقية
- نائب رئيس جمعية الأكاديميين العراقيين في استراليا ونيوزلندا
- عضو المجلس الدولي لكليات التربية الرياضية برلين ألمانيا
- رئيس سابق للجنة العلماء العرب في رابطة الاكاديمية العربية للتربية البدنية وعلوم الرياضة.
- رئيس الاتحاد العربي لكليات التربية الرياضية العربية (الأسبق).
- نائب أول رئيس الاكاديمية الدولية للعلوم وفنون الرياضية(الأسبق).
- عضو سابق بالمجلس الأعلى للمعاهد الخاصة- قرار وزاري التعليم العالي للدولة والبحث العلمي رقم 2357 سنة 2004.
- حاصل على ديبلوم الرياضة للجميع من اللجنة الأولمبية الدولية عام 2003.
- رئيس مجلس إدارة جهاز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي السابق -جامعة حلوان.
- عضو مجلس إدارة الاكاديمية الأولمبية المصرية سابقا.
- رئيس مجلس إدارة مستشفى حلون الجامعي سابقا.
- رئيس اللجنة العلمية وعضو لجنة التخطيط باللجنة الأولمبية المصرية لدورتين متتاليتين.
- عضو اللجنة الدائمة لمشروع البطل الأولمبي لوزارة الشباب بموجب قرار وزير الشباب رقم 518 لسنة 2005.
- عضو اللجنة الدائمة للقياسات والتخطيط الرياضي بوزارة الشباب بموجب قرار وزير الشباب رقم 519 لسنة 2005

- زار معظم المنشئات الرياضية التي أقيمت عليها الدورات الأولمبية مند تأسيسها عام 189- وإلى منشئات أخر دورة أولمبية في باريس 2024
- زار أغلب المتاحف في العالم
- زار معظم المكتبات في الوطن العربي وأوروبا والبعض من المكتبات في هونك كونك وسنغافورا واليابان تايلند الفليبين الصين البرازيل والأرجنتين
- عاش حياته في العراق ألمانيا، السويد، روسيا، أوكرانيا، لندن، استراليا القاهرة، تركيا، الأردن سوريا اليمن ليبيا الامارات
- **الأستاذ الدكتور ريسان خريبط مجيد**

تقديم المشروع من الأستاذ الدكتور ريسان خريبط مجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

يعتبر هذا الكتاب الموسوعي في مجال القياس والاختبار في علوم الرياضة خطوة جريئة بما احتواه من موضوعات على درجة متميزة وكبيرة من الاصالة العلمية، الأمر الذي يؤهله ليكون أحد المراجع الرئيسية للقياس والاختبار في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وبذلك يكون منطلقا لآفاق كبيرة وخاصة لأنه يتناول القياسات والاختبارات من الأعمار المبكرة إلى سن البطولة.

إن المشكلات العلمية التي تطرق لها هذا الكتاب والذي شارك في اعداده عدد من الكتاب العرب في علوم الرياضة، يعد انطلاقة جريئة في العلم والمعرفة التي يجب أن يتزود بها الطلاب والباحثين والمدربين والعاملين حتى من الوصول إلى حلول لأكبر

- عضو بعثات رسمية للمشاركة في دورات أولمبية (سيدني، أثينا) وقارية (آسيا، افريقيا) عربية (عمان، الأردن، القاهرة 2007، مصر) وإقليمية (البحر الأبيض- تونس) وجامعية (ازمير -تركيا، بانكوك-تايلاند).
- عضو لجنة الشباب والرياضة بالمجالس القومية المتخصصة لدورات متعددة سابقا.
- عضو الاتحاد الدولي للتربية البدنية FIEP والجهة المصرية للأنثروبولوجيا.
- عمل خبيرا في مملكة البحرين
- مدربا رياضيا في السعودية.
- أستاذ جامعي في الأردن.
- أشرف على عدد كبير من بحوث الماجيستير والدكتوراه في مصر وخارجها، وشارك في ترقية العديد من الأساتذة المساعدين والأساتذة بالجامعات المصرية وبعدد من الدول العربية والافريقية وعدد من الدول الأجنبية منها أمريكا ألمانيا وإنجلترا وفرنسا والصين وهونغ كونغ واليابان وأستراليا وتركيا وتايلاند.
- عضو معتمد في:
- مجلس إدارة مركز دراسات وبحوث الشباب(الأسبق) جامعة حلوان.
- اللجنة المشتركة بالمجلس القومي للشباب والمجلس القومي للرياضة بقرار رئيس المجلس رقم 85 لسنة 2006
- لجنة حكماء نادي 6 أكتوبر (من أكبر الأندية المصرية)، وعضو عامل في نادي الصيد ونادي الزمالك.

المشكلات العملية التدريبية للوقوف على الحقائق والمعرفة للوصول إلى التقويم لرياضة المستوى العالي.

أتمنى أن يثري هذا الكتاب الموسوعي الفكر في المجال الرياضي لكي نستطيع أن نسلك الطريق الصحيح نحو التقدم الرياضي والتنافس م الدول المتقدمة رياضيا للوصول إلى أعلى النتائج التي وصلت إليها الكثير من الدول التي لها تاريخ طويل في هذا المجال.

كما نتمنى أن يثري هذا لكتاب المكتبة العربية بكل ما هو جديد ومفيد سعيا وراء هذا العلم لتوثيق العديد من المعلومات المبتكرة والخبرات تجارب العالم المتقدم في هذه الموسوعة.

وبما يفيد كل الباحثين وطلاب الدراسات العليا والدارسين من مختلف تخصصاتهم في المجال الرياضي.

ومن الله التوفيق

أكاديمي دكتور بيولوجيا ناؤوك

ريسان خريبط مجيد

ميونخ 23_07_2024

- له بحوث منشورة في مجلات معتمدة عالمية باللغات العربية والانجليزية والألمانية.
- حاصل على درجة الماجيستير والدكتوراه من مصر، ودرجة Post Doctor من ألمانيا كلية الرياضة جامعة هايدلبرغ. وديبلوم الرياضة للجميع من اللجنة الأولمبية الدولية عام 2003.

تقديم المشروع من الأستاذ الدكتور محمد صبحي حسانين

أجمل تحية وخير تقديم لهذا العمل المتميز، كما أود أن أتقدم بالشكر والتقدير لكل من ساهم ولو بلبنة صغيرة في هذا العمل العملاق والممتاز.

تحياتي وتمنياتي بمزيد من التقدم والرقي إن شاء الله مبروك للمجال الرياضي على هذا الإنجاز الرائع تحياتي

الأستاذ الدكتور محمد صبحي حسانين

اللجنة العليا المشرفة على المشروع:

ترتيب	الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
01	أ.د محمد صبري عمر	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية مصر	عضو
02	أ.د عادل عبد الحليم حيدر	كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مصر	عضو
03	أ.د بن دحمان محمد نصر الدين	مدير مخبر تقويم الأنشطة البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
04	أ.د عطا الله أحمد	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
05	أ.د بثينة محمد فاضل محمد الولاني	أستاذ علم النفس الرياضي رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الأسبق كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية مصر	عضو
06	أ.د ثائر داود سليمان عبد الله القيسي	كلية التربية وعلوم الرياضة جامعة بغداد	عضو
07	أ.د حريتي حكيم	جامعة الجزائر 3	عضو
08	ا.د امال الحلبي	استاذ القياس والتقويم جامعة الإسكندرية	عضو
	أ.د رمضان محمد درويش	الإحصاء والقياس جامعة دمشق سوريا	عضو
09	أ.د بن قوة علي	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
10	أ.د فيصل الملا	كلية العلوم الصحية والرياضية جامعة البحرين	عضو
11	أ.د صبان محمد	مدير مخبر جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
12	أ.د فاطمة خالد عبدالكريم اخور شيدة	تخصص الاختبارات والمقاييس محاضر غير متفرغ لدى جامعة آل البيت /الأردن في قسم التربية البدنية	عضو
13	أ.د مازن عبد الهادي أحمد الشمري	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العراق	عضو
14	أ.د بوسكرة أحمد	جامعة محمد بوضياف المسيلة	عضو
15	أ.د ناهدة عبد زيد الدليمي	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العراق	عضو
16	أ.د يحياوي السعيد	التربية البدنية والرياضية جامعة باتنة 2 الجزائر	عضو
17	أ.د فيروز عزيز	المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية وبقصة تونس	عضو
18	أ.د عبد الرؤوف بن عبد الرحمان	المعهد العالي لرياضة والتربية البدنية بقصر السعيد جامعة منوبة تونس	عضو
19	أ.د مجدي حمزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس ليبيا	عضو
20	أ.د سعاد إسماعيل محمد الفقيه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس ليبيا	عضو
21	أد بن قاصد علي الحاج محمد	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
22	أ.د بهجت أحمد أبو طامع	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة فلسطين التقنية خضوري فلسطين	عضو
23	أ.د حفصاوي بن يوسف	جامعة حسيبة بن بوعلي شلف	عضو
24	أ.د قاسمي بشير	جامعة العلوم والتكنولوجيا وهران	عضو
25	أ.د زيوش أحمد	معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة	عضو

26	أ.د زعبار سليم	جامعة بجاية	عضو
27	أ.د مقراني جمال	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
28	أ.د طاهر طاهر	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
29	أ.د شذى فؤاد الميداني	القياس و التقويم جامعة دمشق سوريا	عضو
30	أ.د. بدرية بنت خلفان بن عيسى الهدابي	التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الاختبارات والمقاييس جامعة السلطان قابوس.	عضو

اللجان العلمية:

رئيس اللجان العلمية:

الاسم: أ.د. محمد نصر الدين رضوان ابراهيم

الوظيفــة: أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم – جامعة حلوان

المؤهلات العلمية:

درجة البكالوريوس في التربية الرياضية المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمين بالهرم 1963.

درجة الماجستير في التربية الرياضية عام 1972 بتقدير ممتاز (مع مرتبة الشرف) وزارة التعليم العالي- المعهد العالي للتربية الرياضية بالهرم – كلية التربية الرياضية الأن.

دورة في الإحصاء التربوي عام 72 – 1973 بتقدير جيد جدا من معهد الدراسات والبحوث الإحصائية جامعة القاهرة.

درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية عام 1977 بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف جامعة حلوان مع التوصية بطبع الرسالة على نفقة الجامعة وتداولها مع الجامعات الأخرى.

التسلسل الوظيفي:

أخصائي التدريب وإعداد القادة المجلس الأعلى لرعاية الشباب ج. م.ع من 69 إلى 1965م.

معيد بالمعهد العالي للتربية الرياضية بالهرم ج.م.ع من أول عام 1966م.

مدرس مساعد اعتبارا من 1972/10/12 ج.م.ع من أول عام 1972 وزارة التعليم العالي.

مدرس اعتبارا من 1973/02/20 بالتسوية وزارة التعليم العالي.

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان اعتبارا من 1980/10/5

أستاذ الاختبارات والمقاييس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان اعتبارا من 1987/01/14.

أعير للعمل أستاذاً بكلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز بالسعودية جامعة طيبة الأن في الفترة من 1980 وحتى 1985 والفترة من 1991 حتى عام 1995.

وأستاذ متفرغ من تاريخ 2008.

الأعمال الإنشائية:

الاشتراك في مراجعة مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة، بالمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، شعبة تطوير المناهج.

الاشتراك في وضع الخطط والمناهج الدراسية لكليات: التربية الرياضية بالزقازيق، والتربية الرياضية بأسيوط.

مؤسس وأول رئيس لقسم التربية الرياضية والصحية بكلية التربية – جامعة الملك عبد العزيز بالسعودية.

إعداد مشروع متكامل لإنشاء كلية التربية الرياضية بالمملكة العربية السعودية تتضمن سياسة القبول، وخطة الدراسة، ومفردات المقررات، والمنشآت والصالات وأعضاء هيئة التدريس، وخطة الدراسات العليا، والبعثات الخارجية وغيرها.

إنشاء معمل لعلوم الرياضة البدنية – وهو أول معمل من نوعه في الشرق الأوسط – في كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز بالسعودية، تضمن أحدث الأجهزة البحثية في مجالات القياس والتقويم وفسيولوجيا الحركة والتدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية، وقد تم تأمين الأجهزة من أمريكا واليابان وألمانيا وهولندا وإنجلترا.

المساهمة في إنشاء وحدة الإحصاء والحاسب الآلي بكلية التربية الرياضية بالهرم.

مستشار القياس والتقويم والانتقاء للمدارس العسكرية الرياضية – جهاز الرياضة للقوات المسلحة المصرية، والعديد من الهيئات الأهلية في مصر والعالم العربي.

الهيئات واللجان العلمية:

عضو مجلس إدارة رابطة خريجي المعاهد العليا للتربية الرياضية.

عضو مجلس إدارة منطقة الجيزة للجودو.

عضو المجلس المحلى للشباب والرياضة بحي غرب الجيزة.

عضو لجنة تطوير مناهج التربية الرياضية – بوزارة التعليم بمصر

عضو اللجنة الاستشارية بالمركز القومي للبحوث الرياضية بالقاهرة وفقاً لقرار رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة – رقم 704

محاضر بالأكاديمية الأولمبية لإعداد القادة بالقاهرة.

عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP.

عضو الإتحاد الدولي للتربية البدنية FIEP.

امين شعبة التعليم بمجلس إدارة النقابة العامة للمهن الرياضية في الدورة الرابعة

عضو اللجنة العلمية الدائمة للترقي لوظائف الأساتذة والأساتذة المساعدين في الإدارة والترويح المجلس الأعلى للجامعات

عضو المجالس القومية المتخصصة.

رئيس الإتحاد المصري للقوس والسهم معين (بقرار وزارى رقم 0011 Member of the scientific and research Committee of weight lifting federation of Africa) عضو اللجنة العلمية والبحوث بالاتحاد الأفريقي لرفع الأثقال عضو منتخب.

رشح من قبل اللجنة الأولمبية المصرية لتمثيل مصر للأنوكا فى اللجنة الثقافية والتربية الأولمبية (Culture and Olympic Education Commission) باللجنة الاولمبية بأفريقيا.

مؤسس مركز الشرق الأوسط للقوس والسهم (Middle East) Archery Center of التي تقرر إقامته بمدينة القاهرة وذلك بتكليف من الإتحاد الدولي للقوس والسهم FIFA.

أمين اللجنة العلمية الدائمة للتربية الرياضية لترقى الاساتذة والأساتذة المساعدين بالمجلس الأعلى للجامعات، قطاع 04 لجنة الدورة العاشرة.

- عضو لجنة تحرير المجلة الدولية التي تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية باللغة الإنجليزية بعنوان) نظريات وتطبيقات حتى الأن.

- عضو بالمجلس الدولي للصحة، التربية البدنية، والترويح، والرياضة، والرقص) ICHPERD

- عضو لجنة القياس والتقويم في التربية البدنية بالمجلس الدولي للصحة، والتربية البدنية، والترويح، والرياضة، والرقص.

- حضور ورشة العمل التي أقيمت بدولة الإمارات العربية المتحدة في الفترة من 01 -08 مايو 7101م، بدعوة خاصة من مركز إعداد القادة بدبي، حيث شاركت فيها بورقة عمل عن عوامل التفوق الأوليمبي للدول.

- القيام بتقويم البرنامج الدراسي لقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية – جامعة طيبة – بالمدينة المنورة – بالمملكة العربية السعودية، وكان ذلك بناء على دعوة خاصة من سعادة رئيس الجامعة وموافقة جامعة حلوان، وكان ذلك خ ل الفترة من 3 أبريل 7100 وحتى 06 يونيو 7100م

- وقد تضمنت المهمة تطوير البرنامج المعمول به حالياً، ووضع مشروع للدراسات العليا لدرجتي الماجستير والدكتوراه، وإعداد مشروع لإنشاء كلية مستقلة متخصصة، كما تضمنت الزيارة عقد مجموعة من اللقاءات العلمية وإلقاء عدد من المحاضرات على ط ب الدراسات العليا بالقسم، والموجهين في إدارة محافظة بدر التعليمية، والمدربين بإستاد الأمير محمد بن سعود بالمدينة المنورة

- القيام بإلقاء عدد من المحاضرات وورش العمل في مجال القياس والتقويم في التدريب الرياضي للمدربين والمعلمين بدولة الإمارات العربية المتحدة بدعوة خاصة من الهيئة العامة للشباب والرياضة، دولة الإمارات العربية المتحدة – دبى.

رئيس مجلس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان

اللجان العلمية الخاصة:

❖ اللجنة الخاصة بالاختبارات والمقاييس المقننة في الألعاب الجماعية (كرة القدم، الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد...الخ)

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د. علي سموم دغل ثامر الفرطوسي	الجامعة المستنصرية العراق	رئيس
02	أ.د بن لكحل منصور	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
03	ا. د وائل السيد قنديل	جامعة السويس مصر	عضو
04	أ.د حجار محمد خرفان	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
05	أ.د كتشوك سيدي محمد	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
06	أ.د ميم مختار	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
07	ا.د. حردان عزيز سلمان	الجامعة المستنصرية جمهورية العراق	عضو
08	أ.د. بن خالد الحاج	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
09	أ.د جغدم بن ذهيبة	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
10	د. غوال عدة	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	رئيس
11	د. سنوسي عبد الكريم	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
12	د. هوار عبد اللطيف	جامعة الأغواط	عضو
13	د. بيطار هشام	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
14	د. بن صابر محمد	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو

❖ اللجنة الخاصة بالاختبارات والمقاييس المقننة في ألعاب الساحة والمضمار.

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د بن سي قدور الحبيب	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	رئيس
02	أ.د كمال بن الدين	المركز الجامعي نور البشير البيض	عضو
03	أ.د عدي عادل يوسف دراغمة	الجامعة العربية الأمريكية كلية علوم الرياضة فلسطين	عضو
04	أ.م.د أحمد محمد دراج	قسم علوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ	عضو
05	د. خلفاوي لزهاري	معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة	عضو
06	د. سحر مرسي السيد مرسي	قسم التدريب وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية مصر	عضو

❖ اللجنة الخاصة بالاختبارات والمقاييس المقننة في رياضات الفنون القتالية (ملاكمة، كارتي دو...الخ)، والمصارعة والمبارزة، الرماية...الخ، الجمباز، رفع الأثقال...الخ. والسباحة والرياضات المائية.

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د بن حامد نور الدين	جامعة بومرداس	رئيس
02	أ.د إيهاب البديوي	كلية التربية الرياضية جامعة طنطا مصر	عضو
03	أ.د بولوفة بوجمعة	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
04	أ.د عبد المهدي علي احمد اكسيل	الاختبارات والمقاييس	عضو
05	أ.د بن صايبي يوسف	جامعة الجزائر 3	عضو
06	أ.د إدريس خوجة محمد رضا	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
07	أ.د ريم نصر قصاب	القياس والتقويم في التربية وعلم النفس جامعة البعث	عضو
08	أ.د عبد القادر بن عبد الله	جامعة زيان عاشور الجلفة	عضو
09	أ.د فغلول سنوسي	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
10	د. بلقاضي عادل	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
11	د. شرارة العالية	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو

❖ اللجنة الخاصة بالاختبارات والمقاييس المقننة في اختبارات اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة.

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د هاني محمد زكريا عزب دسوقي	استاذ التقويم والقياس وكيل كليه التربية الرياضية لشؤن خدمه المجتمع وتنميه البيئة كليه التربية الرياضية جامعه بنها	رئيس
02	أ.د هند سليمان علي حسن	كلية التربية الرياضية للبانين جامعة حلوان مصر	عضو
03	أ.د هالة يوسف أحمد مندور	أستاذ الاختبار والقياس كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية مصر	عضو
04	أ.د. محمود عبد الله محمد الخطيب	أخصائي التغذية الرياضية اللجنة الأولمبية الاردنية	عضو
05	ا.د خالد الشوبكي	جامعة الإسكندرية	عضو
06	د. دحون عمري	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
07	د. بلعيدوني مصطفي	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو

❖ اللجنة الخاصة بالاختبارات والمقاييس المقننة في الرياضات الترويحية والرياضات التقليدية.

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د بن قناب الحاج	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	رئيس
02	أ.د خلود نزار علي ديب	كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين سوريا	عضو
03	اد رامز عبد السنار الشعراوي	جامعة العريش مصر	عضو
04	أ.د غالمي إيمان	جامعة سوق أهراس	عضو

❖ اللجنة الخاصة بالاختبارات والمقاييس المقننة في رياضة ركوب الدرجات ركوب الخيل التنس، كرة المضرب، تنس الريشة والطاولة...الخ

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د عبد المالك محمد	المعهد العالي للرياضة	رئيس
02	أ.د معتز محمد الطاهر عبد العزيز زين الدين	القياس والتقويم الرياضي - التدريب الرياضي جامعة الإسكندرية	عضو
03	د/ قادري عبد الحفيظ	جامعة باتنة2	عضو
04	د. علالي طالب	جامعة مستغانم	عضو
05	د. صدوقي كمال	المعهد العالي للرياضة	عضو

❖ اللجنة العلمية الخاصة بالاختبارات والمقاييس المقننة للفئات الخاصة.

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د بن زيدان حسين	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	رئيس
02	أ.د زبشي نور الدين	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
03	أ.د سارة محمد بسيوني مصطفي	لقياس والتقويم في التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية	عضو
04	أ.د عتوتي نور الدين	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
05	أ.د حمودي عايدة	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو

❖ اللجنة العلمية الخاصة: بالاختبارات والمقاييس المقننة في الجوانب النفسية والاجتماعية وتكيفها.

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د تركي أحمد	جامعة حسيبة بن بوعلي شلف	رئيس
02	أ.د أحمد نبيه إبراهيم محمد	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان	عضو
03	أ.د بومسجد عبد القادر	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
04	أ.د محمد السيد الشيشتاوي محمد	أستاذ علم النفس الرياضي وقائم بعمل رئيس قسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مصر	عضو
05	أ.د رشا محمد أشرف محمود حامي شرف	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان	عضو
06	أ.د موسي فريد	جامعة حسيبة بن بوعلي	عضو
07	أ.د حمزاوي حكيم	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
08	أ.م.د آية الله رضا إبراهيم محمد	قسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ	عضو
09	د. بوغالية فايزة	جامعة حسيبة بن بوعلي	عضو

❖ اللجنة العلمية الخاصة بالاختبارات والمقاييس المقننة في الجوانب الوظيفية والمورفولوجية والفسيولوجية.

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د أحمد مؤيد حسين علي	إحصاء وتقويم والإحصاء الرياضي جامعة الموصل كلية التربية الأساسية العراق	رئيس
02	أ.د وليد يوسف الحموري	الجامعة الأردنية.	عضو
03	أ.د دودو بلقاسم	جامعة ورقلة	عضو
04	أ.د بوصلاح النذير	جامعة محمد بوضياف المسيلة	عضو
05	أ.م محفوظ سليمان الكيتاني	علوم الرياضة / فسيولوجيا التدريب والجهد البدني جامعة السلطان قابوس سلطنة عمان	عضو

❖ اللجنة العلمية الخاصة بالاختبارات والمقاييس المقننة في الجوانب التربية والتعليم والجوانب التكنولوجية.

ترتيب	الاسم واللقب	مؤسسة الانتماء	الصفة
01	أ.د بن برنو عثمان	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	رئيس
02	أ.د حرباش إبراهيم	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو
03	أ.د. تامر عبد العظيم شاهين	وزارة الشباب والرياضة مصر	عضو
04	د. وهيب ببوشة	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	عضو

قائمة المحتويات

رقم	عنوان المساهمة	اسم الباحث	الصفحة
01	بناء اختبارات (بدنية – مهارية) بالسباحة الحرة للمتقدمين.	د. احمد مؤيد حسين العنزي جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	44 - 01
02	اختبارات الادراك الحس حركي	أ.د. عادل عبد الحليم حيدر أستاذ ونائب رئيس الجامعة الأسبق كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مصر	52 - 45
03	اختبارات المهارات الحركية الأساسية	أ.م.د أحمد محمد رضا دراج أ.م.د أية الله رضا ابراهيم محمد كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مصر	60 - 53
04	بطارية اختبارات للقدرات التوافقية لناشئات الجمباز الفني	أ.م: سحر مرسى السيد مرسى، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه الاسكندرية – مصر	84 - 61
05	اختبارات بدنية لقياس القوة والمرونة لدى لاعبي الجمباز	د. محمد ياسين بن شهرة، أ.د زيوش أحمد جامعة الجلفة	101 - 85
06	اختبار مركب للأداء كمؤشر لتحديد مستويات معيارية لانتقاء ناشئ المشي الرياضي	د. نوال دحماني، أ.د بن قوة علي، د عامر عامر حسين معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	106 - 102
07	اختبار الكشف عن التلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل (1500م-3000م)	د. إيمان بن سعدة، د. زكرياء حرمة جامعة الاغواط	134 - 107
08	اختبارات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية	أ.د. عادل عبد الحليم حيدر أستاذ ونائب رئيس الجامعة الأسبق كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مصر	143 - 135

09	اختبارات فسيولوجية لتلاميذ المرحلة الثانوية	ط.د. دليلة نواجي، جامعة محمد خيضر –بسكرة– ط. د عبد الله ميمي معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم	151 -144
10	عرض نظري لبعض الاختبارات الرياضية الميدانية المدرسية المقننة.	د. عبد الحفيظ قادري جامعة باتنة 02.	173 - 152
11	بطارية اختبارات لقياس الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 18 سنة	د. محمد بن صابر، أ.د سنوسي فغلول، أ.د بن قوة علي معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	184 - 174
12	اختبارات لبعض المحددات المورفو- وظيفية لاختيار اللاعبين وفق خطوط اللعب الثلاث في كرة القدم للفئة تحت 19 سنة.	د. سداوي شاشو، أ.د حجار محمد خرفان معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	194 - 185
13	بطارية اختبارات لتقيم مستوى أداء المهاري في كرة اليد (16-18 سنة)	أ.د. بن برنو عثمان، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	208 - 195
14	اختبارات تحمل السرعة والقدرات الهوائية واللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19سنة	د. محمد بن صابر، أ.د سنوسي فغلول معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	223 - 209
15	تحديد بعض معايير التوجيه العلميّة لدى مهاجمين كرة القدم	د. قادة بومدين، أ.د سيدي محمد كوتشوك معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	239 - 224
16	بعض الاختبارات البدنية والمهارية للأداء في كرة اليد لسن 16 – 18 سنة	أ.د بن خالد حاج، أ.د عطا الله أحمد معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	250 - 240

17	بطارية اختبارات لتقيم مستوى أداء المهاري في كرة الطائرة (16-18 سنة)	أ.د. بن برنو عثمان، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	266 - 251
18	اختبار قياس الأداء المهاري في كرة القدم	د سنوسي عبد الكريم، أ.د بن قوة علي أ.د حجار محمد خرفان معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	276 - 267
19	بطارية اختبارات لتقيم مستوى أداء المهاري في كرة السلة (16-18 سنة)	أ.د. بن برنو عثمان، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	290 - 277
20	اختبارات لتقييم مستوى أداء المهاري اثناء المنافسة في الألعاب الجماعية كرة اليد، الكرة الطائرة وكرة السلة (19 - 21 سنة)	أ.د. بن برنو عثمان، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	303 - 291
21	الاختبارات البدنية المهارية بالكرة الطائرة.	أ.م.د: خليل ستار محمد جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	322-304

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS (CODE W0890400)

عنوان المساهمة:

بناء اختبارات (بدنية – مهارية) بالسباحة الحرة للمتقدمين

الاسم: د. احمد مؤيد حسين اللقب: العنزي
الدرجة العلمية: أستاذ مساعد
التخصص: قياس وتقويم
مؤسسة الانتماء: جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية
الايميل: ahmedmoayad27@yahoo.com

معلومات خاصة بالاختبار.

اسم الاختبار: الاختبار الاول (اختبار القوة الانفجارية الرجلين للانسياب داخل الماء)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين للسباح للانسياب داخل الماء.

الفئة المستهدفة بالاختبار: السباحين المتقدمين في العراق.

سنة تنفيذ الاختبار: 2018

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشورفي مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: السباحين المتقدمين في العراق

عينة الاختبار: سباحو الأندية الممتازة والمنتخب الوطني العراقي

متوسط سن: 17 – 20 سنة

الجنس: ذكور

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان :	**حظري**	√	**شبه حظري**	**ريف**
المنطقة	**ساحل**		**هضاب عليا**	**شبه صحراوية**
صحراوية				

توقيت الاختبار.

صباحا	√	**بعد الظهر**	**مساءا**

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء:		**فردية**	√	**جماعية**
مكان إجراء الاختبار:	**داخل القاعة**		**داخل المسبح**	**في الهواء الطلق**

شيء أخر: .....

إذا كان الاختبار مكيف؟

مرجعه:

أسسه العلمية: اختبار القوة الانفجارية للانسياب داخل الماء.

الأدوات المستخدمة: مسبح، شريط قياس، جهاز ليزر للتأشير.

وصف الاختبار: ان يكون الطفو افقي داخل الماء وان تبقى الرجلان ممدودة بعد دفع الحائط وبدون اي حركة من الرجلين او الذراعين في اثناء الاختبار.

طريقة تنفيذه: يأخذ السباح وضع الطفو الأفقي داخل الماء والراس يكون بين الذراعين الممدودتين للامام، ملامس لحافة المسبح بالقدمين، والرجلين تكون مثنية من مفصل الركبة، وعند الاشارة يقوم بدفع الحائط (حافة المسبح) باقصى قوة ممكنة بالرجلين معاً، وترك الرجلان ممدودتان في اثناء حركة الجسم الى الامام داخل الماء الى ان تنتهي الحركة، ويتوقف السباح عن الحركة داخل الماء، وان تكون الذراعان ممدودة بالكامل، وتحتسب المسافة التي قطعها جسم السباح داخل الماء من الحائط الى ان يتوقف الجسم عن الحركة.

التسجيل: تحتسب المسافة التي يقطعها الجسم بوضع الطفو من لحظة ترك الرجلان (رؤوس الأصابع) لحافة المسبح، وحتى التوقف عن الحركة عن طريق جهاز ليزر للتأشير على آخر حد لرؤوس الأصابع داخل الماء، وتقاس من الحائط وحتى آخر حد لضربات الرجلين (رؤوس الأصابع)، والمسافة المحسوبة تعبر عن القوة الانفجارية لكلتا الرجلين والتي تقاس بالمتر واجزاؤه، اذ يتم القياس لأقرب (5 سم).

عدد المحاولات: تعطى لكل سباح محاولتين وتحتسب المحاولة الأفضل، ويتم القياس من حافة المسبح، وحتى آخر حركة للجسم، إذ تقاس المسافة من رؤوس الأصابع لرجلي السباح الممدودة وحتى حافة المسبح.

المعاملات العلمية للاختبار: يتمتع بصدق وثبات وموضوعية

صدق: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

- استخدم الصدق الظاهري للخبراء وحصل على نسبة موافقة 92.59% من اراء الخبراء.
- استخدم صدق التكوين الفرضي التمييزي وبقيمة ت 10.04.
- الصدق المنطقي.

- الصدق الذاتي بنسبة 0.93.

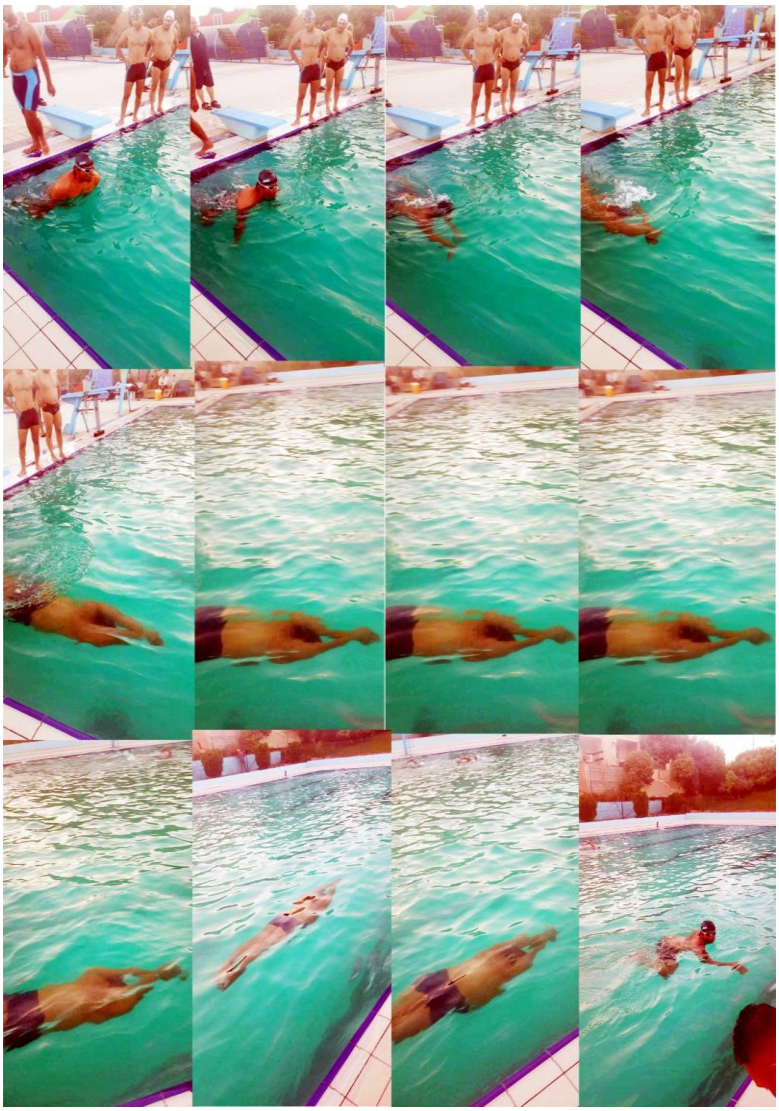
ثبات: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

- تم احتساب ثبات الاختبار بطريقة تطبيق الاختبار وأعاد تطبيقه اذ بلغ معامل لثبات بهذه الطريقة لهذا لاختبار (0.88).

موضوعية: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

- بلغت درجة الموضوعية بين المحكمين لهذا الاختبار (0.97).

صور توضيحية لاختبار (في حالة وجودها) رسم الاختبار.



الاختبار في صورته النهائية.

المعايير الخاصة بالاختبار (محليا، وعالميا إن وجدت).

جدول (11)

المعالم الاحصائية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين للانسياب داخل الماء

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
القوة الانفجارية للرجلين	المتر واجزاؤه	8.09	2.07	5.11	9.15	0.51-	سالب طبيعي

جدول (12)

المستويات المعيارية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين للانسياب داخل الماء

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	12.23 – فما فوق	صفر – 17	**4**	**4.17%**
جيد	**10.16 – 12.22**	**18 – 34**	**9**	**9.38%**
متوسط	**8.09 – 10.15**	**35 – 50**	**39**	**40.62%**
مقبول	**6.03 – 8.08**	**51 – 67**	**31**	**32.30%**
ضعيف	**3.96 – 6.02**	**68 – 84**	**10**	**10.41**
ضعيف جداً	3.95 – فما دون	**85 – 100**	**3**	**3.12%**
المجموع			**96**	**100%**

جدول (13)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين للانسياب داخل الماء

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
69	10.45	35	6.25	1	2.05
70	10.55	36	6.35	2	2.15
71	10.65	37	6.45	3	2.25
72	10.85	38	6.55	4	2.35
73	10.95	39	6.75	5	2.45
74	11.05	40	6.85	6	2.65
75	11.15	41	6.95	7	2.75
76	11.35	42	7.05	8	2.85
77	11.45	43	7.25	9	2.95
78	11.55	44	7.35	10	3.15
79	11.65	45	7.45	11	3.25
80	11.85	46	7.55	12	3.35
81	11.95	47	7.75	13	3.45
82	12.05	48	7.85	14	3.55
83	12.15	49	7.95	15	3.65
84	12.25	50	8.05	16	3.75
85	12.45	51	8.25	17	3.85
86	12.55	52	8.35	18	4.15
87	12.65	53	8.45	19	4.25
88	12.75	54	8.55	20	4.35
89	12.95	55	8.65	21	4.45
90	13.05	56	8.85	22	4.65
91	13.15	57	8.95	23	4.75

92	13.25	58	9.05	24	4.85
93	13.45	59	9.15	25	4.95
94	13.55	60	9.35	26	5.05
95	13.65	61	9.45	27	5.25
96	13.75	62	9.55	28	5.35
97	13.95	63	9.65	29	5.45
98	14.05	64	9.85	30	5.55
99	14.15	65	9.95	31	5.75
100	14.25	66	10.05	32	5.85
		67	10.15	33	5.95
		68	10.35	34	6.05

4-1-2 الاختبار الثاني (اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء)

اسم الاختبار: اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين للسباح من الثبات داخل الماء.

الأدوات المستخدمة: ساعة ايقاف، ومسبح، وصافرة.

طريقة الأداء: يقوم السباح بأداء حركات السباحة الحرة بالذراعين فقط من وضع السباحة الحرة الثابت على احد اطراف المسبح، اذ يقوم بأداء هذه الحركات لمدة (10) ثوانٍ، وعلى السباح عمل اكبر قدر ممكن من تكرارات حركات الذراعين خلال الزمن المحدد وهذه التكرارات تعبر عن القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين للسباح، وتكون الرجلان مثبتة عن طريق زميل يمسك الرجلان، ويكون الراس بين الذراعين ويقوم السباح بالتنفس كل 4 ضربات بالذراعين.

شروط الاختبار: ان تكون حركة الذراعين مشابهة لحركات السباحة الحرة وبالتكنيك نفسه، وتحتسب التكرارات الصحيحة لحركات الذراعين.

التسجيل: تحتسب عدد التكرارات لحركات احدى الذراعين (دورة ذراع كاملة)، والتي تعبر عن القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

عدد المحاولات: يعطى لكل سباح محاولة فقط ويكون الأداء داخل الماء من وضع السباحة الحرة والطفو فوق الماء ويراعى عدم تحريك الرجلين في أثناء الاداء.

الشكل (3)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء

جدول (14)

المعالم الاحصائية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الثبات	تكرارات	12.49	1.66	8.25	12	0.29	موجب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (15)

المستويات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	15.81- فما فوق	85 – 100	5	5.21%
جيد	14.15 – 15.80	65 – 84	21	21.88%
متوسط	12.49 – 14.14	45 – 64	21	21.88%
مقبول	10.83 – 12.48	25 – 44	39	40.62%
ضعيف	9.17 – 10.82	15 – 24	10	10.41%
ضعيف جداً	9.16 – فما دون	صفر – 14	صفر	صفر%
المجموع			96	100%

جدول (16)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
7	صفر	13	55
8	5	14	65
9	15	15	75
10	25	16	85
11	35	17	95
12	45	18	100

3-1-4 الاختبار الثالث (اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء)

اسم الاختبار: اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين للسباح من الحركة داخل الماء.

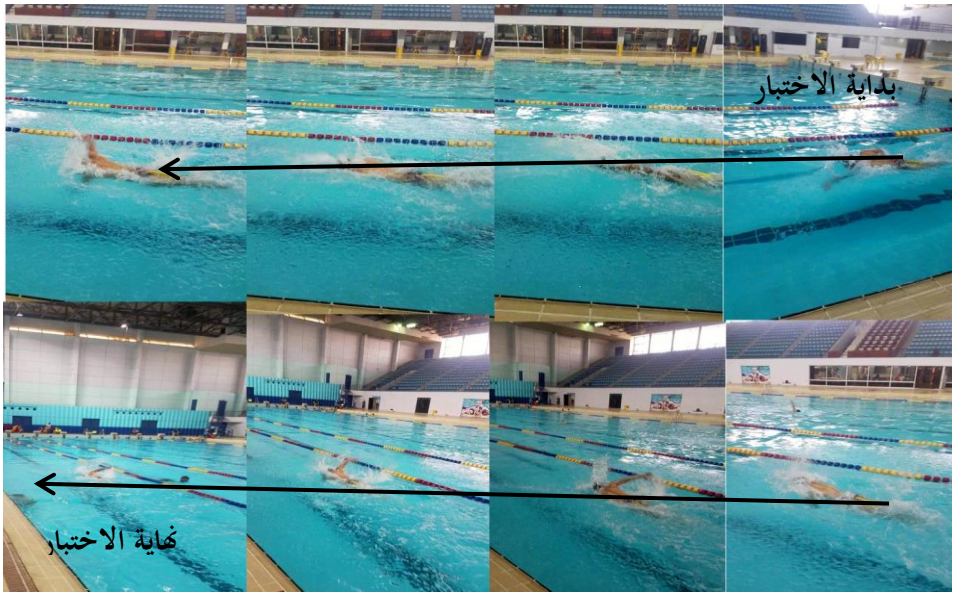
الأدوات المستخدمة: ساعة ايقاف، وشريط قياس، وطوافة، ومسبح.

طريقة الأداء: يقوم السباح بالسباحة فقط بالذراعين باستخدام طوافة لتثبيت الرجلين وتكون السباحة بالاعتماد فقط على الذراعين ولمدة زمنية قدرها (10) ثوانٍ بأقصى سرعة ممكنة ويتم حساب المسافة المقطوعة خلال الزمن المحدد.

شروط الاختبار: ان توضع الطوافة بطريقة تمنع حركة الرجلين وتساعد على الطوفان، والراس يكون بين الذراعين ويقوم السباح بالتنفس كل (4) ضربات بالذراعين.

التسجيل: تحتسب المسافة المقطوعة بالسباحة بالذراعين فقط ولمدة (10) ثوانٍ ولأقرب (0.10) سم.

عدد المحاولات: تعطى لكل سباح محاولة واحدة فقط.



الشكل (4)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء

جدول (17)

المعالم الاحصائية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء	المتر واجزاؤه	15.65	1.17	5.11	15.40	0.21	موجب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (18)

المستويات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	17.99 – فما فوق	83 - 100	2	2.09%
جيد	16.82 – 17.98	66 – 82	15	15.62%
متوسط	15.65 – 16.81	49 – 65	29	30.20%
مقبول	14.48 – 15.64	34 - 48	38	39.59%
ضعيف	13.38 – 14.47	18 - 33	11	11.46%
ضعيف جداً	13.37 – فما دون	صفر - 17	1	1.04%
المجموع			96	100%

جدول (19): الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
69	17	35	14.60	1	12.20
71	17.10	36	14.70	2	12.30
72	17.20	38	14.80	4	12.40
74	17.30	39	14.90	5	12.50
75	17.40	41	15	7	12.60
76	17.50	42	15.10	8	12.70
78	17.60	44	15.20	9	12.80
79	17.70	45	15.30	11	12.90
81	17.80	46	15.40	12	13
82	17.90	48	15.50	14	13.10
83	18	49	15.60	15	13.20
85	18.10	51	15.70	17	13.30
86	18.20	52	15.80	18	13.40
88	18.30	54	15.90	19	13.50
89	18.40	55	16	21	13.60
91	18.50	56	16.10	22	13.70
92	18.60	58	16.20	24	13.80
93	18.70	59	16.30	25	13.90
95	18.80	61	16.40	26	14
96	18.90	62	16.50	28	14.10
98	19	64	16.60	29	14.20
99	19.10	65	16.70	31	14.30
100	19.20	66	16.80	32	14.40
		68	16.90	34	14.50

4-1-4 الاختبار الرابع (اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الثبات داخل الماء)

اسم الاختبار: اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الثبات داخل الماء.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين للسباح من الثبات داخل الماء.

الأدوات المستخدمة: ساعة ايقاف، ومسبح، وصافرة.

طريقة الأداء: يقوم السباح بأداء حركات السباحة الحرة بالرجلين فقط من وضع السباحة الحرة الثابت على احد اطراف المسبح، اذ يقوم بأداء هذه الحركات لمدة (10) ثوانٍ، وعلى السباح عمل اكبر قدر ممكن من تكرارات حركات الرجلين خلال الزمن المحدد ، وتكون الذراعان ممسكة بحافة المسبح، والراس بين الذراعين.

شروط الاختبار: ان تكون حركة الرجلين مشابهة لحركات السباحة الحرة وبالتكنيك نفسه، أي ان تكون الحركة للرجل كاملة من مفصل الحوض، وتحتسب التكرارات الصحيحة لحركات الرجلين.

التسجيل: تحتسب عدد التكرارات لحركات احدى الرجلين (اليمنى مثلاً).

عدد المحاولات: يعطى لكل سباح محاولة واحدة فقط.

الشكل (5)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الثبات داخل الماء

جدول (20)

المعالم الاحصائية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الثبات داخل الماء

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الثبات	تكرارات	30.57	3.50	4.33	31	0.12-	سالب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (21)

المستويات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الثبات

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	37.07 – فما فوق	85 – 100	5	5.20%
جيد	34.07 – 37.06	67 – 84	18	18.76%
متوسط	30.57 – 34.06	53 – 66	34	35.41%
مقبول	27.07 – 30.56	34- 52	32	33.33%
ضعيف	23.58 – 27.06	15 – 33	7	7.30%
ضعيف جداً	23.57 – فما دون	صفر - 14	صفر	صفر%
المجموع			96	100%

جدول (22)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الثبات

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
20	صفر	31	52
21	4	32	57
22	9	33	62
23	14	34	66
24	19	35	71
25	23	36	76
26	28	37	81
27	33	38	85
28	38	39	90
29	43	40	95
30	47	41	100

4-1-5 الاختبار الخامس (اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء)

اسم الاختبار: اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الحركة.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين للسباح من الحركة داخل الماء.

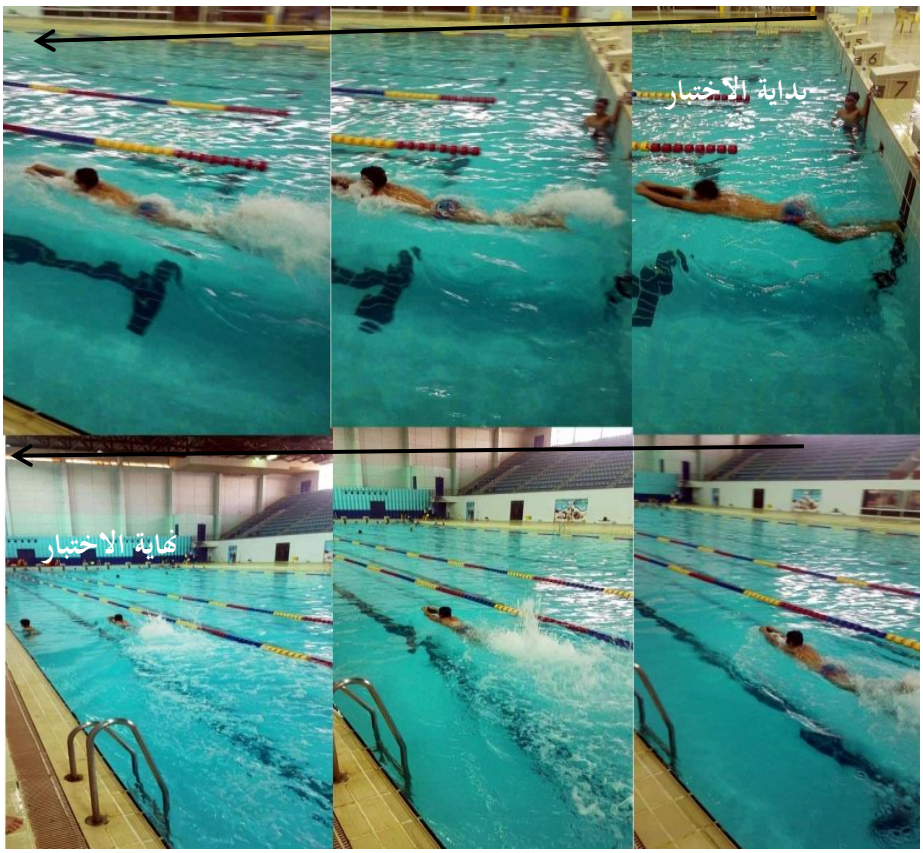
الأدوات المستخدمة: ساعة ايقاف، وشريط قياس، وطوافة، ومسبح.

طريقة الأداء: يقوم السباح بالسباحة فقط بالرجلين باستخدام طوافة تمسك بالذراعين (يمسك بها السباح) لتحييد عمل الذراعين وتكون السباحة بالاعتماد فقط على الرجلين ولمدة زمنية قدرها (10) ثواني باقصى سرعة ممكنة.

شروط الاختبار: ان توضع الطوافة بين الذراعين بحيث تساعد على الطوفان فقط، والراس يكون بين الذراعين.

التسجيل: تحتسب المسافة المقطوعة ولمدة (10) ثواني، ولأقرب (0.10) سم.

عدد المحاولات: تعطى لكل سباح محاولة واحدة فقط.



اختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء

جدول (23)

المعالم الاحصائية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الحركة	المتر واجزاؤه	11.92	1.73	4.23	11.90	0.01	موجب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (24)

المستويات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	15.38 – فما فوق	86 – 100	4	4.16%
جيد	13.65 – 15.37	69 – 85	16	16.67%
متوسط	11.92 – 13.64	51 – 68	24	25%
مقبول	10.19 – 11.91	34 – 50	43	44.80%
ضعيف	8.46 – 10.18	17 – 33	8	8.33%
ضعيف جداً	8.45 – فما دون	صفر - 16	1	1.04%
المجموع			96	100%

جدول (25)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
69	13.65	35	10.25	1	6.85
70	13.75	36	10.35	2	6.95
71	13.85	37	10.45	3	7.05
72	13.95	38	10.55	4	7.15
73	14.05	39	10.65	5	7.25
74	14.15	40	10.75	6	7.035
75	14.25	41	10.85	7	7.45
76	14.35	42	10.95	8	7.55
77	14.45	43	11.05	9	7.65
78	14.55	44	11.15	10	7.75
79	14.65	45	11.25	11	7.85
80	14.75	46	11.35	12	7.95
81	14.85	47	11.45	13	8.05
82	14.95	48	11.55	14	8.15
83	15.05	49	11.65	15	8.25
84	15.15	50	11.75	16	8.35
85	15.25	51	11.85	17	8.45
86	15.35	52	11.95	18	8.55
87	15.45	53	12.05	19	8.65
88	15.55	54	12.15	20	8.75
89	15.65	55	12.25	21	8.85

تابع

90	15.75	56	12.35	22	8.95
91	15.85	57	12.45	23	9.05
92	15.95	58	12.55	24	9.15
93	16.05	59	12.65	25	9.25
94	16.15	60	12.75	26	9.35
95	16.25	61	12.85	27	9.45
96	16.35	62	12.95	28	9.55
97	16.45	63	13.05	29	9.65
98	16.55	64	13.15	30	9.75
99	16.65	65	13.25	31	9.85
100	16.75	66	13.35	32	9.95
		67	13.45	33	10.05
		68	13.55	34	10.15

4-1-6 الاختبار السادس (اختبار القوة المميزة بالسرعة لحركات الجسم داخل الماء)

اسم الاختبار: اختبار القوة المميزة بالسرعة للسباح لكل الجسم

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للسباح من الحركة لكل الجسم داخل الماء.

الأدوات المستخدمة: ساعة ايقاف، وشريط قياس، ومسبح.

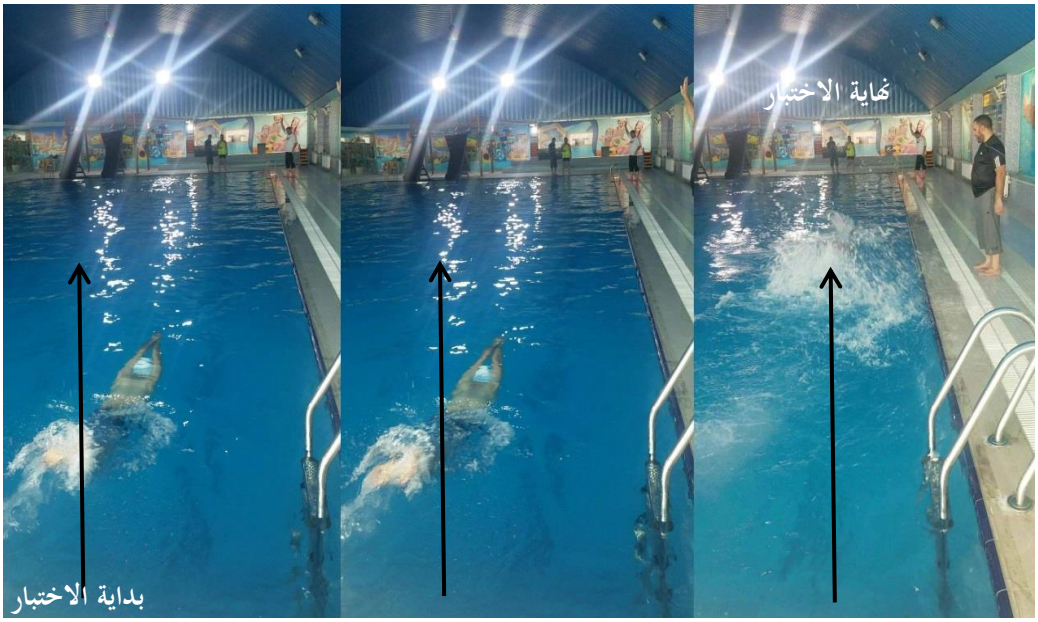
طريقة الأداء: يقوم السباح بالسباحة الحرة من التعجيل لمسافة (3م) وبعد ذلك تقاس مسافة السباحة ولمدة زمنية قدرها (10) ثوانٍ بأقصى سرعة ممكنة، ويتم حساب المسافة المقطوعة خلال الزمن المحدد.

شروط الاختبار: ان تكون السباحة الحرة بأقصى سرعة وللمدة الزمنية المحددة.

التسجيل: تحتسب المسافة المقطوعة فقط ولمدة (10) ثوانٍ ولاقرب (0.10 سم).

عدد المحاولات: تعطى لكل سباح محاولة واحدة فقط، ويكون القياس فعليا للمسافة المقطوعة أي ان يبدا تشغيل ساعة الايقاف، بعد بدء السباح بالسباحة الحرة لمسافة (3م) (من التعجيل) بعدها تعطى الاشارة لبدء الاختبار بتشغيل الساعة لمدة (10) ثوانٍ وبعد انتهاء الوقت الخاص

بالاختبار يتوقف السباح، وتحتسب المسافة من مكان تشغيل الساعة الى مكان انتهاء الوقت المحدد، ويكون القياس من الحافة الأمامية للأصابع من بداية الاختبار وحتى نهايته.



الشكل (7)

اختبار القوة المميزة بالسرعة العامة داخل الماء

جدول (26)

المعالم الاحصائية لاختبار القوة المميزة بالسرعة العامة داخل الماء

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
القوة المميزة بالسرعة العامة	المتر واجزاؤه	18.02	2.16	4.29	17.60	0.19	موجب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (27)

المستويات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة العامة داخل الماء

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	22.34 – فما فوق	83 - 100	4	4.17%
جيد	20.18 – 22.33	67 – 82	15	15.63%
متوسط	18.02 – 20.17	51 – 66	27	28.12%
مقبول	15.86 – 18.01	34 – 50	39	40.62%
ضعيف	13.70 – 15.85	18 – 33	11	11.46%
ضعيف جداً	13.69 – فما دون	صفر – 17	صفر	صفر%
المجموع			96	100%

جدول (28)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة العامة داخل الماء

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
11.65	1	16.05	35	20.45	69
11.75	2	16.15	36	20.55	70
11.95	3	16.35	37	20.75	71
12.05	4	16.45	38	20.85	72
12.15	5	16.55	39	20.95	73
12.35	6	16.75	40	21.15	74
12.45	7	16.85	41	21.25	75
12.55	8	16.95	42	21.35	76
12.65	9	17.05	43	21.45	77
12.85	10	17.15	44	21.65	78

79	21.75	45	17.35	11	12.95
80	21.85	46	17.45	12	13.05
81	22.05	47	17.55	13	13.25
82	22.15	48	17.75	14	13.35
83	22.25	49	17.85	15	13.45
84	22.45	50	18.05	16	13.55
85	22.55	51	18.15	17	13.75
86	22.65	52	18.25	18	13.85
87	22.85	53	18.35	19	13.95
88	22.95	54	18.55	20	14.15
89	23.05	55	18.65	21	14.25
90	23.15	56	18.75	22	14.35
91	23.35	57	18.85	23	14.45
92	23.45	58	19.05	24	14.65
93	23.55	59	19.15	25	14.75
94	23.75	60	19.25	26	14.85
95	23.85	61	19.45	27	14.95
96	23.95	62	19.55	28	15.05
97	24.15	63	19.65	29	15.25
98	24.25	64	19.85	30	15.35
99	24.35	65	19.95	31	15.45
100	24.45	66	20.05	32	15.65
		67	20.15	33	15.75
		68	20.35	34	15.95

7-1-4 الاختبار السابع (اختبار المطاولة الخاصة داخل الماء) للمسافات المتوسطة (سباحة حرة 200م)

اسم الاختبار: اختبار المطاولة الخاصة للمسافات المتوسطة.

الهدف من الاختبار: قياس المطاولة الخاصة للسباح للمسافات المتوسطة من الحركة داخل الماء.

الأدوات المستخدمة: مسبح، وساعة ايقاف، وصافرة.

طريقة الأداء: من داخل الحوض يقوم السباح بالسباحة الحرة لمسافة (200م)، ويحتسب الزمن الذي يستغرقه السباح في قطع هذه المسافة.

شروط الاختبار: ان يجرى سباق بين السباحين في مسافة الاختبار المحددة وحسب القانون الدولي للمسابقات.

التسجيل: يحتسب الزمن الذي يستغرقه السباح في قطع المسافة المحددة لأقرب (0.05) ثانية.

عدد المحاولات: تعطى لكل سباح محاولة واحدة فقط.

جدول (29)

المعالم الاحصائية لاختبار المطاولة الخاصة داخل الماء

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
المطاولة الخاصة سباحة 200م	ثانية	152.27	21.05	8.89	144	0.39	موجب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (30)

المستويات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة داخل الماء

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	110.17 – فما دون	84 - 100	1	1.04%
جيد	131.22 – 110.16	68 – 83	21	21.88%
متوسط	152.27- 131.21	51 – 67	16	16.66%
مقبول	173.32 – 152.26	35 – 50	45	46.88%
ضعيف	194.37 – 173.21	17 – 34	13	13.58%
ضعيف جداً	194.38 – فما فوق	صفر – 16	صفر	صفر%
المجموع			96	100%

جدول (31)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة داخل الماء

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
215	صفر	170	36	125	72
210	4	165	40	120	76
205	8	160	44	115	80
200	12	155	48	110	84
195	16	150	52	105	88
190	20	145	56	100	92
185	24	140	60	95	96
180	28	135	64	90	100
175	32	130	68		

4-1-8 الاختبار الثامن (اختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء) للمسافات القصيرة والمتوسطة

اسم الاختبار: اختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الثبات للمسافات القصيرة والمتوسطة.

الهدف من الاختبار: قياس المطاولة الخاصة لعضلات الذراعين من الثبات داخل الماء للمسافات القصيرة والمتوسطة.

الأدوات المستخدمة: مسبح، وساعة ايقاف، وطوافة، وصافرة، وشريط لاصق ملون.

طريقة الأداء: يقوم السباح من وضع السباحة الثابت، ومع تثبيت الرجلين عن طريق زميل والقيام بحركات السباحة الحرة بالذراعين فقط لمدة زمنية (60) ثانية، على ان يكون الأداء بأسرع ما يمكن.

شروط الاختبار: التأكيد على تحييد عمل الرجلين عن طريق زميل يمسك الرجلان لمنع الحركة، والراس يكون بين الذراعين والقيام بعماية التنفس كل (4) ضربات بكلتا الذراعين.

التسجيل: يحتسب عدد التكرارات لضربات الذراعين (دورة ذراع كاملة) خلال الزمن المحدد، ويتم القياس على ذراع واحدة فقط.

عدد المحاولات: لكل سباح محاولة واحدة فقط على ان تتم بالطريقة الصحيحة.

الشكل (8)

اختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء

جدول (32)

المعالم الاحصائية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء

(60 ثانية)

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الثبات	تكرارات	56.72	5.62	4.92	57	0.04	موجب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (33)

المستويات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء (60 ثانية)

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	67.91 – فما فوق	84 – 100	4	4.17%
جيد	62.34 – 67.90	66 – 83	9	9.37%
متوسط	56.72 – 62.33	48 – 65	33	34.37%
مقبول	51.10 – 56.71	33 – 47	28	29.16%
ضعيف	45.48 – 51.09	15 – 32	21	21.88%
ضعيف جداً	45.47 – فما دون	صفر – 14	1	1.04%
المجموع			96	100%

جدول (34)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الثبات داخل الماء (60 ثانية)

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
40	صفر	58	54
41	3	59	57
42	6	60	60
43	9	61	63
44	12	62	66
45	15	63	69

72	64	18	46
75	65	21	47
78	66	24	48
81	67	27	49
84	68	30	50
87	69	33	51
90	70	36	52
93	71	39	53
96	72	42	54
99	73	45	55
100	74	48	56
		51	57

4-1-9 الاختبار التاسع (اختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء) للمسافات القصيرة والمتوسطة.

اسم الاختبار: اختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء للمسافات القصيرة والمتوسطة.

الهدف من الاختبار: قياس المطاولة الخاصة لعضلات الذراعين للسباح من الحركة داخل الماء.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، وطوافة، ومسبح، وصافرة، وشريط لاصق ملون.

طريقة الأداء: يقوم السباح بالسباحة فقط بالذراعين باستخدام طوافة توضع بين الفخذين، وتربط بحبل للتثبيت لتحييد عمل الرجلين وتساعد على الطوفان والراس يكون بين الذراعين وعملية التنفس تتم كل (4) ضربات بالذراعين، وتكون السباحة بالاعتماد فقط على الذراعين لمسافة (100م)، ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه السباح في قطع هذه المسافة.

شروط الاختبار: ان توضع الطوافة بين الرجلين بحيث تمنع حركة الرجلين وتساعد على الطوفان فقط.

التسجيل: تحتسب الزمن لأقرب (0.01 ثانية).

عدد المحاولات: تعطى لكل سباح محاولة واحدة فقط.

الشكل (9)

اختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء

جدول (35)

المعالم الاحصائية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء (100م)

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الحركة 100م	ثانية	82.13	9.27	10.11	90	0.84-	سالب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (36)

المستويات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء (100م)

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	64.59 – فما فوق	82 – 100	5	5.20%
جيد	72.86 – 64.58	68 – 81	29	30.20%
متوسط	82.13 – 72.85	50 – 67	25	26.04%
مقبول	91.40 – 82.12	34 – 49	21	21.88%
ضعيف	100.67 – 91.39	16 – 33	10	10.43%
ضعيف جداً	100.66 – فما دون	صفر – 15	6	6.25%
المجموع			96	100%

جدول (37)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الذراعين من الحركة داخل الماء (100م)

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
109	**1**	**90.5**	**34**	**72**	**68**
108.5	**2**	**90**	**35**	**71.5**	**69**
108	**3**	**89.5**	**36**	**71**	**70**
107.5	**4**	**89**	**37**	**70.5**	**70**
107	**5**	**88.5**	**38**	**70**	**71**
106.5	**6**	**88**	**39**	**69.5**	**72**
106	7	87.5	40	69	73
105.5	8	87	41	68.5	74
105	9	86.5	42	68	75
104.5	10	86	43	67.5	76

77	67	43	85.5	10	104
78	66.5	44	85	11	103.5
79	66	45	84.5	12	103
79	65.5	46	84	13	102.5
80	65	47	83.5	14	102
81	64.5	48	83	15	101.5
82	64	49	82.5	16	101
83	63.5	50	82	16	100.5
84	63	51	81.5	17	100
85	62.5	52	81	18	99.5
86	62	52	80.5	19	99
87	61.5	53	80	20	98.5
87	61	54	79.5	21	98
88	60.5	55	79	22	97.5
89	60	56	78.5	23	97
90	59.5	57	78	24	96.5
91	59	58	77.5	25	96
92	58.5	59	77	25	95.5
93	58	60	76.5	26	95
94	57.5	61	76	27	94.5
95	57	61	75.5	28	94
96	56.5	62	75	29	93.5
96	56	63	74.5	30	93
97	55.5	64	74	31	92.5
98	55	65	73.5	32	92
99	54.5	66	73	33	91.5
100	54	67	72.5	34	91

4-1-10 الاختبار العاشر (اختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الثبات داخل الماء) للمسافات القصيرة والمتوسطة:

اسم الاختبار: اختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين للمسافات القصيرة والمتوسطة.

الهدف من الاختبار: قياس المطاولة الخاصة لعضلات الرجلين من الثبات داخل الماء.

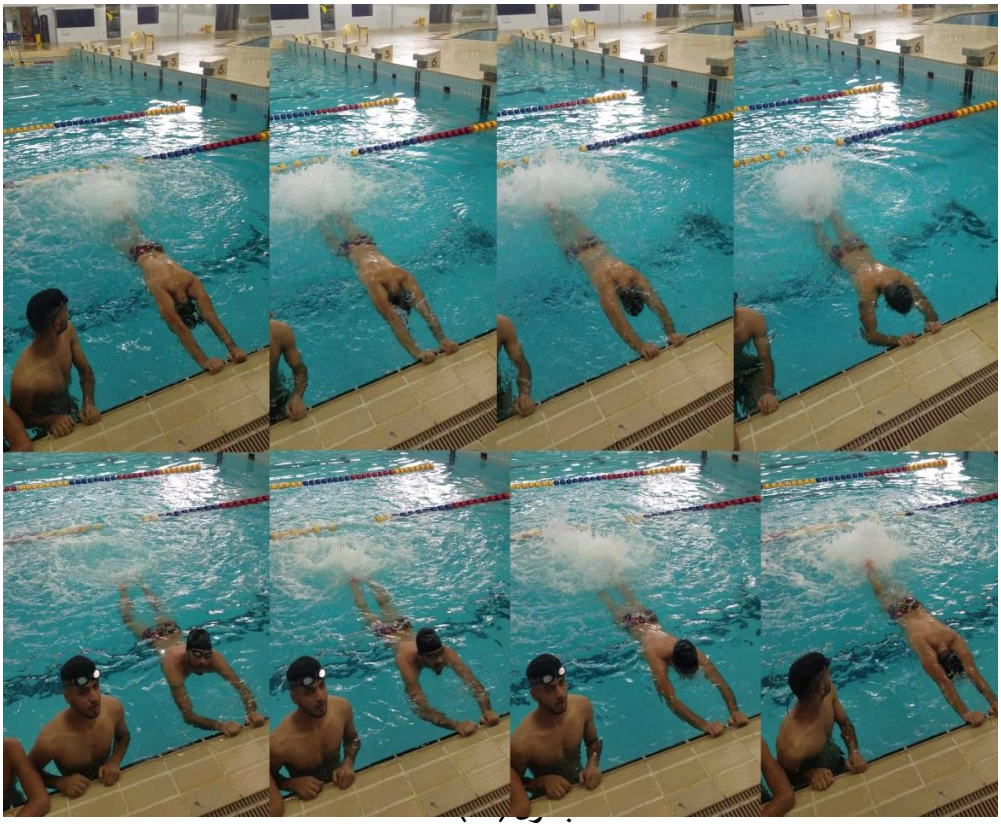
الأدوات المستخدمة: مسبح، وساعة ايقاف، وصافرة، وشريط لاصق ملون.

طريقة الأداء: يقوم السباح من وضع السباحة الثابت ومع تثبيت الذراعين عن طريق مسك حافة المسبح، والقيام بحركات السباحة الحرة بالرجلين فقط لمدة زمنية (50) ثانية، على ان يكون الأداء بأسرع ما يمكن.

شروط الاختبار: التأكيد على تحييد عمل الذراعين عن طريق مسك حافة المسبح بكلتا الذراعين لتحييد عملهما ولتثبيت السباح والراس بين الذراعين والقيام بعملية التنفس.

التسجيل: يحتسب عدد التكرارات لحركات الرجلين خلال الزمن المحدد للاختبار، ويكون القياس لرجل واحدة فقط.

عدد المحاولات: لكل سباح محاولة واحدة فقط على ان تتم بالتكنيك الصحيح.



المعالم الاحصائية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الثبات داخل الماء (50) ثانية

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الثبات 50 ثانية	تكرارات	116.83	14.62	5.96	121	0.28-	سالب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (39)

المستويات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الثبات داخل الماء (50) ثانية

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	146.07 – فما فوق	83 – 100	3	3.13%
جيد	131.45 – 146.06	66 – 82	16	%16.67
متوسط	116.83 – 131.44	49 – 65	29	30.20%
مقبول	102.21 – 116.82	33 – 48	28	29.17%
ضعيف	87.59 – 102.20	16 – 32	20	20.83%
ضعيف جداً	87.58 – فما دون	صفر- 15	صفر	صفر%
المجموع			96	100%

جدول (40)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الثبات داخل الماء (50) ثانية

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
68	133	35	104	1	74
69	134	36	105	2	75
70	135	37	106	3	76
71	136	38	107	4	77
73	137	40	108	5	78
74	138	41	109	7	79
75	139	42	110	8	80
76	140	43	111	9	81
77	141	44	112	10	82
78	142	45	113	11	83
79	143	46	114	12	84
80	144	48	115	13	85
82	145	49	116	14	86
83	146	50	117	16	87
84	147	51	118	17	88
85	148	52	119	18	89
87	149	53	120	19	90
88	150	54	121	20	91
89	151	56	122	21	92
90	152	57	123	22	93
91	153	58	124	24	94
92	154	59	125	25	95
93	155	60	126	26	96
94	156	61	127	27	97
95	157	62	128	28	98
96	158	64	129	29	99
98	159	65	130	30	100

99	160	66	131	32	101
100	161	67	132	33	102
				34	103

4-1-11 الاختبار الحادي عشر (اختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء) للمسافات القصيرة والمتوسطة

اسم الاختبار: اختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء للمسافات القصيرة والمتوسطة

الهدف من الاختبار: قياس المطاولة الخاصة لعضلات الرجلين للسباح من الحركة داخل الماء.

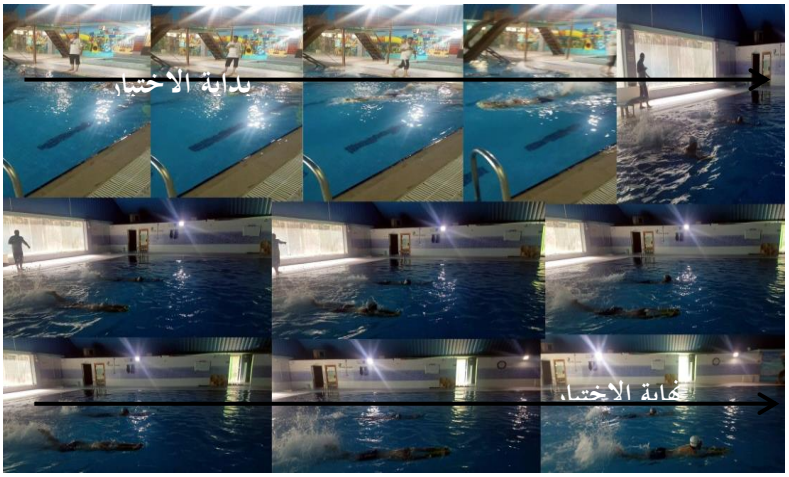
الأدوات المستخدمة: شريط قياس، وطوافة، ومسبح، وصافرة.

طريقة الأداء: يقوم السباح بالسباحة فقط بالرجلين باستخدام طوافة تمسك بكلتا الذراعين لتحييد عمل الذراعين، وتكون السباحة بالاعتماد فقط على الرجلين لمسافة (75م)، ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه السباح في قطع هذه المسافة.

شروط الاختبار: ان توضع الطوافة بين اليدين بحيث تمنع حركة الذراعين، وتساعد على الطوفان فقط، والراس يكون بين الذراعين للقيام بعملية التنفس خلال السباحة.

التسجيل: تحتسب الزمن للسباحة بالرجلين فقط .

عدد المحاولات: تعطى لكل سباح محاولة واحدة فقط.



الشكل (11) اختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء

جدول (41)

المعالم الاحصائية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء (75م)

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الحركة 75م	ثانية	89.66	15.76	10.64	84.60	0.32-	سالب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (42)

المستويات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء (75م)

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	58.14 – فما دون	83 – 100	6	6.25%
جيد	73.90 – 58.13	67 – 82	25	26.04%
متوسط	89.66 – 73.89	50- 66	32	33.34%
مقبول	105.42 – 89.65	33 – 49	28	29.17%
ضعيف	121.18 – 105.41	16 – 32	5	5.20%
ضعيف جداً	121.19 – فما فوق	صفر – 15	صفر	صفر%
المجموع			96	100%

جدول (43)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار المطاولة الخاصة لضربات الرجلين من الحركة داخل الماء (75م)

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
137	صفر	105	33	73	67
136	1	104	34	72	68
135	2	103	35	71	69
134	3	102	36	70	70
133	4	101	38	69	71
132	5	100	39	68	72
131	6	99	40	67	73
130	7	98	41	66	75
129	8	97	42	65	76
128	9	96	43	64	77
127	10	95	44	63	78
126	11	94	45	62	79
125	12	93	46	61	80
124	13	92	47	60	81
123	14	91	48	59	82
122	15	90	49	58	83
121	16	89	50	57	84
120	17	88	51	56	85
119	18	87	52	55	86
118	20	86	53	54	87
117	21	85	54	53	88
116	22	84	55	52	89
115	23	83	57	51	90
114	24	82	58	50	91
113	25	81	59	49	93

94	48	60	80	26	112
95	47	61	79	27	111
96	46	62	78	28	110
97	45	63	77	29	109
98	44	64	76	30	108
99	43	65	75	31	107
100	42	66	74	32	106

4-1-12 الاختبار الثاني عشر (اختبار السرعة الانتقالية للسباح داخل الماء)

اسم الاختبار: اختبار السرعة الانتقالية للسباح.

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للسباح داخل الماء.

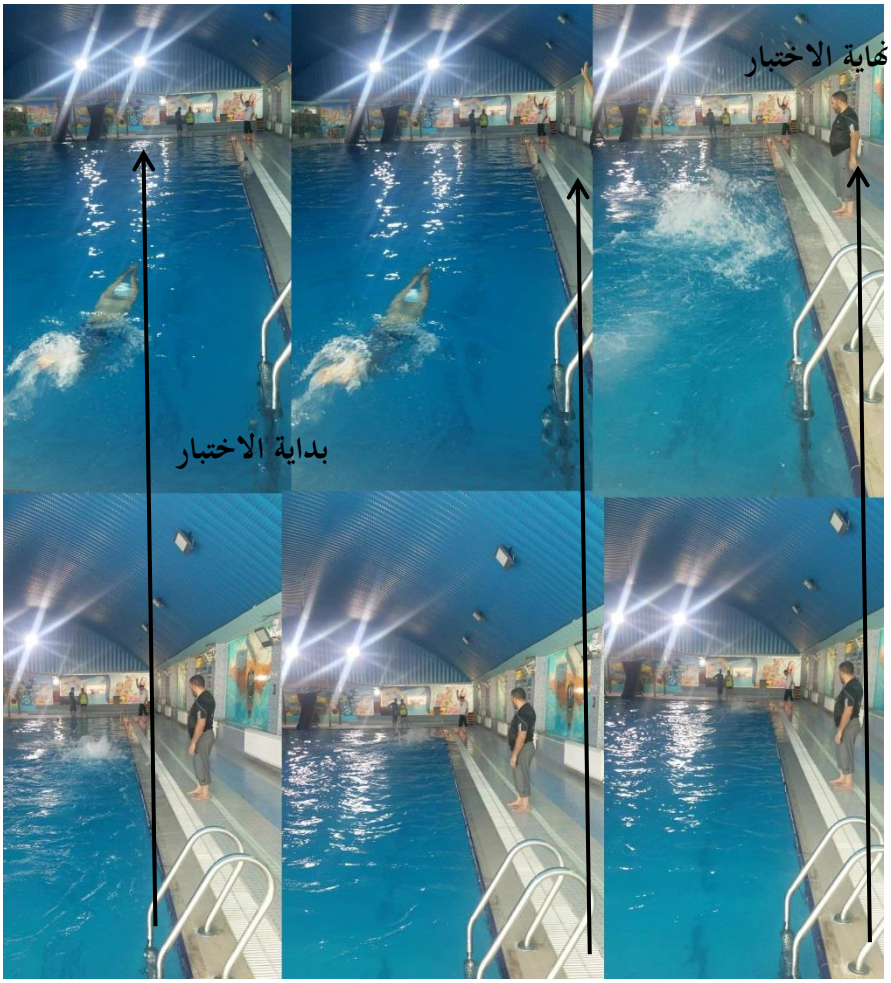
الأدوات المستخدمة: مسبح، وساعة ايقاف، وشريط قياس.

طريقة الأداء: يقوم السباح بالسباحة الحرة لمسافة (15م) بأقصى سرعة ممكنة من وضع البدء من التعجيل (3م) على ان يقطع مسافة الاختبار بأقصر زمن ممكن.

شروط الاختبار: يكون الأداء بأسرع ما يمكن خلال المسافة المحددة للاختبار.

التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق في قطع المسافة المحددة للاختبار لأقرب (0.01) ثانية.

عدد المحاولات: تعطى لكل سباح محاولة واحدة فقط.



الشكل (12)

اختبار السرعة الانتقالية للسباح داخل الماء

جدول (44)

المعالم الاحصائية لاختبار السرعة الانتقالية داخل الماء

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
السرعة الانتقالية داخل الماء	ثانية	9.60	0.72	2.45	10.15	0.76	موجب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (45)

المستويات المعيارية لاختبار السرعة الانتقالية داخل الماء

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	8.16 – فما دون	82 – 100	2	2.08%
جيد	8.88 – 8.15	65 – 81	19	19.80%
متوسط	9.60 – 8.87	48 – 64	24	25%
مقبول	10.32 – 9.59	32 – 47	36	37.5%
ضعيف	11.04 – 1031	16 – 31	14	14.59%
ضعيف جداً	11.04 – فما فوق	صفر – 15	1	1.04%
المجموع			96	100%

جدول (46)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار السرعة الانتقالية داخل الماء

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
69	8.70	34	10.20	1	11.70
70	8.65	36	10.15	2	11.65
72	8.60	37	10.10	3	11.60
73	8.55	38	10.05	4	11.55
74	8.50	39	10	6	11.50
75	8.45	40	9.95	7	11.45
76	8.40	41	9.90	8	11.40
77	8.35	43	9.85	9	11.35
78	8.30	44	9.80	10	11.30
80	8.25	45	9.75	11	11.25
81	8.20	46	9.70	12	11.20
82	8.15	47	9.65	14	11.15
83	8.10	48	9.60	15	11.10
84	8.05	50	9.55	16	11.05
85	8	51	9.50	17	11
87	7.95	52	9.45	18	10.95
88	7.90	53	9.40	19	10.90
89	7.85	54	9.35	20	10.85
90	7.80	55	9.30	21	10.80
91	7.75	56	9.25	22	10.75
92	7.70	58	9.20	23	10.70
93	7.65	59	9.15	24	10.65
95	7.60	60	9.10	25	10.60
96	7.55	61	9.05	26	10.55
97	7.50	62	9	28	10.50
98	7.45	63	8.95	29	10.45
99	7.40	65	8.90	30	10.40
100	7.35	66	8.85	31	10.35

10.30	32	8.80	67		
10.25	33	8.75	68		

13-1-4 الاختبار الثالث عشر (اختبار مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي داخل الماء)

اسم الاختبار: اختبار مطاولة الجهازين الدوري التنفسي.

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي للسباح داخل الماء.

الأدوات المستخدمة: مسبح، وساعة ايقاف، وشريط قياس، وصافرة.

طريقة الأداء: يقوم السباح بالسباحة لمدة (4) دقائق بأسرع ما يمكن محاولاً قطع أكبر مسافة ممكنة خلال الزمن المحدد للاختبار.

شروط الاختبار: ان يستخدم السباح التكنيك الصحيح للسباحة الحرة وبأسرع ما يمكن لقطع أكبر مسافة.

التسجيل: تحتسب المسافة المقطوعة خلال الزمن المحدد.

عدد المحاولات: تعطى لكل سباح محاولة واحدة فقط.

جدول (47)

المعالم الاحصائية لاختبار مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي داخل الماء (4) دقائق

الاختبار	وحدة القياس	س-	±ع	كا2	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي 4 دقائق	المتر واجزاؤه	268.95	34.68	1.48	280	0.31-	سالب طبيعي

- قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى معنوية (0.05) = 11.07

جدول (48)

المستويات المعيارية لاختبار مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي داخل الماء (4) دقائق

المستوى المعياري	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جداً	338.31 – فما فوق	83 – 100	صفر	صفر%
جيد	303.63 – 338.30	67 – 82	14	14.59%
متوسط	268.95 – 303.62	50 – 66	39	40.62%
مقبول	234.27 – 268.94	33 – 49	22	22.91%
ضعيف	199.59 – 234.26	16 – 32	19	19.80%
ضعيف جداً	234.27 – فما دون	صفر – 15	2	2.08%
المجموع			96	100%

جدول (49)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي داخل الماء (4) دقائق

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
167	1	238	35	309	69
169	2	240	36	311	70
171	3	242	37	313	71
173	4	244	38	315	72
175	5	246	39	317	73
177	6	248	40	319	74
180	7	251	41	321	75
182	8	253	42	323	76
184	9	255	43	325	77
186	10	257	44	327	78
188	11	259	45	330	79

80	332	46	261	12	190
81	334	47	263	13	192
82	336	48	265	14	194
83	338	49	267	15	196
84	340	50	269	16	199
85	342	51	271	17	201
86	344	52	273	18	203
87	346	53	275	19	205
88	348	54	278	20	207
89	350	55	280	21	209
90	353	56	282	22	211
91	355	57	284	23	213
92	357	58	286	24	215
93	359	59	288	25	217
94	361	60	290	26	219
95	363	61	292	27	221
96	365	62	294	28	223
97	367	63	296	29	226
98	369	64	298	30	228
99	371	65	300	31	230
100	373	66	302	32	232
		67	305	33	234
		68	307	34	236

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبارات الادراك الحس حركي

الاسم: أ. د عادل عبد الحليم حيدر اللقب: د عادل حيدر
الدرجة العلمية: أستاذ ونائب رئيس الجامعة الأسبق
التخصص: القياس والتقويم
مؤسسة الانتماء: كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مصر
الايميل:dr-adel-haider@hotmail.com

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: اختبارات الادراك الحس حركي.

الهدف من الاختبار: الكشف عن الكفاية الوظيفية للمحللات الحس حركية (المستقبلات الحسية – الأعصاب الموردة للمراكز العصبية بقشرة المخ – مراكز القشرة المسئولة عن تفسير وتحليل الاشارات العصبية).

الفئة المستهدفة بالاختبار: اللاعبين المقيدين في سجلات الاتحاد المصري للاسكواش.

سنة تنفيذ الاختبار: 1997م

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه .....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: بعنوان : "دراسة تأثير تكرار الاداء على معاملات ثبات بعض اختبارات الادراك الحس حركي".

عنوان المجلة : المؤتمر العلمي الدولي (الرياضة المصرية والعربية نحو أفاق العالمية).

حدد موقعها : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1 -3 ابريل 1998م.

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: يتكون مجتمع البحث من اللاعبين المقيدين في سجلات الاتحاد المصري للاسكواش للموسم الرياضي 1996 / 1997م.

عينة الاختبار: عينة قوامها (50) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اللاعبين المقيدين في سجلات الاتحاد المصري للاسكواش للموسم الرياضي 1996 / 1997م، ومن أندية (نادي الاسكندرية الرياضي سبورتنج، النادي الرياضي الاجتماعي سموحة، نادي طنطا الرياضي، نادي الشمس الرياضي، نادي هليو بولس) بمعدل 10 لاعبين من كل نادي.

متوسط سن: 18.16 سنة

الجنس: اللاعبين المقيدين في سجلات الاتحاد المصري للاسكواش (من الذكور).

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري (√) شبه حظري ( ) ريف ( )

المنطقة صحراوية ساحل (√) هضاب عليا شبه صحراوية

توقيت الاختبار.

صباحا (√) بعد الظهر (√) مساءا

التوقيت بالضبط: (من الساعة الثانية ظهرا وحتى الثامنة مساء)

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية (√) جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة في الهواء الطلق (√)

شيء أخر: .....

إذا كان الاختبار مكيف؟

مرجعه: عادل عبد الحليم حيدر: "دراسة تأثير تكرار الاداء على معاملات ثبات بعض اختبارات الادراك الحس حركي"، المؤتمر العلمي الدولي (الرياضة المصرية والعربية نحو أفاق العالمية)، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1 -3 ابريل 1998م.

أسسه العلمية:

الأدوات المستخدمة: (ساعة ايقاف 1 / 100 ث، جهاز مانوميتر، جهاز أبالاكوف، جهاز المدرج الدائري الزاوي).

وصف الاختبار:

قام الباحث بأستخدام اختبارات الادراك الحس حركي والتي يعطى فيها الفرد أكثر من محاولة للأداء، والمؤثرة بشكل مباشر في أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الاسكواش، وقد تم تطبيقها على عينة البحث المختارة كنموذج تطبيقي لفكرة البحث من حيث تاثير تكرار الاداء على معاملات ثبات بعض اختبارات الادراك الحس حركي، وهي :

- قياس الاحساس بالزمن باستخدام ساعة ايقاف 1 / 100 ث.
- قياس قوة القبضة والاحساس بـ 50 % من القوة القصوى الايزومترية للقبضة باستخدام جهاز مانوميتر.
- قياس الاحساس بمسافة الوثب الطويل، باستخدام اختبار الاحساس بمسافة الوثب الطويل.

- قياس الاحساس بمسافة الوثب العمودي باستخدام اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي مستخدما جهاز أبالاكوف.
- قياس الحس "العضلي الحركي" الزاوي لمفاصل الرسغ والمرفق، باستخدام جهاز المدرج الدائري الزاوي.

طريقة تنفيذه:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على أفراد العينة وفقاً للشروط المحددة لطريقة القياس ، حيث تم أعداد ست محطات لتنفيذ الاختبارات يمر خلالها اللاعب بنفس الترتيب وبراحات بينية واحدة، حيث أعطي لكل لاعب ثلاث محاولات تدريبية في وجود حاسة البصر، ثم تم القياس لعدد ثلاث محاولات اختبارية في غياب حاسة البصر يفصلها فترة الراحة المقررة والخاصة بهذا الاختبار ووفقاً للشروط المحددة لطريقة الاداء، ثم ينتقل اللاعب بعده إلى محطة أخرى ليبدأ القياس في اختبار آخر، وهكذا حتى ينتهي من جميع الاختبارات الست المحددة.

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق: تم إيجاد صدق الاختبارات من خلال (صدق المحكمين)

ثبات: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق: تم إيجاد معاملات الثبات من خلال (طريقة أعادة التطبيق).

موضوعية: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

صور توضيحية لاختبار (في حالة وجودها) رسم الاختبار.

الاختبار في صورته النهائية.

المعايير الخاصة بالاختبار (محليا، وعالميا إن وجدت).

"اختبارات الادراك الحس حركي"

- **وحدات الاختبارات هي :** (قياس الاحساس بالزمن، قياس قوة القبضة والاحساس بـ 50 % من القوة القصوى الايزومترية للقبضة، قياس الاحساس بمسافة الوثب الطويل، قياس الاحساس بمسافة الوثب العمودي باستخدام اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي، قياس الحس "العضلي الحركي" الزاوي لمفصل الرسغ، قياس الحس "العضلي الحركي" الزاوي لمفصل المرفق).

م	الاختبار	مواصفات وحدات الاختبارات
1	قياس الاحساس بالزمن.	- يشرح للمفحوص طريقة القياس والهدف منه. - يقوم المفحوص بتشغيل ساعة توقيت لمدة 10 ث لثلاث محاولات تمهيدية (تحت سيطرة البصر) بفاصل زمني 30 ث والاحساس بها (أي بمدة 10 ث). - يطلب من المفوص (بدون سيطرة البصر) إعادة تسجيل 10 ث بدقة معتمداً عل أسترجاع الاحساس بالزمن المتبقي (احساسه بالزمن في المحاولات التمهيدية)، وذلك لثلاث محاولات اختبارية. - <u>طريقة التسجيل:</u> - يسجل الباحث قيمة الخطأ (±) في كل محاولة اختبارية بين الزمن المحدد (10 ث) والزمن الذي سجله المفحوص في استمارة التسجيل الخاصة بذلك. - حساب المتوسط الحسابي للخطأ لكل فرد من خلال المحاولات الاختبارية الثلاث دون أخذ الاشارة (±) في الاعتبار. - حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للخطأ لكل مجموعة باستخدام متوسط الخطأ لكل فرد للحصول على متوسط الخطأ للمجموعة.
2	قياس قوة القبضة والاحساس بـ 50 % من القوة القصوى الايزومترية للقبضة.	- يشرح للمفحوص طريقة القياس والهدف منه. - تقاس القوة القصوى للقبضة لثلاث محاولات متتالية بفاصل زمني 60 ث، حيث تحتسب أكبر قراءة. - يطلب من المحوص تسجيل 50 % من القوة القصوى (تحت سيطرة البصر) لثلاث محاولات تمهيدية بفاصل زمني 30 ث والاحساس

		بدرجة قوتها. - يطلب من المحوص (بدون سيطرة البصر) إعادة تسجيل 50 % من القوة القصوى بدقة معتمداً على استرجاع الاحساس بالقوة المتبقي، وذلك لثلاث محاولات اختبارية. - <u>طريقة التسجيل:</u> - يسجل الباحث قيمة الخطأ (±) في كل محاولة اختبارية بين قيمة 50 % وبين الاحساس بالقوة المسترجع في استمارة التسجيل الخاصة بذلك. - حساب المتوسط الحسابي لمقدار الخطأ في المحاولات الاختبارية الثلاث (±) بالنسبة لكل مفحوص على حدة، دون أخذ الاشارة في الاعتبار. - حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للخطأ لكل مجموعة باستخدام متوسط الخطأ لكل فرد للحصول على متوسط الخطأ للمجموعة.
3	قياس الاحساس بمسافة الوثب الطويل.	- يشرح للمفحوص طريقة القياس والهدف منه. - يقف المفحوص على بداية خط الوثب بحيث يكون أمام المشطين مباشرة والمسافة بين القدمين باتساع الحوض. - يحدد خط أخر على مسافة 60 سم من الخط الأول - يطلب من المفحوص الوثب الطويل من الثبات (تحت سيطرة البصر) للمسافة المحددة(أي لمسافة 60 سم) بحيث يلامس بنهاية الكعبين الخط الآخر وذلك لثلاث محاولات تمهيدية. - يطلب من المفحوص (بدون سيطرة البصر) إعادة محاولة الوثب الطويل من الثبات وذلك لثلاث محاولات اختبارية. - <u>طريقة التسجيل:</u> - يسجل الباحث قيمة الخطأ (±) في كل محاولة اختبارية. - حساب المتوسط الحسابي للخطأ لكل فرد من خلال المحاولات الاختبارية الثلاث دون أخذ الاشارة (±) في الاعتبار. - حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للخطأ لكل مجموعة باستخدام متوسط الخطأ لكل فرد للحصول على متوسط الخطأ للمجموعة.
4	قياس الاحساس بمسافة الوثب العمودي.	يشرح للمفحوص طريقة القياس والهدف منه. يقوم المفحوص بارتداء حزام الوثب العمودي واضعاً الجهاز بين قدميه. يطلب من المفحوص الوثب عاليا بأقصى قوة ممكنة. يحتسب قيمة ما حققه المفحوص من وثب عالي من الثبات بأقصى قوة ممكنة. يحتسب 50% من قيمة ما حققه المحوص من وثب عالي.

		يطلب من المفحوص الوثب العالي محاولا أن يصل إلى 50% من قيمة ما حققه في المحاولة التمهيدية الأولى وذلك لعدد ثلاث محاولات اختبارية. طريقة التسجيل: يسجل الباحث قيمة الخطأ (±) في كل محاولة اختبارية بعد طرحه من مسافة تساوي 50% من أقصى وثب عالي لكل فرد. حساب المتوسط الحسابي للخطأ لكل فرد من خلال المحاولات الاختبارية الثلاث دون أخذ الاشارة (±) في الاعتبار. حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للخطأ لكل مجموعة باستخدام متوسط الخطأ لكل فرد للحصول على متوسط الخطأ للمجموعة.
5	قياس الحس "العضلي الحركي" الزاوي لمفصل الرسغ.	يشرح للمفحوص طريقة القياس والهدف منه. يثبت عائق الجهاز (مشبك) عند المدى النموذجي (25*) من نقطة صفر التدريج. يجلس المفحوص خلف الجهاز بحيث لا يرى تدريجه، ثم يمسك بقرص تحريك المؤشر (يد الجهاز) بأصابع اليد اليمنى بحيث يكون الساعد أفقيا موازيا للارض واليد عمودية بين الكب والبطح. يقوم المفحوص (تحت سيطرة البصر) بأداء ثلاث محاولات تمهيدية بفارق 20 ث، وذلك بتدوير يد الجهاز للناحية اليسرى (تجاه الكب) حتى يشعر المفحوص بملامسة طرف المؤشر الدائر للعائق المثبت على التدريج عند نهاية المدى النموذجي (25*)، ويطلب منه أن يتذكر خلال أدائه هذا المدى الاحساس "العضلي – الحركي" الناشيء في مفصل الرسغ. يزال عائق الجهاز ويطلب من المفحوص (بدون سيطرة البصر) إعادة أداء هذا المدى الحركي النموذجي بدقة معتمداً على استرجاع الاحساس "العضلي – الحركي" المتبقي في المفاصل العاملة وذلك لثلاث محاولات اختبارية متتالية بفاصل زمني (20ث) بين كل منها. طريقة التسجيل: يسجل الباحث قيمة الخطأ (±) في كل محاولة اختبارية بين المدى الحركي النموذجي (25*) وبين المدى الحركي المسترجع على أساس الحس "العضلي – الحركي" في استمارة التسجيل الخاصة بذلك. حساب المتوسط الحسابي المقدر للأخطاء في المحاولات الاختبارية الثلاث بالنسبة لكل مفحوص على حدة دون أخذ الاشارة (±) في الاعتبار. حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للخطأ لكل مجموعة باستخدام متوسط الخطأ لكل فرد للحصول على متوسط الخطأ للمجموعة.
6	قياس الحس "العضلي الحركي" الزاوي لمفصل المرفق.	يشرح للمفحوص طريقة القياس والهدف منه. يثبت عائق الجهاز (مشبك) عند المدى النموذجي (25*) من نقطة صفر التدريج. يجلس المفحوص خلف الجهاز بحيث لا يرى تدريجه، ويضع المرفق واضعا الساعد على المؤشر ماسكا إياه بأصابع اليد اليمنى.

		يقوم المفحوص (تحت سيطرة البصر) بأداء ثلاث محاولات تمهيدية بفارق 20 ث، وذلك بتحريك المؤشر للناحية اليمنى حتى يشعر المفحوص بملامسة طرف المؤشر الدائر للعائق المثبت على التدريج عند نهاية المدى النموذجي (25*)، ويطلب منه أن يتذكر خلال أدائه هذا المدى الاحساس "العضلي – الحركي" الناشيء في مفصل المرفق. يزال عائق الجهاز ويطلب من المفحوص (بدون سيطرة البصر) إعادة أداء هذا المدى الحركي النموذجي بدقة معتمداً على استرجاع الاحساس "العضلي – الحركي" المتبقي في المفاصل العاملة وذلك لثلاث محاولات اختبارية متتالية بفاصل زمني (20ث) بين كل منها. <u>طريقة التسجيل:</u> يسجل الباحث قيمة الخطأ (±) في كل محاولة اختبارية بين المدى الحركي النموذجي (25*) وبين المدى الحركي المسترجع على أساس الحس "العضلي – الحركي" في استمارة التسجيل الخاصة بذلك. حساب المتوسط الحسابي المقدر للأخطاء في المحاولات الاختبارية الثلاث بالنسبة لكل مفحوص على حدة دون أخذ الاشارة (±) في الاعتبار. حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للخطأ لكل مجموعة باستخدام متوسط الخطأ لكل فرد للحصول على متوسط الخطأ للمجموعة.

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبارات المهارات الحركية الأساسية

الاسم: أ.م.د أحمد محمد رضا دراج اللقب: د أحمد دراج
الدرجة العلمية: أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة الرياضية
التخصص: علم الحركة
مؤسسة الانتماء: كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مصر
الايميل:dr.ahmed.darag@gmail.com

الاسم: أ.م.د أية الله رضا ابراهيم محمد اللقب: د أية الله رضا الدرجة العلمية: أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي
التخصص: علم النفس الرياضي
مؤسسة الانتماء: كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مصر
الايميل: Aya.allah10@yahoo.com

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: اختبارات المهارات الحركية الأساسية.

الهدف من الاختبار: القياس الكمي لتحديد الإنجاز الحركي لأداء الأطفال في مرحلة الطفولة الوسطى من سن 6 – 9 سنوات للمهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي).

الفئة المستهدفة بالاختبار: الاطفال من سن 5 – 12 سنة.

سنة تنفيذ الاختبار: 2022م

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه .....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: بعنوان :" ديناميكية نمو بعض المهارات الأساسية والقدرات الإدراكية الحركية للأطفال من سن 6 – 9 سنوات بمحافظة كفر الشيخ "(دراسة تحليلية – مقارنة)

عنوان المجلة : مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، المجلد (8)، العدد (114)، الجزء الأول .

حدد موقعها : كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، جامعة الاسكندرية، ديسمبر 2022م.

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: تلاميذ وتلميذات الصفوف الدراسية الثلاث الأولى من المدرسة الابتدائية بمحافظة كفر الشيخ في العام الدراسي 2022/2021م.

عينة الاختبار: عينة قوامها (2084) تلميذاً وتلميذة (طفلاً) من الصفوف الدراسية الثلاث الأولى من المدرسة الابتدائية بمحافظة كفر الشيخ في العام الدراسي 2022/2021م، وتتراوح أعمارهم من سن 6 – 9 سنوات، تم أختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من عدد (13) مدرسة روعي في أختيارها توفر مساحة مناسبة لأداء الاختبارات قيد البحث، وتمثيلها للإدارات التعليمية الثلاثة عشر (كفر الشيخ غرب – كفر الشيخ شرق – سيدي غازي – سيدي سالم – الرياض – قلين – الحامول – مطوبس – فوة – بلطيم – دسوق – بيلا - البرج) بمحافظة كفر الشيخ، وهي موزعة كالتالي :

- عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (10) تلاميذ تم أختيارهم عشوائيا من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية منهم (5) تلميذ، و(5) تلميذة.

- عينة التقنين من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (130) تلميذاً وتلميذة منهم (65) تلميذ، و(65) تلميذة، وذلك للتحقق من معاملات الصدق *Validity* والثبات *Reliability*

- عينة البحث الأساسية وقوامها (1944) تلميذاً وتلميذة منهم (972) تلميذ، و(972) تلميذة.

متوسط سن: 7.56 سنة

الجنس: الاطفال من الجنسين (بنين / بنات) من سن 5 – 12 سنة.

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري (√) شبه حظري (√) ريف (√)

المنطقة ساحل (√) هضاب عليا شبه صحراوية صحراوية

توقيت الاختبار.

صباحا (√) بعد الظهر (√) مساءا

التوقيت بالضبط: (من الساعة الثامنة صباحا وحتى الرابعة ظهرا)

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية (√) جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة في الهواء الطلق (√)

شيء أخر: .....

إذا كان الاختبار مكيف؟

مرجعه:

- احمد محمد دراج ، أية الله رضا ابراهيم : ديناميكية نمو بعض المهارات الأساسية والقدرات الإدراكية الحركية للأطفال من سن 6 – 9 سنوات بمحافظة كفر الشيخ (دراسة تحليلية – مقارنة)، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، المجلد (8)، العدد (114)، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، جامعة الاسكندرية، ديسمبر 2022م.

- أحمد عمر سليمان روبي : القدرات الادراكية للطفل (النظرية والقياس)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.

أسسه العلمية:

الأدوات المستخدمة: (ساعات إيقاف، شريط قياس، جير، طباشير، كرات هوكي).

وصف الاختبار:

فى ضوء التعريف الخاص بالمهارات الحركية الأساسية *Fundamental Movement Skills* وهي " المفردات الأولية والأساسية في حركة الطفل، مثل المشي والحجل والجري والوثب والرمي والتسلق والتعلق.....، وتشكل القاعدة والركيزة الأساسية للمهارات الحركية الخاصة لمختلف الأنشطة الرياضية والترويحية لجميع الأفراد من الجنسين في مختلف الأعمار ". قام الباحثان بإجراء المسح المرجعي للمراجع والبحوث والدراسات العلمية والتي تناولت المهارات الحركية الأساسية للأطفال، وتم ترشيح الاختبارات التالية :

- الاختبار الأول : اختبار الجري 30م لقياس السرعة الانتقالية.

- الاختبار الثاني : اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس قدرة عضلات الرجلين على الوثب للأمام.

- الاختبار الثالث : اختبار رمي كرة الهوكي لأبعد مسافة لقياس القدرة العضلية للذراع والمنكب.

حيث يعتبر الجري Running أمتداداً طبيعياً لحركة المشي عند الطفل، ولا تخلو أنشطة اللعب للأطفال في هذه المرحلة من نشاط الجري، وتعد مهارة الجري من المهارات الأساسية التي يتوقف عليها نجاح الكثير من المهارات الرياضية والألعاب المختلفة. أما الوثب Jump فهو حركة اندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع أحدى الرجلين أو الرجلين معاً، ثم الهبوط على أحدى القدمين أو القدمين معاً، ويمكن أن تؤدى مهارة الوثب في اتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة مثل الوثب لأسفل أو لأعلى، أو للأمام أو للخلف، أو للجانب. بينما تعتبر مهارة الرمي Throwing من أكثر المهارات الحركية الأساسية أهمية وشيوعاً للتعبير عن حركات التحكم والسيطرة لدي أطفال هذه المرحلة السنية. حيث تؤدى مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس من أكثر مهارات الرمي أستخداماً.

طريقة تنفيذه:

بعد التأكد من الشروط السيكومترية لاختبارات المهارات الحركية الأساسية، قام الباحثان وبمساعدة السادة المساعدين (وعددهم ثمانية من السادة الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ) بتنفيذ وإدارة تطبيق اختبارات المهارات الحركية الأساسية على عينة البحث الأساسية السابق الإشارة إليهم وقوامها (1944) تلميذاً وتلميذة منهم (972) تلميذ، و(972) تلميذة، وذلك وفقاً للشروط الخاصة بكل اختبار، وتسجيل الاستجابات

الحركية لكل طفل من أفراد العينة الأساسية في استمارة التسجيل الفردية الخاصة بالاختبارات الفرعية لاختبارات المهارات الحركية الأساسية وذلك وفق القواعد التي حددت لتقدير درجات كل اختبار.

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق : تم إيجاد صدق الاختبارات من خلال (صدق المحكمين).

ثبات: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق : تم إيجاد ثبات الاختبارات من خلال (طريقة أعادة التطبيق).

موضوعية: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

صور توضيحية لاختبار (في حالة وجودها) رسم الاختبار.

الاختبار في صورته النهائية.

المعايير الخاصة بالاختبار (محليا، وعالميا إن وجدت). : لإشتقاق المعايير *Norms* لاختبارات المهارات الحركية الأساسية تم ايجاد المئينيات والدرجة المقابلة لها لكل اختبار.

اختبارات المهارات الحركية الأساسية

- وحدات الاختبارات هي : (اختبار الجري 30م، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار رمي كرة الهوكي لأبعد مسافة).

م	الاختبار	مواصفات وحدات الاختبارات
1	الجري 30م *30 – Meters Dash*	الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية. الأدوات : ساعات إيقاف ، طريق ممهد طوله 40 م، جير للتخطيط ، شريط قياس. تنظيم الأدوات : طريق مستقيم طوله لايقل عن 40م، يرسم على الطريق خطان متوازيان المسافة بينهما 30م. يقسم الطريق إلى حارات عرض كل منها 122سم. مواصفات الأداء : يقف التلميذ خلف خط البداية متخذاً وضع البدء العالي، عند سماع اشارة البدء يعدو التلميذ إلى أن يتجاوز خط النهاية. الشروط : غير مسموح باتخاذ وضع البدء المنخفض، ولتوفير عنصر التنافس يؤدى الاختبار في مجموعات لا يقل كل منها عن تلميذين. على أن يلتزم التلميذ بالجري في الحارة المخصصة له. التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطع فيه التلميذ مسافة 30م بالثانية (إلى أقرب 1/10 من الثانية.
2	الوثب العريض من الثبات *Standing*	الغرض من الاختبار : قياس قدرة عضلات الرجلين على الوثب للأمام. الأدوات : مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 متر، وبطول 3.5 متر، قطع ملونة من الطباشير، شريط قياس.

	Broad Jump	تنظيم الأدوات : يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية، المسافة بين كل خط والآخر 1سم، وتدل أيضا على المسافة بينها وبين خط الارتقاء. مواصفات الأداء : يقف التلميذ خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان والذراعان عالياً. وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج. ثم يبدأ التلميذ بمرجحة الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكن، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام. الشروط : يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة. ولكل تلميذ محاولتان تسجل له أفضلهما. التسجيل : يكون القياس من خط البداية حتى أخر جزء من الجسم يلامس الأرض ناحية هذا الخط. على أن يكون خط البداية بعرض 5 سم ويدخل في القياس، على أن تقاس كل محاولة لأقرب 1 سم. وتحتسب للتلميذ درجات أفضل محاولة.
3	رمي كرة الهوكي لأبعد مسافة *Hockey ball Throw for Distance*	الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراع والمنكب. الأدوات : كرة هوكي، أرض فضاء، جير للتخطيط ، شريط قياس. تنظيم الأدوات : يرسم خط على الأرض، يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس إلى خطوط عرضية المسافة بينها خمس (5) ياردات. على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة. كما تحدد منطقة الرمي طولها (6) ياردات يقوم التلميذ بالرمي من بينها. مواصفات الأداء : يقف التلميذ خلف خط الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي، ثم يقوم برمي كرة الهوكي باليد المفضلة من أعلى الذراع *Over hand throw* لأقصى مسافة دون حركة من قدميه. الشروط : لايسمح للتلميذ بالحركة قبل الرمي أو تبادل القدمين أثناء الرمي، ولكل تلميذ محاولتان تسجل له أفضلهما. التسجيل : تقاس المسافة من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض، على أن تقاس كل محاولة لأقرب 1 سم. وتحتسب للتلميذ درجات أفضل محاولة.

قياس المهارات الحركية الأساسية للأطفال من سن 6 – 9 سنوات

بمحافظة كفر الشيخ

(استمارة تسجيل جماعية)

- الإدارة التعليمية: **- المدرسة:** **- الصف الدراسي:** **- النوع:**

- تاريخ اجراء الاختبارات:

م	الأسم	تاريخ الميلاد	وحدات اختبارات المهارات الحركية الأساسية		
			اختبار الجري 30 م (ث)	اختبار الوثب العريض من الثبات (م)	اختبار رمي كرة الهوكي لأبعد مسافة (م)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

ولإشتقاق المعايير *Norms* لاختبارات المهارات الحركية الأساسية تم ايجاد المئينيات والدرجة المقابلة لها. ويوضح جدول (1) المئينيات والدرجة المقابلة لها لاختبارات المهارات الحركية الأساسية. كما يبين شكل (1) نموذج توضيحي لإستخدام بطاقة تقويم لاختبارات المهارات الحركية الأساسية الحركية للأطفال (البنين) و(البنات) عينة البحث (كأداة تقويمية).

جدول (1) المئينيات والدرجة المقابلة لها لوحدات اختبارات المهارات الحركية الأساسية للأطفال (البنين) و(البنات) عينة البحث

المئيني / الدرجة الخام لوحدات الاختبارات	الدرجة الخام لوحدات الاختبارات					
	البنين (ن=972)			البنات (ن=972)		
	اختبار الجري 30 م (*)	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار رمي كرة الهوكي لأبعد مسافة	اختبار الجري 30 م (*)	اختبار الوثب العريض من الثبات	اختبار رمي كرة الهوكي لأبعد مسافة
10	8.78	0.95	4.80	9.34	0.83	3.90
20	8.39	1.10	6.01	8.88	0.95	4.86
30	7.96	1.21	7.22	8.40	1.03	5.87
40	7.52	1.32	8.46	7.93	1.16	6.89
50	7.11	1.43	9.64	7.45	1.26	7.83
60	6.71	1.54	10.89	6.98	1.37	8.84
70	6.34	1.62	12.06	6.47	1.42	9.85
80	6.08	1.70	13.27	6.22	1.56	10.81
90	5.90	1.81	14.50	6.04	1.65	11.80

(*) اختبار الجري 30 م : كلما أنخفضت الدرجات (الزمن)، دل ذلك على تحسن الأداء.

شكل (1)

بطاقة تقويم وحدات اختبارات المهارات الحركية الأساسية للأطفال (البنين) و(البنات)

الادارة التعليمية : المدرسة :

أسم التلميذ/ التلميذة : الصف الدراسي : السن :

م	الاختبار / المئيني	10	20	30	40	50	60	70	80	90	المشاهدات	*مج
1	اختبار الجري 30 م											
2	اختبار الوثب العريض من الثبات											
3	اختبار رمي كرة الهوكي لأبعد مسافة											

* مج = مجموع الدرجات المئينية درجة اختبارات المهارات الحركية الأساسية = المجموع ÷ 3 =

المستوى =

- أكبر من 80 ممتاز - أقل من 70:80 جيد جداً - أقل من 60:70 جيد
- أقل من 50:60 مقبول - أقل من 40:50 ضعيف - أقل من 40 ضعيف جداً

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

بطارية اختبارات للقدرات التو افقية لناشئات الجمباز الفني

الاسم: سحر مرسى اللقب: السيد مرسى
التربية الرياضية للبنات
الدرجة العلمية: استاذ مساعد
التخصص: التدريب الرياضى وعلوم الحركه
مؤسسة الانتماء: كلية التربيه الرياضية للبنات-
جامعه الاسكندرية - مصر

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: بطارية اختبارات القدرات التوافقية

الهدف من الاختبار: قياس القدرات التوافقية

الفئة المستهدفة بالاختبار: ناشئات الجمباز الفنى

سنة تنفيذ الاختبار: 2021- 2022

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه .....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشورفي مجلة علمية: عنوان المجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية

حدد موقعها : كلية التربية الرياضية جامعه اسيوط – مصر

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: ناشئات الجمباز الفنى بأندية محافظة الاسكندرية - مصر

عينة الاختبار: ناشئات الجمباز الفنى لمرحلة من 7 -11 سنه ممثله من (بنادى سموحه الرياضى، ونادى سبورتنج، ونادى الإتحاد، والموسسة العسكرية) بمحافظة الأسكندرية، وقد بلغ قوام عينة البحث (83) ناشئة، لتبلغ عينة الدراسة الأساسية للبحث (70) ناشئة، وعينة الدراسة الإستطلاعية (13) ناشئة من ناشئات الجمباز الفنى المسجلات بالإتحاد المصرى للجمباز الفنى.

متوسط سن: 9 سنوات

الجنس: بنات

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان	حظري	√	شبه حظري		ريف		
المنطقة	ساحل	√	هضاب عليا		شبه صحراوية		
صحراوية							

توقيت الاختبار.

صباحا	√	بعد الظهر		مساءا	

التوقيت بالضبط: 10صباحاً - 12 ظهراً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: تم تطبيق بطارية الاختبارات على 70 ناشئة من ناشئات الجمباز الفنى بأندية محافظة الاسكندرية – مصر

فردية	جماعية	(التطبيق فردى على كل ناشئة)

مكان إجراء الاختبار: (نادى سموحه الرياضى، ونادى سبورتنج، ونادى الإتحاد، والموسسة العسكرية) بمحافظة الأسكندرية- مصر داخل القاعة √ في الهواء الطلق

شيء أخر: .....

قامت الباحثة بإجراء خطوات بناء بطارية اختبارات القدرات التو افقية لناشئات الجمباز الفنى من خلال الاتى:

1. **الإطلاع على المراجع والدراسات المرجعية:**

قامت الباحثة بإطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرجعية المرتبطة بموضوع البحث والتى تضمنت مجالات التدريب الرياضى ورياضة الجمباز الفنى والقياس والتقويم والقدرات التوافقية وذلك بهدف تحديد أهم القدرات التوافقية واختبارتها لناشئات الجمباز الفنى.

2. **استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات التو افقية:**

قامت الباحثة بإجراء استطلاع رأى الخبراء عن اهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئات الجمباز الفنى والاختبارات الخاصة بها وذلك من خلال عرض الإستمارة على عدد من الخبراء والمتخصصين فى مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضى والجمباز الفنى وذلك لتحديد أهم تلك القدرات التوافقية والإختبارات التى تلائم موضوع البحث ويوضح جدول (1) نتائج استطلاع رأى الخبراء.

جدول (1)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن القدرات التو افقية الخاصة واختباراتها لناشئات الجمباز الفنى

ن= 10

القدرات التو افقية	الاختبارات	موافق		غير موافق	
		تكرار	نسبة%	تكرار	نسبة%
المحور الأول : القدرات التو افقية					
- القدرة على سرعة الإستجابة الحركية		10	%100	-	-
- القدرة على الاتزان		10	%100	-	-
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة		10	%100	-	-
- القدرة على التمييز الحس حركى عضلى		10	%100	-	-
المحور الثانى : الاختبارات الخاصة بالقدرات التو افقية					
القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	نيلسون للإستجابة الحركية	10	%100	-	-
	السرعة الحركية لليدين	9	%90	1	%10
	العدو 30 م	5	%50	5	%50
	الجرى المتعرج بين الحواجز	10	%100	-	-

القدرة على الاتزان	الإنتقال فوق العلامات	10	%100	-	-
	الوقوف على مشط القدم	10	%100	-	-
	نط الحبل	8	%80	2	%20
القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	الدوائر المرقمة	10	%100	-	-
	الجرى المكوكى	9	%90	1	%10
	الإنبطاح من الوقوف	10	%100	-	-
القدرة على التمييز الحس حركى عضلى	التعلق ثبات	5	%50	5	%50
	الايقاع	10	%100	-	-
	الوثب العمودى	6	%60	5	%40
	ثنى الجذع للامام من الجلوس	10	%100	-	-
	الوثب العريض من الثبات	5	%50	5	%50
	جراند كار	9	%90	1	%10
	الاحساس بالمسافة	10	%100	-	-
	قذف كرة طبية لابعد مسافة	60	%60	4	%40

يتضح من جدول (1) ووفقاً لأراء السادة الخبراء انه تم الموافقة على جميع القدرات التوافقية بنسبة بلغت 100%، كما بلغت نسبة الموافقة على الإختبارات الخاصة بالقدرات ما بين (50-100%)، وتم اعتماد الاختبارات التى بلغت نسبة الموافقه عليها (75 % فأكثر)(13: 258)، ليتمثل عدد الإختبارات 13 اختبار من أصل 18 اختبار حيث تم استبعاد 5 اختبارات، علما بأن عدد الاختبارات لكل قدرة لا يقل عن ثلاث اختبارات.

3. الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من 2021/12/11 الى 2021/12/19

هدف الدراسة:

- التأكد من مدى صلاحية الإختبارات المستخدمه فى البحث وايجاد المعاملات العلمية لها.
- تدريب المساعدين على تنفيذ وادارة الاختبارات.

عينة الدراسة:

بلغ قوام العينة 13 ناشئة من ناشئات الجمباز الفنى من ضمن مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية.

نتائج الدراسة:

- تم ايجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمه فى البحث والتى توضحها جداول (2)(3).
- تم تدريب المساعدين على تنفيذ وادارة الاختبارات.

- **صدق الإختبارات:**

جدول (2)

إيجاد الصدق عن طريق المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الإختبارات التو افقية قيد البحث

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الأرباع الأعلى ن=3		الأرباع الأدنى ن=3		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل الصدق
		سَ	±ع	سَ	±ع			
الدوائر المرقمة	ثانية	7.23	0.08	11.08	0.71	3.85	*9.36	0.98
الانتقال فوق العلامات	درجة	94.67	0.58	53.67	1.53	41.00	*43.49	0.99
ثنى الجذع للأمام من الجلوس	سم	22.33	1.53	11.67	0.58	10.67	*11.31	0.98
البرجل الأمامي	سم	14.67	1.15	22.33	2.52	7.67	*4.80	0.92
الانبطاح المائل من الوقوف	تكرار	7.67	0.58	4.00	0.00	3.67	*11.00	0.98
الوقوف على مشط القدم	ثانية	22.37	0.68	12.76	1.20	9.61	*12.04	0.99
نط الحبل	تكرار	4.00	0.00	2.33	0.58	1.67	*5.00	0.93
الاحساس بالمسافة	درجة	3.00	0.00	1.33	0.58	1.67	*5.00	0.93
الجري المتعرج بين الحواجز	ثانية	7.40	0.53	9.43	0.49	2.03	*4.87	0.92
الايقاع	درجة	2.33	0.58	1.00	0.00	1.33	*4.00	0.89
السرعة الحركية لليدين	تكرار	32.00	0.00	12.33	2.31	19.67	*14.75	0.99
نيلسون للاستجابه الحركيه	ثانية	2.28	0.15	3.17	0.12	0.89	*8.21	0.97
الجرى المكوكى	ثانية	11.78	0.30	14.07	0.22	2.29	*10.63	0.98

***معنوى عند مستوى(0.05)(2.78)**

يتضح من جدول رقم (2) والخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الإختبارات التوافقية قيد البحث لإيجاد معامل الصدق، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.00 إلى 43.49) وهذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) وتراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (0.89 إلى 0.99) مما يؤكد قدرة الاختبارات على قياس ما وضعت من أجله وتميزها بالصدق.

- **ثبات الإختبارات:**

جدول (3)

العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات التو افقية قيد البحث لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الإختبار) ن = 13

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ت)
		سَ	±ع	سَ	±ع	
الدوائر المرقمه	ثانية	8.76	1.69	8.75	1.67	0.39
الانتقال فوق العلامات	درجة	73.23	16.13	73.38	16.23	0.69
ثنى الجذع للأمام من الجلوس	سم	16.54	4.70	16.85	4.56	1.48
البرجل الامامى	سم	17.62	3.43	17.77	3.14	0.81
الانبطاح المائل من الوقوف	تكرار	5.69	1.75	5.85	1.57	1.48
الوقوف على مشط القدم	ثانية	17.49	3.83	17.51	3.82	1.26
نط الحبل	تكرار	3.00	0.82	3.15	0.69	1.48
الاحساس بالمسافه	درجة	2.46	0.78	2.46	0.78	0.00
الجرى المتعرج بين الحواجز	ثانية	8.54	0.88	8.58	0.86	2.14
الايقاع	درجة	1.77	0.60	1.77	0.60	0.00
السرعه الحركيه لليدين	تكرار	22.15	7.99	22.23	7.76	0.56
نيلسون للاستجابه الحركيه	ثانية	2.67	0.34	2.68	0.35	1.20
الجرى المكوكى	ثانية	13.13	0.88	13.13	0.88	0.56

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 (2.18)**

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بالعلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات التوافقية قيد البحث لإيجاد معامل الثبات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثانى فى معظم المتغيرات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.00 ، 2.14) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05، مما يؤكد أن الإختبارات التوافقية قيد البحث تتميز بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

4. الدراسة الأساسية :

تم تنفيذ الدراسة الأساسية فى الفترة من 2021/12/20 الى 2022/1/19 وقد راعت الباحثة كافة الإجراءات التى اتخذت أثناء التنفيذ النهائى للاختبارات وتوحيد الظروف الخاصة بالإختبارات ممثلة فى الاجراءات التالية:

- شرح مفردات الإختبارات وطريقة تنفيذها وتسجيلها.
- تنفيذ الاختبارات بنفس التسلسل لجميع افراد العينه.
- مراعاة اعطاء فترة راحة مناسبة بين كل محاولة واخرى للإختبار الواحد، حسب تعليمات كل اختبار.
- تجهيز استمارات التسجيل (فردية، جماعية) بأعداد كافية لحجم العينة المختارة وتم تدريب الساعدين على كيفية استخدامها.
- تفريغ النتائج فى استمارة التجميع النهائى للبيانات استعدادا لمعالجتها احصائياً.

5. المعالجات الإحصائية للبحث

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (0.95) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) 0.05 وهى كالتالى :

- أقل قيمة.	- معامل التفلطح.
- أكبر قيمة.	- المئينيات .
- المتوسط الحسابى .	- المستويات والمئينيات .
- الانحراف المعيارى .	- معامل إرتباط بيرسون.
- الوسيط .	- التحليل العاملى.
- معامل الالتواء .	- اختبار(ت) للمشاهدات المزدوجة .
- اختبار (ت) بين مجموعتين مختلفتين.	-

6. لاستخلاص بطارية اختبارات القدرات التو افقية لناشئات الجمباز الفنى استخدمت الباحثة التحليل العاملى :

حيث خضعت اختبارات القدرات التوافقية البالغ عددهم (13) اختبار لتحليل المكونات الاساسية، واستخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء، وتم تقييم مدى ملاءمة البيانات لهذا التحليل العاملى، وتم اجراء التحليل العاملى (بإستخراج مصفوفة الارتباط البينية، واستخدام مقياس كايزر للتأكد من أن عدد العينة مناسب لعدد

الإختبارات، مصفوفة العوامل وقيم التشبع للاختبارات التوافقيه قبل التدوير المتعامد، مصفوفة العوامل وقيم التشبع للاختبارات التوافقيه بعد التدوير المتعامد).

جدول (4)

مصفوفة الإرتباط البينية بين الاختبارات التو افقية قبل التدوير لعينة البحث ن= 70

الاختبارات	الدوائر المرقمة	الانتقال فوق العلامات	ثنى الجذع للأمام من الجلوس	البرجل الأمامي	انبطاح مائل من الوقوف	الوقوف على مشط القدم	نط الحبل	الإحساس بالمسافة	الجري المتعرج بين الحواجز	الإيقاع	السرعة الحركية لليدين	نيلسون للاستجابة الحركية	الجري المكوكي
الدوائر المرقمة	1												
الانتقال فوق العلامات	-0.705**	1											
ثنى الجذع للأمام من الجلوس	-0.490**	0.481**	1										
البرجل الأمامي	0.621**	-0.435**	-0.116	1									
الانبطاح المائل من الوقوف	-0.789**	0.506**	0.412**	-0.491**	1								
الوقوف على مشط القدم	-0.644**	0.717**	0.425**	-0.383**	0.583**	1							
نط الحبل	0.105	0.002	0.097	0.196	-0.087	-0.082	1						
الاحساس بالمسافة	-0.216	0.267*	0.217	-0.133	0.079	0.216	-0.010	1					
الجري المتعرج بين الحواجز	0.140	-0.297**	-0.055	0.251*	-0.152	-0.381**	0.111	0.067	1				
الإيقاع	-0.378**	0.534**	0.344**	-0.245**	0.294*	0.472**	0.007	0.311**	-0.266*	1			
السرعة الحركية لليدين	-0.571**	0.703**	0.435**	-0.326**	0.414**	0.648**	-0.073	0.413**	-0.204*	0.598**	1		

نيلسون للاستجابة الحركية	-0.110	0.007	-0.248-*	0.042	-0.311-**	0.076	0.192	-0.147	-0.002	-0.232	0.013	-0.060	1
الجري المكوكي	0.236*	-0.079	0.111	-0.226	-0.173	-0.113	-0.058	-0.087	-0.124	-0.129	-0.020	1	

***قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 (0.234) **قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.01 (0.304)**

يتضح من الجدول رقم (4) الخاص بالارتباط بين الاختبارات التوافقية قيد البحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض الاختبارات التوافقية وبعضها البعض، وكذلك عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض الاختبارات التوافقيه وبعضها البعض ايضا، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 (0.234) لبعض الاختبارات، وكانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.01 (0.304) لبعض الاختبارات الأخرى، حيث كانت اعلى قيمه لـ (ر) المحسوبة لصالح اختبار الانبطاح المائل من الوقوف بقيمه بلغت (0.789)، وكانت أقل قيمة لـ (ر) المحسوبة لصالح اختبار الجرى المكوكى بقيمه بلغت (0.236).

جدول (5)

قيم الشيوع الاختبارات التو افقية للعينة قيد البحث

الاختبارات التو افقية	قيم الشيوع
الدو ائر المرقمه	0.856
الانتقال فوق العلامات	0.769
ثنى الجذع للأمام من الجلوس	0.459
البرجل الأمامى	0.677
الانبطاح المائل من الوقوف	0.705
الوقوف على مشط القدم	0.738
نط الحبل	0.640
الاحساس بالمسافه	0.660
الجرى المتعرج بين الحواجز	0.815
الايقاع	0.588
السرعه الحركيه لليدين	0.778
نيلسون للاستجابه الحركيه	0.436
الجرى المكوكى	0.530
.Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	0.815

يتضح من الجدول رقم (5) الخاص بقيم الشيوع للاختبارات التوافقية للعينة قيد البحث حيث تراواحت قيم الشيوع للاختبارات ما بين (0.436 ، 0.856).

جدول (6)

الجذور الكامنة للاختبارات التو افقية قبل التدوير

العوامل		الجذور الكامنة الأولية		الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
		القيمة	نسبة التباين المفسر%	القيمة	نسبة التباين المفسر %
الاختبارات التو افقية	1	4.895	%37.651	4.895	%37.651
	2	1.548	%11.909	1.548	%11.909
	3	1.199	%9.219	1.199	%9.219
	4	1.010	%7.768	1.010	%7.768
	5	0.928	%7.141		
	6	0.824	%6.341		
	7	0.671	%5.161		
	8	0.519	%3.996		
	9	0.415	%3.190		
	10	0.406	%3.120		
	11	0.251	%1.928		
	12	0.211	%1.622		
	13	0.124	%0.955		

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالجذور الكامنة للإختبارات التوافقية قبل التدوير وجود أربع عوامل فقط يُفسر التباين الكلي، بعد إهمال العوامل الأخري لأن جذورها الكامنة تقل عن قيمة الواحد الصحيح حيث أن قيمة الجذر الكامن الذي يمكن أن يُفسر التباين الكلي لا تقل قيمته عن واحد صحيح وبذلك يمكن القول أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود أربع عوامل تفسرما بين (37.651% ، 11.909% ، 9.219%،7.768%) من تباين أداء أفراد العينة فى الإختبارات التوافقية.

جدول (7)

مصفوفة العوامل وقيم التشبع قبل التدوير للاختبارات التو افقية قيد البحث

م	الإختبارات التو افقية		التشبع على العوامل الاربعة			
			العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع
1	الدوائر المرقمه		-0.864	-	-	-
2	الانتقال فوق العلامات		0.859	-	-	-
3	ثنى الجذع للامام من الجلوس		0.588	-	-	-
4	البرجل الامامى		-0.602	0.472	-	-
5	الانبطاح المائل من الوقوف		0.734	-	-0.396	-
6	الوقوف على مشط القدم		0.840	-	-	-
7	نط الحبل		-	0.554	-	-0.562
8	الاحساس بالمسافه		0.375	-	-	0.593
9	الجرى المتعرج بين الحواجز		-0.364	0.473	-0.485	0.474
10	الايقاع		0.651	-	-	-
11	السرعه الحركيه لليدين		0.814	-	-	-
12	نيلسون للاستجابه الحركيه		-	-0.642	-	-
13	الجرى المكوكى		-	-	0.600	-
الجذر الكامن		مج= 8.651	4.895	1.548	1.199	1.010
النسبة المئوية لتباين العوامل قبل التدوير %			37.651	11.909	9.219	7.768

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بمصفوفة العوامل وقيم التشبع قبل التدوير للاختبارات التوافقية قيد البحث أن التحليل العاملى قبل التدوير لمصفوفة الاختبارات التوافقية قيد البحث أظهر تشبعات زادت قيمتها عن (0.35)على العوامل الأربعة فهي تشبعات دالة إحصائياً حيث أن التشبع المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (0.35) وبلغت النسبة المئوية لتباين العامل الأول 37.651% والعامل الثانى 11.909% والعامل الثالث9.219% والعامل الرابع7.768%.

جدول (8)

الجذور الكامنة للإختبارات التو افقية بعد التدوير

العوامل		الجذور الكامنة الأولية		الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
		القيمة	نسبة التباين المفسر%	القيمة	نسبة التباين المفسر%
الإختبارات التو افقية	1	4.895	%37.651	4.034	%31.028
	2	1.548	%11.909	1.796	%13.815
	3	1.199	%9.219	1.614	%12.413
	4	1.010	%7.768	1.208	%9.291
	5	0.928	%7.141		
	6	0.824	%6.341		
	7	0.671	%5.161		
	8	0.519	%3.996		
	9	0.415	%3.190		
	10	0.406	%3.120		
	11	0.251	%1.928		
	12	0.211	%1.622		
	13	0.124	%0.955		

يتضح من الجدول رقم (8) الخاص بالجذور الكامنة للإختبارات التوافقية بعد التدوير وجود أربع عوامل فقط يُفسر التباين الكلي، بعد إهمال العوامل الأخري لأن جذورها الكامنة تقل عن قيمة الواحد الصحيح حيث أن قيمة الجذر الكامن الذي يمكن أن يُفسر التباين الكلي لا تقل قيمته عن واحد صحيح وبذلك يمكن القول أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود أربع عوامل تفسرما بين (31.028% ، 13.815% ، 12.413%،9.291%) من تباين أداء أفراد العينة فى الإختبارات التوافقية.

جدول (9)

مصفوفة العوامل وقيم التشبع بعد التدوير للاختبارات التو افقية قيد البحث

م	الإختبارات التو افقية		التشبع على العوامل الاربعة			
			العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع
1	الدوائر المرقمه		-0.615	-0.599	-	-
2	الانتقال فوق العلامات		0.801	-	-	-
3	ثنى الجذع للامام من الجلوس		0.623	-	-	-
4	البرجل الامامى		-	-0.440	0.617	-
5	الانبطاح المائل من الوقوف		0.452	0.647	-	-
6	الوقوف على مشط القدم		0.759	-	-	-
7	نط الحبل		-	-	0.769	-
8	الاحساس بالمسافه		0.520	-	-	0.582
9	الجرى المتعرج بين الجواجز		-0.379	-	-	0.776
10	الايقاع		0.760	-	-	-
11	السرعه الحركيه لليدين		0.875	-	-	-
12	نيلسون للاستجابه الحركيه		-	-	-0.538	-0.373
13	الجرى المكوكى		-	-0.697	-	-
الجذر الكامن		مج= 8.651	4.034	1.796	1.614	1.208
النسبة المئوية لتباين العوامل بعد التدوير%			31.028	13.815	12.413	9.291

يتضح من الجدول رقم (9) الخاص بمصفوفة العوامل وقيم التشبع بعد التدوير للاختبارات التوافقية قيد البحث أن التحليل العاملى بعد التدوير لمصفوفة الاختبارات التوافقية قيد البحث أظهر تشبعات زادت قيمتها عن(0.35)على العوامل الاربعة فهي تشبعات دالة إحصائياً حيث أن التشبع المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (0.35) وبلغت النسبة المئوية لتباين العامل الأول 31.028% والعامل الثانى 13.815% والعامل الثالث 12.413 % والعامل الرابع 9.291% .

تفسير العوامل وتحديد الإختبارات لكل عامل:

استندت الباحثة فى تفسير العوامل المستخلصة من التدوير المتعامد على الشروط التالية:

- اتباع تعليمات ثرستون Thurston والتى تتضمن الإقتصاد فى الوصف العاملى مع إبراز الجوانب المتفردة واختلاف تشبعات العوامل مع التركيز على العوامل التى لها معنى.

- مراعاة تعليمات كاتل Cattel والتى تتضمن تقبل العوامل التى تتفق مع الحقائق المعروفة والعوامل المستخلصة سابقاً واختلاف تشبعات العوامل مع التركيز على العوامل التى لها معنى.
- يتم قبول العامل الذى يتشبع عليه ثلاثة اختبارات توافقية دالة على الاقل بقيمة دلالة لا تقل عن (0.35).

جدول (10)

الاختبارات المتشبعه على العوامل بعد التدوير المتعامد

العوامل	م	الاختبارات	قيم التشبع
العامل الأول	1	السرعة الحركية لليدين	0.875
	2	الانتقال فوق العلامات	0.801
	3	الايقاع	0.760
	4	الوقوف على مشط القدم	0.759
	5	ثنى الجذع للامام من الجلوس	0.623
	6	الدو ائر المرقمة	0.615
	7	الاحساس بالمسافة	0.520
	8	الانبطاح المائل من الوقوف	0.452
	9	الجرى المتعرج بين الحواجز	0.379
العامل الثانى	1	الجرى المكوكى	0.697
	2	الانبطاح المائل من الوقوف	0.647
	3	الدو ائر المرقمه	0.599
	4	البرجل الامامى	0.440
العامل الثالث	1	نط الحبل	0.769
	2	البرجل الامامى	0.617
	3	نيلسون للاستجابة الحركية	0.538
العامل الرابع	1	الجرى المتعرج بين الحواجز	0.776
	2	الاحساس بالمسافة	0.582
	3	نيلسون للاستجابة الحركية	0.373

يتضح من جدول رقم (10) الإختبارات المتشبعه على كل عامل من العوامل الأربعة، حيث تشبع على العامل الأول 9 اختبارات بقيم تشبع تراوحت ما بين (0.875- 0.379)، كما تشبع على العامل الثانى 4 اختبارات بقيم تشبع تراوحت ما بين (0.697- 0.440)، كما تشبع على العامل الثالث 3

اختبارات بقيم تشبع تراوحت ما بين (0.769- 0.538)، فى حين أن العامل الرابع الأخر قد تشبع عليه 3 اختبارات بقيم تشبع تراوحت ما بين (0.776- 0.373).

7. وفى ضوء الاختبارات المتشبعه على العوامل بعد التدوير المتعامد وبعد حذف القيم الغير دالة احصائياً تم التوصل إلى بطارية الاختبارات الخاصة بالقدرات التو افقية لناشئات الجمباز الفنى ممثلة فى الجدول التالى:

جدول (11)

بطارية اختبارات القدرات التو افقية لناشئات الجمباز الفنى

مسلسل	الاختبار	قيم التشبع
1	السرعة الحركية لليدين	0.875
2	الجرى المكوكى	0.697
3	نط الحبل	0.769
4	الجرى المتعرج بين الحواجز	0.776

يتضح من جدول رقم (11) اختبارات البطارية الخاصة بقياس القدرات التوافقية لناشئات الجمباز الفنى المستخلصة من التحليل العاملى.

جدول (12)

مصفوفة الارتباط بين اختبارات بطارية القدرات التو افقية لناشئات الجمباز الفنى

الاختبارات	سرعة حركة اليدين	الجرى المكوكى	نط الحبل	الجرى المتعرج بين الحواجز
السرعة الحركية لليدين	1			
الجرى المكوكى	0.129-	1		
نط الحبل	0.073-	0.113-	1	
الجرى المتعرج بين الحواجز	0.204	0.087	0.111	1

***قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 (0.234)**

يتضح من الجدول رقم (12) الخاص بالارتباط بين اختبارات بطارية القدرات التوافقية لناشئات الجمباز الفنى

عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اختبارات البطارية وبعضها البعض، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 (0.234) مما يوضح ان كل اختبار يقيس قدرة مستقله عن القدرة التى يقيسها الاختبار الاخر.

8. فى ضوء تحديد اختبارات القدرات التو افقية فى صورة بطارية، اتجهت الباحثة إلى اشتقاق معايير لاختبارت البطارية المستخلصه للقدرات التو افقية لناشئات الجمباز الفنى موضحه فى الجدول التالى:

جدول (13)

الدرجات المعيارية (الميئنيات) لاختبارات البطارية المستخلصة

الاختبارات	المستويات (الوصفيه) والمئينيات																			
	ضعيف				مقبول				جيد				جيد جدا					ممتاز		
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
السرعه الحركيه لليدين	11.6	14.0	15.0	15.0	16.0	17.0	17.9	19.0	20.0	21.0	22.0	22.0	25.0	26.7	27.0	27.0	29.0	32.0	32.0	32.0
الجرى المكوكى	14.7	14.4	14.1	14.0	13.8	13.6	13.4	13.33	13.3	13.2	12.9	12.7	12.5	12.3	12.3	12.1	12.1	12.0	11.8	
نط الحبل	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	
الجرى المتعرج بين الحواجز	12.0	10.0	10.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.3	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	

مرفقات

الاختبارات البدنية المستخدمة

اختبار الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار:- قياس توافق الرجلين والعينين مع تغيير الاتجاه.

الادوات :- ساعة ايقاف ، يرسم على الارض ثمانى دوائر على ان يكون قطر كل منها ستين (60)سم .

مواصفات الاداء:- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) .... حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك باقصى سرعة .

التسجيل:- يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر.

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكى (الانتقال فوق العلامات)

الغرض من الاختبار:- قياس القدره على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركه وبعدها .

وصف الاداء :- يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدا فى الوثب الى العلامة الاولى بقدمه اليسرى محاولا الثبات فى وضعه على مشط اليسرى لاكبر فتره زمنية ممكنة بحد اقصى 5 ثوانى بعد ذلك يثب الى العلامة الثانية بقدمه اليمنى وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لاخرى والارتكاز على مشط القدم فى كل مره مع ملاحظة ان تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها اى جزء .

حساب الدرجات :-

- يمنح المختبر 5 نقاط لكل علامة فى حالة الهبوط الصحيح
- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد اقصى 5 ثوانى وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار 100 درجة .
- لايمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحده فى حالة فشله فى التوقف اثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة او اذا لمس كعبه او اى جزء اخر من جسمه سطح الارض فيما عدا مشط القدم التى عليها الدور ،،،،،،او فشلة فى تغطية العلامه بمشط القدم وفى حاله حدوث اى خطأ من اخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر باعادة اتخاذوضع التوازن على مشط القدم التى عليها الدور فوق العلامه ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد اقصى 5 ثوانى .
- اذا ارتكب المختبر اى خطاء من اخطاء التوازن التالية قبل انتهاء فترة الخمس ثوانى فانه يفقد نقطجة واحدة لكل ثانيه :-

- اذا لمس الارض اى جزء من جسمه غير مشط القدم التى عليها الدور .

- تحريك القدم اثناء وضع التوازن .

- وعندما يفقد اللاعب توازنه يجب عليه العودة للعلامه التى عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الاخرى بالقدم التى عليها الدور .

ثنى الجذع للأمام من الجلوس

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة العمود الفقرى والفخذ فى حركات الثنى للأمام من وضع الجلوس الطويل.

الأدوات اللازمة :

- يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشره بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض.
- يمكن استخدام مسطره جونسون المدرجة.

وصف الاختبار:

- يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض.
- يحاول المختبر مد الذراعين أمامًا على استقامتهما وثنى الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن.

تعليمات الاختبار:

- يؤدى الاختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة.
- يؤدى الاختبار من وضع فرد الركبتين.
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أمام المقياس.
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس.

أداره الاختبار:

- محكم: يقوم بمراقبه الأداء وحساب الدرجات، وعليه أن يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثنى الركبتين، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء.

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات : تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذى يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه. وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية.

اختبار الوقوف على مشط القدم

الغرض من الاختبار:- قياس التوازن الثابت.

مواصفات الاداء :-

يتخذ المختبر وضع الوقوف على عارضه التوازن على احدى القدمين ثم يقوم بوضع الرجل الاخرى (الحر) على الجانب الداخلى لركبة الرجل التى يقف عليها فى وضع Passe مع اعتدال الجذع عمودياً.

عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر برفع عقبيه من العارضه ويحتفظ بتوازنه لاكبر فتره ممكنه دون ان يحرك اطراف قدمه عن مواضعها او يلمس عقبه العارضه .

حساب الدرجات :-

يحسب افضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذى يبدا من لحظة رفع العقب عن العارضه حتى ارتكاب بعض اخطاء الاداء وفقد التوازن

الاحساس بالمسافه

الغرض من الاختبار: قياس القدرة علي الاحساس بمسافة الوثب .

الادوات : شريط قياس ، طباشير ، شريط يوضع علي العينين ، اوراق وبطاقات تسجيل

مواصفات الاداء :

- يرسم خط البداية .
- يعطي تعليمات لكل متسابقة باداء محاولة للوثب للاحساس بالمسافة .
- اداء المحاولة 3 مرات والعينين مفتوحتان وتسجيل المسافة التي سجلتها كل متسابقة .
- يغمي عين المتسابقة بعد ان تكون وقفت خلف خط البداية ثم عند اعطاء اشارة البدء عليها الوثب لاكتساب نفس المسافة التي اكتسيتها وهي مفتوحة العينين .

التسجيل :

- تقدر الدرجة (3) اذا حصلت علي نفس المسافة كما هي مفتوحة العينين .
- تقدر الدرجة (2) اذا ابتعدت عن المسافة التي احرزتها وهي مفتوحة العينين مقدار قدمين سواء بالزيادة او بالنقص
- تقدر الدرجة (1) اذا ابتعدت اكثر من قدمين عن المسافة التي احرزتها وهي مفتوحة العينين سواء بالنقص او بالزيادة .

الجرى المتعرج بين الحواجز

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الفرد على الاستجابة وسرعه تغيير وضع واتجاه الجسم

الادوات : حواجز ، ساعة ايقاف ، بطاقات تسجيل

مواصفات الاداء :

- توضع 4 حواجز يبعد الحاجز الاول عن خد البداية مسافة 360 سم وتكون المسافة بين الحاجز الاول والثاني ، الثاني والثالث ، الثالث والرابع مسافة 180 سم .
- تكون المختبرة خلف خط البداية في وضع الرقود علي الارض علي الظهر .
- عند سماع اشارة البدء تجري بين الحواجز علي شكل متعرج في اقصر زمن ممكن تعود مرة اخري بنفس الطريقة الي خط البداية .

التسجيل :

- يسجل الزمن الذي تقطعه المتسابقة في دورة واحدة .
- يعطي لكل متسابقة 3 محاولات يحسب متوسطها .
- يقاس الزمن من سماع الامر بالبدء وحتي تصل المختبرة الي خط البداية مرة اخري.

نط الحبل

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين اليدين والرجلين والعينين مع الاحتفاظ بالاتزان.

الأدوات: حبل طوله 24 بوصة ، بحيث يعقد من طرفيه ، على أن تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة (وهى المسافة التى سيتم الوثب من بينها) يترك مسافة 4 بوصات خارج كل عقدة لاستخدامها فى مسك الحبل.

مواصفات الأداء : يمسك المختبر بالحبل من الأماكن المحددة ، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين ويكرر هذا العمل خمس مرات.

توجيهات :

1. يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين.
2. بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا.
3. يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط ، كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب.
4. يجب عدم حدوث اختلال فى التوازن أثناء الهبوط أو الوثب.
5. أى مخالفة للشروط تلغى المحاولة.

التسجيل: تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات يقوم بها المختبر

نيلسون للاستجابة الحركية

غرض الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة.

الادوات الازمة : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م وبعرض 2م. ساعة ايقاف. شريط قياس.

الاجراءات: تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والاخر مسافة 6.40م وطول الخط 1م.

وصف الاداء: -

- يقف المختبر عند احدى نهايتى خط المنتصف فى مواجهة المحكم الذى يقف عند نهاية الطرف الاخر .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحنى بجسمه للامام قليلا .
- يمسك المحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها الى اعلى ،ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعة اما ناحية اليسار او اليمين وفى نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لاشارة اليد ويحاول الجرى باقصى سرعة ممكنة فى الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذى يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م.
- وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعة.
- واذا بدء المختبر بالجرى فى الاتجاه الخاطئ فان المحكم يستمر فى تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح.
- يعطى المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة والاخرى 20 ثانية ،وبواقع خمس محاولات فى كل جانب.
- تختار المحاولات فى كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمسة منها كلمة : يسار ، وعلى الخمسة الاخرى كلمة يمين ، ثم تقلب جيدا وتوضع فى كيس او صندوق او قبعة ثم تسحب بدون النظر اليها.

تعليمات الاختبار:-

- يعطى كل مختبر عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الاساسية وذلك بغرض التعرف على اجراءات الاختبار .
- يجب على المحكم ان يتدرب على اشارة البدء وذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الاشارة بالذراع وتشغيل الساعة فى نفس الوقت.

- يقوم المحكم قبل ان يجرى الاختبار علىالمختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية ، وتسجلها وفقا لترتيب سحبها فى بطاقة خاصة يقوم بوضعها فى احدى يديه لترشده فى تسلسل اتجاهات الاشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حده . وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى المحاولة التالية.

- يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه اداء عشر محاولات موزعة على الاتجاهين بالتساوى وانما يحتمل ان يكون عدد محاولات اتجاه ما اكبر من الاخر ، وان ترتيب اداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لاخر .

- يجب ان يبدا الاختبار بان يعطى المحكم الاشارة التالية :استعد – ابدا وفى جميع المحاولات يجب ان تكون الفترة الزمنية بين كلمتى (استعد – ابدا) فى مدى يتراوح مابين 2/1 الى 2 ثانية .

- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة بغرض الاحماء ويفضل ارتداء حذاء خفيف ويجب ان تكون منطقة اداء الاختبار خالية من اى موانع .

حساب الدرجات :- يحسب الزمن الخاص بكل محاولة لاقرب 10/1 ث . درجة المختبر هى : متوسط المحاولات العشر .

اختبار الجرى المكوكى

غرض الاختبار:- قياس السرعه الانتقالية وسرعة تغيير الاتجاه .

الادوات الازمه : منطقة فضاء مساحتها 10×10 سم ، عدد 4 مكعبات من الخشب اطوال كل منهما 5×5×10 سم ، عدد 2 ساعة ايقاف لحساب الزمن .

الاجراءات :-

- يرسم خطان متوازيان على الارض طول كل منهما 9م والمسافه بينهما 9م ايضا .
- توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية (الخط المقابل لخط البدايه) .

وصف الاداء:-

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) وعند اعطائه اشارة البدء ينطلق باقصى سرعه نحو المكعبات بحيث يلتقط احد المكعبات ويعود به باقصى سرعه ليضع المكعب خلف خط البدايه ثم ينطلق مرة اخرى ليلتقط المكعب الثانى ويعود به ليقطع خط البدايه باقصى سرعه ممكنه .
- يؤدى الاختبار بالحذاء الكاوتش.

تعليمات الاختبار:-

- يجب الاتزيد المسافه الكليه التى يقطعها المختبر فى الاشواط الاربع عن 36 م.
- يؤدى كل اثنين من المختبرين الاختبار معا وذلك لضمان توافر عامل المنافسة .

- يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فتره زمنيه كافيه للراحة .
- يحسب الزمن لاقرب 10/1 من الثانيه من لحظه اعطاء اشاره البدء وحتى يقطع المختبر خط البدايه ومعه المكعب الثانى .
- غير مسموح برمى او اسقاط المكعب الاول خلف خط البدايه وانما يوضع باليد .

حساب الدرجات :-

تسجيل نتائج كل محاوله لاقرب 10/1 من الثانيه، وتحسب للمختبر نتائج احسن محاوله

الإنبطاح المائل من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم

الأدوات اللازمة : بساط رقيق من اللباد، أو أرض ناعمة ومستوية، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على أرض صلبة وملساء (وضع البدء)، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بثنى الركبتين كاملا لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتان بين الذراعين ثم قذف الرجلين خلف للوصول إلى وضع الانبطاح المائل، يليه قذف الرجلين أماما للوصول إلى وضع ثنى الركبتين ثم مد الركبتين كاملا للوصول إلى وضع الوقوف.

التسجيل : يقوم المختبر بتكرار الآداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان وهو الزمن المقرر لأداء الاختبار .

السرعة الحركية لليدين

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين

الأدوات: ساعة إيقاف، الجهاز عبارة عن دائرتين من الخشب مبطنتين بالجلد وموضوعتين أفقيا بحيث تكون المسافة بينهما (24) بوصة.

مواصفات الأداء : يجلس المختبر أمام الجهاز وعلى بعد 8 بوصات وعند سماع إشارة البدء يقوم بلمس المسطح (الدائرة) اليمنى بأطراف أصابعه ثم يقوم بلمس المسطح الأيسر بنفس اليد (دورة). يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات فى 20 ثانية.

التسجيل : يحسب عدد الدورات التى يقوم بها المختبر فى خلال 20 ثانية.

البرجل الأمامى

الغرض من الإختبار: قياس المدى الحركى لمفصل الفخذ.

الأدوات اللازمة: مراتب صلبه بإرتفاع 30سم، شريط قياس مدرج (سم).

مواصفات الأداء: تتخذ اللاعبة وضع البرجل الأمامى (الفجوة) على مراتب صلبة لكلتا القدمين بإرتفاع 30سم ويوضع كعب أحد الرجلين أمامًا فوق المرتبة وركبة الرجل الأخرى خلفًا على بداية المرتبة الخلفية، والذراعين جانبًا أعلى من المستوى الأفقى، ويلاحظ الوضع الصحيح للكتفين ومفصل الحوض للأمام وعدم دوران الجذع (فى حالة الدوران التام للجذع يلغى الإختبار)، ويلاحظ المشط مشدود والركبتين والرجلين على كامل إمتدادهما.

التسجيل: تقاس المسافة من الأرض وحتى الحافة السفلى للفخذ للرجل الأمامية بالسنتيمتر، ويسمح للاعبة بمحاولة كإحماء ومحاولة واحدة كإختبار.

الايقـاع

الغرض من الاختبار: قياس القدرة علي التوافق والربط الحركى

الادوات : جهاز حركات ارضية ، سماعات

مواصفات الاداء :

- 3 مقطوعات موسيقية ايقاعية مختلفة تتكون كل مقطوعة من 32 عدة يتنوع ايقاع الحركة بين السريع والمتوسط والبطئ مما يستلزم معه اداء حركات مناسبة من المشي والجري السريع والبطئ .

التسجيل :

- تقدر الدرجة (3) اذا ادت المختبره حركات ايقاعية تتناسب مع الموسيقي من حيث السرعة والتوقيت والايقاع وربط الحركات ببعضها ومما يتلائم نغمة الموسيقي من حركات جري ، وثب او مشي
- تقدر الدرجة (2) اذا كان نوع الحركات التي تؤديها المختبرة غير مناسب مع النغمة الموسيقية من حيث السرعة والبطء لكنها تتماشي مع الايقاع والرتم الموسيقي .
- تقدر الدرجة (1) اذا لم تتناسب الحركات التي تؤديها المختبرة للنغمة الموسيقية من حيث السرعة او البطئ وكذلك لا تتماشي مع ايقاع الموسيقي .
- يتم حساب متوسط الثلاث مقطوعات موسيقيه.

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبارات بدنية لقياس القوة والمرونة لدى لاعبي الجمباز

الاسم: محمد ياسين اللقب: بن شهرة
الدرجة العلمية: دكتور
التخصص: تدريب وتحضير بدني
مؤسسة الانتماء:
الايميل: yachohn@gmail.com

الاسم: أحمد اللقب: زيوش
الدرجة العلمية: أستاذ دكتور
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي
مؤسسة الانتماء: جامعة زيان عاشور- الجلفة -
الايميل: ahmed.ziouche@univ-djelfa.dz

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: دفع الكرة الطبية من وضع الجلوس (2 كلغ) (متر)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

الفئة المستهدفة بالاختبار: لاعبو الجمباز، والرياضات القتالية.

سنة تنفيذ الاختبار: 2018/2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ل م د تدريب وتحضير بدني

من بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة: مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية

موقعها : https://www.asjp.cerist.dz/en/article/91962

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: يتكون مجتمع البحث من فوجي السنة ثالثة تخصص الجمباز التابعين لطلبة قسم التدريب الرياضي والمتمثل عددهم في 69طالب

عينة الاختبار: اختيرت العينة بطريقة عمدية من طلبة تخصص جمباز حيث بلغ عددها 10 طلبة تم تقسيمها إلى مجموعتين بواقع 5 طلاب لكل مجموعة الأولى تجريبية تخضع للبرنامج المقترح، والثانية ضابطة تعمل بالبرنامج العادي وقد قام الباحث باختيار العينة على أساس الطلاب الذين لا يمارسون نشاط بدني خارج الجامعة والذين لا يعانون من إصابات بدنية.

متوسط سن: بين 21 سنة و 25 سنة

الجنس: ذكور

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري

المنطقة هضاب عليا

توقيت الاختبار.

صباحا

التوقيت بالضبط: في منتصف النهار قبل تناول وجبة الغداء

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة

مرجعه: - Broussal, Aurélien., & Bolliet, Olivier. (2012). Les Teste De Terrain. France : 4trainer Edition

.

الأدوات المستخدمة: عقل حائط، كرة طبية 2كلغ، شريط قياس

وصف الاختبار:

من وضع الجلوس مع تثبيت الظهر لعقل الحائط من اجل قياس القدرة الخاصة بالأعضاء العلوية، يمسك الكرة الطبية بالأصابع وراحة اليدين، بحيث تكون الكرة على مستوى الصدر والمرفقين مفتوحين متجهين نحو حقل الرمي.

-يدفع اللاعب الكرة الطبية بأقصى قوة لأبعد مسافة .

التسجيل: تحسب المسافة من الحائط إلى ابعد مسافة تقع فيها الكرة الطبية، للاعب ثلاثة محاولا تحسب أفضلهم.

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات

الجدول رقم (01):يوضح معاملات الصدق لاختبارات القوة قيد الدراسة

اسم الاختبار	معاملالثبات	الصدق الذاتي
دفع الكرة الطبية من وضع الجلوس (4 أرطال)	1	1

ثبات: قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) بفاصل زمني بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (4 طلاب) وهي عينة من خارج عينة الدراسة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (02) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

الجدول رقم (02): يوضح معاملات الثبات للاختبارات دفع الكرة الطبية من وضع الجلوس (4 أرطال).

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات	قيمة الدلالة لمعامل الثبات	مستوى الدلالة لمعامل الثبات
دفع الكرة الطبية من وضع الجلوس (4 أرطال)	متر	الأول	4.60	0.54	1	0.00	دال عند 0.05
		الثاني	4.63	0.54			

موضوعية: إن موضوعية الاختبار هي قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون.

وبما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وان والأساتذة المساعدين القائمين على التسجيل على دراية واطلاع شامل بهذه الظروف والتعليمات، مع عدم تدخل المساعدين أثناء أداء أفراد العينة للاختبارات، وأن هذه الاختبارات لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، كما أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل للتأويل، فان هذا يعني أن الموضوعية للاختبارات موجودة بدرجة عالية، حيث قام الباحث بشرح طريقة عمل الاختبارات والتسجيل لفريق العمل قبل تنفيذ الاختبارات.

صور توضيحية لاختبار:

الصورة رقم 01

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: القفز العمودي من الثبات

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الفئة المستهدفة بالاختبار: لاعبو الجمباز، وبعض الرياضات الجماعية كالكرة الطائرة وكرة السلة، وبعض الرياضات القتالية.

سنة تنفيذ الاختبار: 2018/2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ل م د تدريب وتحضير بدني

من بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة: مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية

موقعها : https://www.asjp.cerist.dz/en/article/91962

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: يتكون مجتمع البحث من فوجي السنة ثالثة تخصص الجمباز التابعين لطلبة قسم التدريب الرياضي والمتمثل عددهم في 69طالب

عينة الاختبار: اختيرت العينة بطريقة عمدية من طلبة تخصص جمباز حيث بلغ عددها 10 طلبة تم تقسيمها إلى مجموعتين بواقع 5 طلاب لكل مجموعة الأولى تجريبية تخضع للبرنامج المقترح، والثانية ضابطة تعمل بالبرنامج العادي وقد قام الباحث باختيار العينة على أساس الطلاب الذين لا يمارسون نشاط بدني خارج الجامعة والذين لا يعانون من إصابات بدنية.

متوسط سن: بين 21 سنة و 25 سنة

الجنس: ذكور

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري

المنطقة هضاب عليا

توقيت الاختبار.

صباحا

التوقيت بالضبط: في منتصف النهار قبل تناول وجبة الغداء

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة

إذا كان الاختبار مكيف؟

مرجعه: علاوي، محمد حسن.، ورضوان، محمد نصر الدين. (2001). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة :

دار الفكر العربي.

الأدوات المستخدمة:

شريط متر لاصق يثبت على حائط بحيث تكون. حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم إلى 300 سم. حبر قابل للمسح.

طريقة تنفيذه:

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في الحبر، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب الشريط المتري، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الشريط المتري(شرط أن يبقى مستوي ارتفاع الكتفين على استقامة واحدة)، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض. يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثنى الركبتين نصفا، ثم مرجحتهما أماما عاليا مع الفرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها انظر الصورة رقم (2).

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (03) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

الجدول رقم (03): يوضح معاملات الصدق لاختبارات القفز العمودي من الثبات

اسم الاختبار	معامل الثبات	الصدق الذاتي
اختبار القفز العمودي من الثبات	0.98	0.98

ثبات: قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) بفاصل زمني بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (4 طلاب) وهي عينة من خارج عينة الدراسة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (04) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

الجدول رقم (04): يوضح معاملات الثبات للاختبارات القفز العمودي من الثبات.

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات	قيمة الدلالة لمعامل الثبات	مستوى الدلالة لمعامل الثبات
اختبار القفز العمودي من الثبات	سم	الأول	35.80	5.26	0.98	0.002	دال عند 0.05
		الثاني	36.20	5.06			

موضوعية: إن موضوعية الاختبار هي قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون.

وبما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وان والأساتذة المساعدين القائمين على التسجيل على دراية واطلاع شامل بهذه الظروف والتعليمات، مع عدم تدخل المساعدين اثناء أداء افراد العينة للاختبارات، وأن هذه الاختبارات لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، كما أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل للتأويل، فان هذا يعني أن الموضوعية للاختبارات موجودة بدرجة عالية، حيث قام الباحث بشرح طريقة عمل الاختبارات والتسجيل لفريق العمل قبل تنفيذ الاختبارات.

صور توضيحية لاختبار:

الصورة رقم 02

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: الشد لأعلى على العقلة

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين.

الفئة المستهدفة بالاختبار: لاعبو الجمباز و الرياضات القتالية.

سنة تنفيذ الاختبار: 2018/2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ل م د تدريب وتحضير بدني

من بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة: مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية

موقعها : https://www.asjp.cerist.dz/en/article/91962

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: يتكون مجتمع البحث من فوجي السنة ثالثة تخصص الجمباز التابعين لطلبة قسم التدريب الرياضي والمتمثل عددهم في 69طالب

عينة الاختبار: اختيرت العينة بطريقة عمدية من طلبة تخصص جمباز حيث بلغ عددها 10 طلبة تم تقسيمها إلى مجموعتين بواقع 5 طلاب لكل مجموعة الأولى تجريبية تخضع للبرنامج المقترح، والثانية ضابطة تعمل بالبرنامج العادي وقد قام الباحث باختيار العينة على أساس الطلاب الذين لا يمارسون نشاط بدني خارج الجامعة والذين لا يعانون من إصابات بدنية.

متوسط سن: بين 21 سنة و 25 سنة

الجنس: ذكور

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري

المنطقة هضاب عليا

توقيت الاختبار.

صباحا

التوقيت بالضبط: في منتصف النهار قبل تناول وجبة الغداء

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة

إذا كان الاختبار مكيف؟

مرجعه: حسانين، محمد صبحي. (2000). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج2 (ط.4).

القاهرة: دار الفكر العربي.

الأدوات المستخدمة:

جهاز عقلة بحيث يكون سمك العارضة (البار) 1.5 بوصة

طريقة تنفيذه:

من وضع التعلق (المسك من أعلى) يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أقصى عدد ممكن انظر الصورة رقم(03). يراعى وصول الذقن فوق البار في كل محاولة. ويجب عدم التوقف أثناء الأداء.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي يقوم بها.

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (05) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

الجدول رقم (05): يوضح معاملات الصدق لاختبارات الشد لأعلى على العقلة

اسم الاختبار	معامل الثبات	الصدق الذاتي
اختبار الشد لأعلى على العقلة	0.93	0.96

ثبات: قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) بفاصل زمني بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (4 طلاب) وهي عينة من خارج عينة الدراسة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (06) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

الجدول رقم (06): يوضح معاملات الثبات للاختبارات الشد لأعلى على العقلة

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات	قيمة الدلالة لمعامل الثبات	مستوى الدلالة لمعامل الثبات
اختبار الشد لأعلى على العقلة	مرة	الأول	5.40	1.51	0.93	0.02	دال عند 0.05
		الثاني	6	1.41			

موضوعية: إن موضوعية الاختبار هي قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون.

وبما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وان والأساتذة المساعدين القائمين على التسجيل على دراية واطلاع شامل بهذه الظروف والتعليمات، مع عدم تدخل المساعدين اثناء أداء افراد العينة للاختبارات، وأن هذه الاختبارات لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، كما أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل للتأويل، فان هذا يعني أن الموضوعية للاختبارات موجودة بدرجة عالية، حيث قام الباحث بشرح طريقة عمل الاختبارات والتسجيل لفريق العمل قبل تنفيذ الاختبارات.

صور توضيحية لاختبار:

الصورة رقم03

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: من وضع الجلوس مد الركبتين ثني الجذع اماما (سم)

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العامود الفقري و عضلات الفخذ الخلفية

الفئة المستهدفة بالاختبار: اغلب الرياضات وخاصة الفردية كالجمباز والرياضات القتالية.

سنة تنفيذ الاختبار: 2018/2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ل م د تدريب وتحضير بدني

من بحث منشور في مجلة علمية: مجلة الابداع الرياضي

موقعها: https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103968

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: يتكون مجتمع البحث من فوجي السنة ثالثة تخصص الجمباز التابعين لطلبة قسم التدريب الرياضي والمتمثل عددهم في 69طالب

عينة الاختبار: اختيرت العينة بطريقة عمدية من طلبة تخصص جمباز حيث بلغ عددها 10 طلبة تم تقسيمها إلى مجموعتين بواقع 5 طلاب لكل مجموعة الأولى تجريبية تخضع للبرنامج المقترح، والثانية ضابطة تعمل بالبرنامج العادي وقد قام الباحث باختيار العينة على أساس الطلاب الذين لا يمارسون نشاط بدني خارج الجامعة والذين لا يعانون من إصابات بدنية.

متوسط سن: بين 21 سنة و 25 سنة

الجنس: ذكور

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري

المنطقة هضاب عليا

توقيت الاختبار.

صباحا

التوقيت بالضبط: في منتصف النهار قبل تناول وجبة الغداء

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة

إذا كان الاختبار مكيف؟

مرجعه: رضوان، محمد نصر الدين.، ومنصور، أحمد متولي.(1999). 99 تمرينا للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية(ط. 1). القاهرة: مركز الكتاب.

الأدوات المستخدمة:

صندوق مثبت على الأرض ويثبت عليه مقياس مدرج من الأعلى وبارتفاع مستوى أطراف أصابع القدمين

طريقة تنفيذه:

يجلس المختبر مواجها للصندوق بحيث يضغط ببطن القدمين على الوجه المقابل للصندوق و المثبت جيداً على الأرض، مد الركبتين مد كامل مع ثني الجذع أماما و محاولة تمرير الأصابع لليدين عبر مستوى الصندوق التوقف ثانيتين عند أقصى تدريجة يستطيع الوصول لها المختبر

التسجيل: المسافة مؤشر للمرونة

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (07) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

الجدول رقم (07): يوضح معاملات الصدق لاختبارات من وضع الجلوس مد الركبتين ثني الجذع أماما.

اسم الاختبار	معاملالثبات	الصدق الذاتي
اختبار من وضع الجلوس مد الركبتين ثني الجذع أماما	0.99	0.99

ثبات: بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test-Retest) بفاصل زمني بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (4 طلاب) وهي عينة من خارج عينة الدراسة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (08) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

الجدول رقم (08): يوضح معاملات الثبات للاختبارات من وضع الجلوس مد الركبتين ثني الجذع أماما.

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات	قيمة الدلالة لمعامل الثبات	مستوى الدلالة لمعامل الثبات
اختبار من وضع الجلوس مد الركبتين ثني الجذع أماما	سم	الأول	20.95	5.15	0.99	0.00	دال عند 0.05
		الثاني	21.72	5.64			

موضوعية: إن موضوعية الاختبار هي قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون.

وبما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وان والأساتذة المساعدين القائمين على التسجيل على دراية واطلاع شامل بهذه الظروف والتعليمات، مع عدم تدخل المساعدين اثناء أداء افراد العينة للاختبارات، وأن هذه الاختبارات لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، كما أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل للتأويل، فان هذا يعني أن الموضوعية للاختبارات موجودة بدرجة عالية، حيث قام الباحث بشرح طريقة عمل الاختبارات والتسجيل لفريق العمل قبل تنفيذ الاختبارات.

صور توضيحية لاختبار :

الصورة رقم 04

علومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: الوقوف- لف الجذع حول المحور الطولي (سم)

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحرر الرأسي.

الفئة المستهدفة بالاختبار: الرياضات خاصة الفردية كالسباحة ،التجديف، الجمباز والرياضات القتالية.

سنة تنفيذ الاختبار: 2018/2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ل م د تدريب وتحضير بدني

من بحث منشور في مجلة علمية: مجلة الابداع الرياضي

موقعها: https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103968

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: يتكون مجتمع البحث من فوجي السنة ثالثة تخصص الجمباز التابعين لطلبة قسم التدريب الرياضي والمتمثل عددهم في 69طالب

عينة الاختبار: اختيرت العينة بطريقة عمدية من طلبة تخصص جمباز حيث بلغ عددها 10 طلبة تم تقسيمها إلى مجموعتين بواقع 5 طلاب لكل مجموعة الأولى تجريبية تخضع للبرنامج المقترح، والثانية ضابطة تعمل بالبرنامج العادي وقد قام الباحث باختيار العينة على أساس الطلاب الذين لا يمارسون نشاط بدني خارج الجامعة والذين لا يعانون من إصابات بدنية.

متوسط سن: بين 21 سنة و 25 سنة

الجنس: ذكور

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري

المنطقة هضاب عليا

توقيت الاختبار.

صباحا

التوقيت بالضبط: في منتصف النهار قبل تناول وجبة الغداء

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة

إذا كان الاختبار مكيف؟

مرجعه: حسانين، محمد صبحي. (2000). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج2 (ط.4).

القاهرة: دار الفكر العربي.

الأدوات المستخدمة:

حائط، شريط قياس، شريط لاصق

وصف الاختبار:

يرسم خط على الحائط بحيث يكون عموديا على الأرض، ثم يستكمل هذا الخط من نهايته الملامسة للأرض لرسم خط آخر على الأرض يكون عموديا على الخط المرسوم على الحائط.

كما يرسم على الحائط بارتفاع الكتف تدريج من صفر إلى (30) بوصة، بحيث يكون التدريجة رقم (12بوصة) مواجها لكتف المختبر لقياس حركة الذراع الأيمن. ويرسم أسفل منه بقليل تدريج آخر من (30) إلى (صفر) بوصة لقياس حركة الذراع الأيسر بحيث يكون التدريجة رقم (12بوصة) موازيا للمختبر.

طريقة تنفيذه:

يقف المختبر بحيث يكون جانبه الأيسر جهة الحائط، على أن تكون المسافة بينه وبين الحائط مساوية لطول ذراعه الأيسر عند رفعها جانبا، وبحيث يلمس مشطا قدميه الخط المرسوم على الأرض.

يقوم المختبر برفع ذراعه اليمنى جانبا، ثم يقوم بدوران الجذع جهة اليمين محاولا لمس التدريج العلوي عند أقصى نقطة يستطع الوصول إليها .

ولقياس مرونة الحركة جهة اليسار يقف المختبر بحيث يكون كتفه الأيمن قريبا من الحائط. ثم يرفع ذراعه الأيسر جانبا ويدور بجذعه ليؤدي نفس العمل السابق على أن يحاول لمس التدريج السفلى عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها . انظر الصورة رقم (05)

(1بوصة=2,54 سم، 30بوصة = 76,2سم، 12بوصة = 30,48سم)

توجيهات عامة:

-1يجب عدم تحريك القدمين نهائيا أثناء الأداء.

-2يجد عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء.

-3يجب على المختبر أن يثبت ثانيتين عند أقصى نقطة يصل إليها.

-4يراعى مواصفات الأداء بكل دقة.

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها بالبوصة أو السنتمتر.

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (09) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

الجدول رقم (09): يوضح معاملات الصدق لاختبارات الوقوف- لف الجذع حول المحور الطولي

اسم الاختبار	معاملالثبات	الصدق الذاتي
اختبار الوقوف و لف الجذع حول المحور الطولي نحو اليسار	0.98	0.98
اختبار الوقوف و لف الجذع حول المحور الطولي حول اليمين	0.98	0.99

ثبات: حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) بفاصل زمني بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (4 طلاب) وهي عينة من خارج عينة الدراسة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (10) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

الجدول رقم (10): يوضح معاملات الثبات للاختبارات الوقوف- لف الجذع حول المحور الطولي.

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات	قيمة الدلالة لمعامل الثبات	مستوى الدلالة لمعامل الثبات
اختبار الوقوف و لف الجذع	سم	الأول	62.25	2.62	0.98	0.01	دال عند 0.05
		الثاني	60	1.41			

حول المحور الطولي نحو اليسار							
اختبار الوقوف و لف الجذع حول المحور الطولي حول اليمين	سم	الأول	63.75	3.09	0.98	0.01	دال عند 0.05
		الثاني	62.25	2.87			

موضوعية: إن موضوعية الاختبار هي قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون.

وبما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وان والأساتذة المساعدين القائمين على التسجيل على دراية واطلاع شامل بهذه الظروف والتعليمات، مع عدم تدخل المساعدين اثناء أداء افراد العينة للاختبارات، وأن هذه الاختبارات لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، كما أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل للتأويل، فان هذا يعني أن الموضوعية للاختبارات موجودة بدرجة عالية، حيث قام الباحث بشرح طريقة عمل الاختبارات والتسجيل لفريق العمل قبل تنفيذ الاختبارات.

صور توضيحية لاختبار:

.

الصورة رقم 05

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

Laboratory Optimization of Sports Activity Programs

LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبار مركب للأداء كمؤشر لتحديد مستويات معيارية لانتقاء ناشئ المشي الرياضي

الاسم: نوال اللقب: دحماني

الدرجة العلمية: دكتوراه lmd

التخصص: تدريب رياضي

مؤسسة الانتماء: جامعة مستغانم

الاسم: علي اللقب: بن قوة

الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي

التخصص: التدريب الرياضي

مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

الايميل: ali.bengoua@univ-mosta.dz

الاسم: حسين اللقب: عامرعامر

الدرجة العلمية: استاذ محاضر أ

التخصص: تدريب رياضي

مؤسسة الانتماء: جامعة مستغانم

اسم الاختبار: تحمل اداء المشي الرياضي .

الهدف من الاختبار: قياس تحمل الايقاع الحركي أو تردد الخطوة للمشي الرياضي لدى الناشئ.

الفئة المستهدفة بالاختبار: ناشئ العاب القوى

سنة تنفيذ الاختبار: 2019

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه .

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: تلاميذ المرحلة الابتدائية على مستوى ولاية تيارت البلد الجزائر

عينة الاختبار: بلغت عينة 121 ناشئ يمثلون تلاميذ المرحلة الابتدائية

متوسط سن: 9 - 11 سنة

الجنس: ذكور واناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان: حظري

المنطقة : هضاب عليا

توقيت الاختبار: بعد الظهر

التوقيت بالضبط: 14:00

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: جماعية

مكان إجراء الاختبار: في الهواء الطلق بمضمار ملعب احمد قايد

وصف الاختبار:

توضع علامة على مضمار المشي من خط بداية 100 متر في الخط المستقيم لكي يصبح الاختبار 500 متر ،يقف محكم عند كل 100 متر واحد من خط المستقيم وخط المنعرج لإعلان عن نهاية كل 100 متر بواسطة المعالم الملونة أبيض تعلن عن الانطلاق ونهاية باللون الأحمر لكل 100 متر على حدى يقف المختبر خلف البداية وعند سماع الإشارة تبدأ المشي فوق خط الرواق من بداية المشي حتى نهاية.

التسجيل: حساب الزمن لكل 100 متر من خط المستقيم و100 متر من خط المنعرج لمضمار 400م.

طريقة تنفيذه:

- تصوير أولي لعينة البحث.
- تحليل الأداء لكل الناشئين باستخدام إعادة العرض باستخدام برنامج كينوفيا Kinovea
- تحليل الفيديو باستخدام التصوير البطيء لمعرفة عدد الخطوات.

الأدوات الخاصة بالتصوير:

- عدد 4 كاميرات HD 25 صورة
- 4 حامل ثلاثي القاعدة خاص بالكاميرا المستخدمة.
- أشرطة فيديو للتسجيل.
- جهاز كمبيوتر لتحليل النتائج.
- برنامج Kinovea

المعاملات العلمية للاختبار.

جدول يوضح الصدق الذاتي للاختبار

الوسائل الاحصائية / الاختبار	حجم العينة	القيمة الجدولية	معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة
المستقيم الاول	40	0,52	0,86	0,75	0,05
المستقيم الثاني			0,91	0,84	
المستقيم الثالث			0,98	0,97	
المنعرج الاول			0,83	0,69	
المنعرج الثاني			0,93	0,88	

نتائج التجزئة النصفية اللاختبار:

جدول يوضح: مصفوفة معاملات الارتباطات البينية أو المربعة

Matrice de corrélation[a]

		مستقيم1	مستقيم2	مستقيم3	منعرج1	منعرج2
Corrélation	مستقيم1	1,000	,750	,469	,812	,552
	مستقيم2	,750	1,000	,589	,853	,726
	مستقيم3	,469	,589	1,000	,549	,776
	منعرج1	,812	,853	,549	1,000	,669
	منعرج2	,552	,726	,776	,669	1,000

Signification (unilatéral)	مستقيم1		,000	,000	,000	,000
	مستقيم2	,000		,000	,000	,000
	مستقيم3	,000	,000		,000	,000
	منعرج1	,000	,000	,000		,000
	منعرج2	,000	,000	,000	,000	

a. Déterminant = ,016

Variance totale expliquée

Composante	Valeurs propres initiales			Sommes extraites du carré des chargements	
	Total	% de la variance	% cumulé	Total	% de la variance
1	3,711	74,213	74,213	3,711	74,213
2	,720	14,400	88,613		
3	,261	5,211	93,824		
4	,176	3,513	97,337		
5	,133	2,663	100,000		

رسم بياني يوضح طريقة اداء الاختبار

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

إختبار الكشف عن التلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل (1500م- 3000م)

الاسم: إيمان اللقب: بن سعدة
الدرجة العلمية: دكتوراه
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي
مؤسسة الانتماء: جامعة الاغواط
الايميل: imane03ben@gmail.com

الاسم: زكرياء اللقب: حرمة
الدرجة العلمية: دكتوراه
التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي
مؤسسة الانتماء: جامعة الاغواط
الايميل: zakisport67@gmail.com

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: إختبار إليون للرشاقة –إختبار مني كوبر – اختبار الوثب العمودي من الثبات – اختبار الجلوس من الرقود – اختبار الضغط للذراعين للإنبطاح المائل – المداوة النصف طويلة (1500م- 3000م).

الهدف من الاختبار: القدرة على التحمل في الكشف عن التلاميذ الموهوبين رياضيا

الفئة المستهدفة بالاختبار: تلاميذ التعليم المتوسط بولاية الاغواط

سنة تنفيذ الاختبار: 2023

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه بجامعة الاغواط

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: تلاميذ متوسطات مدينة الاغواط

عينة الاختبار:300 تلميذ

متوسط سن: 16

الجنس: ذكور– إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : قاعات مدارس متوسطات مدينة الاغواط

المدينة : حظري

المنطقة : صحراوية

توقيت الاختبار.

صباحا

التوقيت بالضبط: 10:00

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: في الهواء الطلق + قاعة المدرسة

وصف الاختبار:

1- اختبار الوثب العمودي من الثبات (Test Jump Vertical)

- **تعريف :** إختبار الوثب العمودي من الثبات هو اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى اختبار الوتب العمودي طور بواسطة الدكتور الن دويل سارجنت عام 1849-1924) وهو إحدى إختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات إلى أبعد مدى.

الهدف: يهدف الإختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى اختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وبقوة

- **الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار:**

(جدار ملصق عليه شريط قياس. - طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع.)

استمارة تسجيل.-

- **كيفية إجراء الاختبار**

إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.-

يقف الرياضي مواجها لوحة الاختبار.

يقوم الرياضي برفع إحدى الذراعين رافعا لوحة الاختبار لتحديد نقطة الصفر.

توضع صبغة من الألوان في طرف الإصبع.

يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعا الذراع إلى أعلى نقطة مستخدما الأصبع التي بها الألوان ملامسا لوحة الاختبار.

تعطي محاولتين ثم تسجل أفضل محاولة.

جدول يمثل مستويات التقييم

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	المتوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
ذكور						
اكثر من 70	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30	اقل من 21
إناث						
اكثر من 60	51-60	41-50	31-40	21-30	11-20	اقل من 11

2- اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية (Sit Up Secs 60)

- **تعريف :**

اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية هو إحدى إختبارات التحمل العضلي لقياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة في الفخذ كما تحسب عدد الأداء الصحيح في دقيقة واحدة.

- **الهدف:**

يهدف الاختبار إلى قياس التحمل العضلي العضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ لمدة 60 ثانية

- **المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار**

ساعة إيقاف. - مرتبة رياضية.

- **كيفية إجراء الاختبار**

إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.

الرقود على الظهر ، ثني الركبتين، والقدمين على الأرض بفتحة مناسبة.

تشبيك الذراعين فوق الصدر.

تثبيت الرجلين من قبل لاعب آخر.

يقوم الرياضي برفع الجذع إلى الفخذ ثم ينزل ملامسا الأرض تكرر الخطوات إلى حد دقيقة واحدة.

متعدد المحاولات الصحيحة.

جدول يمثل مستويات التقييم

ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا
أكثر من 55	51-54	44-50	41-43	30-40	اقل من 21

3 - اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل (Push Up Test)

- **تعريف :**

هو من القياسات الميدانية المشهورة والشائعة لقياس القوة العضلية و هو إختبار الضغط بالذراعين لأعلى من وضع الإنبطاح المائل كما يحتسب فيه عدد الأداء الصحيح أثناء الإختبار

- **الهدف:**

اختبار قياس القوة العضلية من القياسات الميدانية المشهورة لقياس القوة العضلية هو اختبار الضغط بالذراعين لأعلى من وضع الانبطاح المائل ويستهدف الجزء العلوي من الجسم العضلات الصدر - الأكتاف وذات الثلاث الرؤس.

- **المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار**

المرتبة الرياضية.

- **كيفية إجراء الاختبار**

إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.

الانبطاح المائل ثم ثني الذراعين من المرفقين.

النزول بالجسم كاملا حتى يلامس الصدر الأرض تقريبا.

العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل.

يكرر الأداء أكبر عدد من المرات حتى الإرهاق وعدم المواصلة.

المرأة لديها خيار إضافي بوضع الركبتين علي الأرض للقيام بذلك ، تركع على الأرض ويديها على جانبي الصدر والحفاظ على الظهر مستقيم .

استقامة الجسم خلال مراحل الأداء ..

ضرورة ملامسة الصدر للأرض تقريبا عند الأداء.

عدد المحاولات الصحيحة.

جدول يمثل مستويات التقييم

ممتاز	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف
اكثر من 60	54-60	35-53	23-34	اقل من 22

4 - اختبار (الينوي) للرشاقة (Illinois Agility Test)

- **تعريف:**

يبلغ طوله 10 متر و العرض 5 متر، كما توضع 4 أقماع أخرى في منتصف المستطيل بينها مسافات متساوية 3م، ويبعد الأول والأخير عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم.

- **الهدف:**

يهدف الاختبار إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

- **المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:**

(ساعة توقيت.- ارضية مناسبة لاختبار.- أقماع- شريط قياس.- استمارة.)

- **كيفية إجراء الاختبار**

إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.

من وضع الإنبطاح يستلقي الرياضي عند نقطة البداية.

تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.

تعطى إشارة الإنطلاق يجب أن يؤدى الاختبار بسرعة وبأقل زمن.

يتم الدوران من خلف القمع وليس من امامه

تحسب المحاولة الصحيحة من دون ملامسة الاقمعة

5- إختبار كوبر (Cooper Test)

- **الذكور:**

كوبر هو اختبار جري حول مضمار 400 متر وقطع أكبر مسافة ممكنة في 12 دقيقة وقد صمم من قبل كينيث كوبر في عام 1968 ، وهى نقطة الوصول إلى أقصى مسافة ممكنة في غضون 12 دقيقة، فالمطلوب أن يتم الجري بخطى ثابتة بدال من الجري السريع.

وتستند النتائج على المسافة المقطوعة للرياضي وهو اختبار سهل القيام به على مجموعات كبيرة من الرياضيين.

- **الهدف:**

يهدف الاختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) من خلال الجري

- **المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:**

(مضمار جرى (400) متر) - نقطة بدء الاختيار- أقماع كل 50 متر- استمارة تسجيل- مساعدين - ساعة توقيت)

- **كيفية إجراء الاختبار:**

إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق

يتطلب على الرياضي الوقوف عند نقطة البداية.

تعطي إشارة البدأ ويبدأ الاختبار.

المحافظة على تزايد مستوى السرعة.

تعطي إشارة انتهاء الاختبار.

يتطلب من الرياضي الوقوف عندما تعطي إشارة انتهاء الاختبار.

يتم احتساب المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة.

1 . صدق وثبات الاختبارات

أ- صدق الاختبارات :

للصدق أهمية قصوى في بناء أدوات جمع البيانات ، وهو يعد أحد المؤشرات التي تدل على جودّة أداة البحث، فالاختبار الجيد هو الذي يقيس السّمة التي أعد إلى قياسها، وتختلف الاختبارات في درجات صدقها تبعا لاقترابها أو ابتعادها من تقدير تلك السمة التي تهدف إلى قياسها.

ويعد الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما اعد لقياسه، لذا اعتمدنا على اختبارات معتمدة من الخبراء ومقننه من قبل باحثين سابقين .

ولغرض استخراج (صدق أداة جمع البيانات) قمنا بعرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين وبذلك حصلنا على صدق المحتوى والصدق الظاهري

ب. ثبات الاختبار:

تختلف الطرق الإحصائية وتتعدد في حساب ثبات أدوات القياس والإختبار، ومن أهم تلك الطرق نجد

-طريقة التجزئة النصفية،

وطريقة الصور المتكافئة،

و طريقة إعادة الاختبار.

والاختبار الثابت هو الذي يعطي نتائج متقاربة , أو النتائج نفسها إذا طبق كثر من مرة في ظروف متماثلة

لذا استخدمنا لحساب معامل الثبات طريقة اختبار وإعادة الاختبار وبفاصل زمني قدره (10) أيام, وبعد معالجة البيانات إحصائيا تحصلنا على النتائج التالية :

جدول رقم (01) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات لحساب ثبات اختبارات الدراسة

الاختبارات المنجزة	التطبيق الاول للاختبارات		التطبيق الثاني للاختبارات		معامل الارتباط	مستوى الدلاله
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار سارجنت للأطراف السفلية	32,4	±4,51	34,3	±5,12	0,96	0,00_داله عند مستوى (0,01)
اختبار ضغط للاطراف العلوية مرة/دقيقة	25,6	±6,73	25,1	±7,11	0,92	0,00_داله عند مستوى (0,01)
السرعة	10,01	±1,01	10,03	±1,09	0,94	0,00_داله عند مستوى (0,01)
المرونة سم	16,16	±4,90	14,14	±5,07	0,91	0,00_داله عند مستوى (0,01)
الرشاقة بالثانية	11,64	±4,03	11,19	±485,	0,95	0,00_داله عند مستوى (0,01)
المداومة	879,877	±15,7	879,877	±7,03	0,96	0,00_داله عند مستوى (0,01)

قيمة (ك) الجدولية في الجدول (10) كانت (0,208) بدرجة حرية (148)

من خلال إيجاد معاملات الارتباط (سبيرمان) للرتب بين الاختبار الأول والثاني قد تبين من الجدول (10) إن قيم معامل الارتباط بين التطبيقين داله عند مستوى (0,01) مما يدل على صلاحية هذه الاختبارات وهي تتمتع بمعامل ثبات عالي وذات موضوعية عاليه.

2 . موضوعية الاختبار:

الموضوعية هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية . ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة استخدمنا معامل الارتباط (سبيرمان) لموضوعية الاختبارات بين الحكام, وبعد معالجة النتائج إحصائيا بين نتائج الحكمين تبين إن الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

جدول (02) يوضح المعاملات العلمية للاختبارات

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	الجري السريع لمسافة 50 متر	ثا	**0,86**	0,90
2	اختبار المداومة : استعمال اختبار ركض لمدة(06) دقيقة(اختبار ميني كوبر)	م	**0,84**	0,87
3	اختبارات القوة للاطراف السفلية : اختبار سارجنت لقياس القوة في الاطراف السفلية	سم	**0,80**	0,84
4	الاطراف العلوية : اختبارات المضخة	مرة	**0,84**	0,90
5	المرونة : اختبار ثني الجذع من الوقوف.	سم	**0,87**	0,90
6	الرشاقة استعمال اختبار الجرى الارتدادي	ثا	0,84	0,90

3 . نتائـــــــــــــج الاختبـــــــــــــار:

الجدول رقم (03) : معاملات الانحدار مؤشرات المتغير المستقل صفة الرشاقة والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل.

المتغير	المعاملات المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة T.test	قيمة Sig	معامل الارتباط R	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل
	B	الخطأ المعياري	Beta					
(Constante)	2 544,42	246,11		10,34	0,00	0,474	0,225	0,215
الرشاقة	-61.80	13,33	- 0,47	-4,64	0,00			

المصدر: من اعداد الباحثين في ضوء مخرجات برنامج spss، 2020.

أولا الشروط النظرية: اتفاق أو منطقية قيمة واشارات معاملات الانحدار:

يلاحظ هنا أن متغيرات الظاهرة محل الدراسة تندرج ضمن إطار الانتقاء والكشف عن الموهوبين رياضيا في مجال التدريب الرياضي.

وبالرجوع إلى نموذج الانحدار الخطي البسيط المتحصل عليه في الدراسة الذي يوضح العلاقة المعنوية بين متغيرات البحث **مؤشرات المتغير المستقل صفة الرشاقة والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل.** بعد عملية التكميم نجد.

$$Y = -61{,}80X_1 + 2\ 544{,}42$$

من خلال هذا النموذج نستنتج ما يلي:

- الجزأ الثابت من B_0 له قيمة موجبة لا يساوي الصفر$(2\ 544{,}42)$

- ميل خط الانحدار 1 له قيمة موجبة تتراوح بين (-61,80)

نلاحظ أنه لا يوجد تعارض بين الشروط النظرية للظاهرة محل الدراسة ونتائج نموذج الانحدار المفسر لعلاقة الأثر **المتغير المستقل مؤشر صفة الرشاقة والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل.**

القدرة التفسيرية للنموذج

يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدارين خلال معامل التحديد المعدل، الموجودة في الجدول رقم(03) الذي يبين للعلاقة المعنوية **المتغير المستقل مؤشر صفة الرشاقة والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل.** لدى أفراد عينة الدراسة، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل المقدرة (0,21)، وهذا يعني أن متغيرات الدراسة المختارة للنموذج قد فسرت ما قيمته (21%) من أثر **المتغير المستقل مؤشر صفة الرشاقة على المتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف** لدى أفراد عينة الدراسة، بمعنى أن (21%) من التغيرات التي تحدث في **المتغير التابع صفة التحمل (المداومة) تعزى للمتغير التابع صفة التحمل (المداومة)** لدى أفراد عينة الدراسة ، و (79%) تعود إلى عوامل أخرى، وهذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لدراسة ومدى قدرتهما على تفسير نتائج نموذج الانحدار، أما الدلالة الإحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدر عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهو دال إحصائيا .

ثانيا الشروط الرياضية:

الجدول رقم (04): المتغير المستقل مؤشر صفة الرشاقة والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل.

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة Sig
الانحدار	138 054,91	1	138 054,91	21,50	0,000
الخطأ	475 180,62	74	6 421,36		
الكلي	613 235,53	75			

القدرة التفسيرية للنموذج

إن الغرض حساب جدول تحليل التباين ANOVA هو تحليل مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع **SST** ومجموع المربعات الانحرافات العائدة للانحدار SSR ومجموع مربعات الخطأ **SSE**.

كما يتم استخراج أهم مؤشر لجودة نموذج الانحدار معامل التحديد R^2

$$R^2 = \frac{\text{مجموع مربعات الإنحرافات العائدة للإنحدار SSR}}{\text{مجموع مربعات الإنحرافات الكلية التابع للمتغير SST}} = \frac{138\ 054,91}{613\ 235,53} = 0,225$$

القدرة التفسيرية للنموذج

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط $\sqrt{R^2} = r$

بتعويض القيم نجد $r = \sqrt{0,225} = 0,474$ وهذه النتائج تتماشى مع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم () وتبين هذه النتائج أنه (92%) من تباينات الانحرافات الكلية في قيم المتغير التابع تفسرها العلاقة الخطية بين **مؤشر المتغير المستقل صفة الرشاقة والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل**.لدى أفراد عينة الدراسة وهذه النتيجة تبرر قيمة معامل التحديد المعدل المتحصل عليها في الجدول (04).

المعنوية الكلية للنموذج

يتضح من الجدول (04) أن قيمة (F) المحسوبة تساوي (21,50) وقيمة الاحتمالية P.VALUE تساوي (0,00) وهي أقل من مستوى المعنوية (0,05) هذا يعني أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر وله قيمة معنوية.

المعنوية الجزئية للنموذج

في الخطوة السابقة تحصلنا على نسيجة مفادها أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر ولتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء اختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الاختبار ت T.test

ومن خلال النتائج الموجودة في الجدول (01)

- الجزء الثابت من **0** =(10,34) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) ومنه نستنتج أن المقدار الثابت في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار **1** لدرجة **مؤشر صفة التحمل** لدى أفراد عينة الدراسة (4,64-) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05)ومنه نستنتج أن المقدار ميل درجة في نموذج الانحدار معنوي .

إن النتئج المتحصل عليها من خلال نموذج الانحدار الخطي البسيط لعلاقة الأثر بين المتغير المستقل بعض مؤشر الرشاقة والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل .

الجدول رقم (05) : معاملات الانحدار الأثر المتغير المستقل مؤشر صفة القوة الأطراف السفلية (الوثب العمودي) والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل.

المتغير	المعاملات المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة T.test	قيمة Sig	معامل الارتباط R	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل
	B	الخطأ المعياري	Beta					
الجزء الثابت	1 239,18	41,33		29,99	0,00	0,430	0,18	0,17
القوة الأطراف السفلية (الوثب العمودي	5,08	1,24	0,43	4,10	0,00			

المصدر: من اعداد الباحثين في ضوء مخرجات برنامج spss، 2020.

أولا الشروط النظرية:

اتفاق أو منطقية قيمة واشارات معاملات الانحدار:

يلاحظ هنا أن متغيرات الظاهرة محل الدراسة تندرج ضمن إطار الانتقاء والكشف عن الموهوبين رياضيا في مجال التدريب الرياضي.

وبالرجوع إلى نموذج الانحدار الخطي البسيط المتحصل عليه في الدراسة الذي يوضح العلاقة المعنوية بين متغيرات البحث **مؤشر المتغير المستقل صفة الرشاقة والمتغير التابع صفة المداومة (التحمل) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل.** بعد عملية التكميم نجد.

$$Y = 5{,}08X_1 + 1\ 239{,}18$$

من خلال هذا النموذج نستنتج ما يلي:

- الجزأ الثابت من B_0 له قيمة موجبة لا يساوي الصفر(1239,18)

- ميل خط الانحدار 1 له قيمة موجبة تتراوح بين (5,08)

نلاحظ أنه لا يوجد تعارض بين الشروط النظرية للظاهرة محل الدراسة ونتائج نموذج الانحدار المفسر لعلاقة الأثر **المتغير المستقل مؤشر صفة القوة الأطراف السفلية (الوثب العمودي) والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل**.

القدرة التفسيرية للنموذج

يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدارين خلال معامل التحديد المعدل، الموجودة في الجدول رقم(05) الذي يبين للعلاقة المعنوية **المتغير المستقل مؤشر صفة القوة الأطراف السفلية (الوثب العمودي) والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل**. لدى أفراد عينة الدراسة، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل المقدرة (0,17)، وهذا يعني أن متغيرات الدراسة المختارة للنموذج قد فسرت ما قيمته (17%) من أثر **المتغير المستقل مؤشر صفة القوة الأطراف السفلية (الوثب العمودي)على المتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل** لدى أفراد عينة الدراسة، بمعنى أن (17%) من التغيرات التي تحدث في **المتغير التابع صفة التحمل (المداومة)** تعزى للمتغير **التابع صفة القوة الأطراف السفلية** لدى أفراد عينة الدراسة ، و (83%) تعود إلى عوامل أخرى، وهذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لدراسة ومدى قدرتهما على تفسير نتائج نموذج الانحدار، أما الدلالة الإحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدر عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهو دال إحصائيا .

ثانيا الشروط الرياضية:

الجدول رقم (06):تحليل التباين لمعاملات المتغير المستقل مؤشر صفة القوة الأطراف السفلية (الوثب العمودي) والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل .

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة Sig
الانحدار	113441,477	1	113441,477	16,796	0,000
الخطأ	499794,049	74	6753,974		
الكلي	613235,526	75			

القدرة التفسيرية للنموذج:

إن الغرض حساب جدول تحليل التباين ANOVAهو تحليل مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع **SST** ومجموع المربعات الانحرافات العائدة للانحدار SSR ومجموع مربعات الخطأ **SSE**.

كما يتم استخراج أهم مؤشر لجودة نموذج الانحدار معامل التحديد R^2

$$R^2 = \frac{\text{مجموع مربعات الإنحرافات العائدة للإنحدار SSR}}{\text{مجموع مربعات الإنحرافات الكلية التابع للمتغير SST}} = \frac{113441,477}{613235,526} = 0,17$$

القدرة التفسيرية للنموذج

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط $r = \sqrt{R^2}$

بتعويض القيم نجد $r = \sqrt{0,17} = 0,43$ وهذه النتائج تتماشى مع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم () وتبين هذه النتائج أنه (43%) من تباينات الانحرافات الكلية في قيم المتغير التابع تفسرها العلاقة الخطية لنموذج الانحدار **مؤشر المتغير المستقل صفة القوة الأطراف السفلية (الوثب العمودي) والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل**.لدى أفراد عينة الدراسة وهذه النتيجة تبرر قيمة معامل التحديد المعدل المتحصل عليها في الجدول (06).

المعنوية الكلية للنموذج

يتضح من الجدول (06) أن قيمة (F) المحسوبة تساوي (16,796) وقيمة الاحتمالية P.VALUE تساوي (0,00) وهي أقل من مستوى المعنوية (0,05) هذا يعني أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر وله قيمة معنوية.

المعنوية الجزئية للنموذج

في الخطوة السابقة تحصلنا على نسيجة مفادها أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر ولتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء اختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الاختبار ت T.test

ومن خلال النتائج الموجودة في الجدول ()

- الجزء الثابت من **0** =(4,10) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) ومنه نستنتج أن المقدار الثابت في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار 1 لدرجة مؤشر القوة أطراف سفلية لدى أفراد عينة الدراسة (29,99)عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05)ومنه نستنتج أن المقدار ميل درجة في نموذج الانحدار معنوي .

إن النتئج المتحصل عليها من خلال نموذج الانحدار الخطي البسيط لعلاقة الأثر بين المتغير المستقل بعض مؤشرات القوة أطراف سفلية والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل .

الجدول رقم (07) : عنوان معاملات الانحدار مؤشر المتغير المستقل القوة أطراف علوية والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل.

المتغير	المعاملات المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة T.test	قيمة Sig	معامل الارتباط R	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل
	B	الخطأ المعياري	Beta					
الجزأ الثابت	1 194,16	46,12		25,89	0,00	0,47	0,23	0,22
القوة أطراف علوية	9,35	2,01	0,48	4,64	0,00			

المصدر: من اعداد الباحثين في ضوء مخرجات برنامج spss، 2020.

أولا الشروط النظرية:

اتفاق أو منطقية قيمة واشارات معاملات الانحدار:

يلاحظ هنا أن متغيرات الظاهرة محل الدراسة تندرج ضمن إطار الانتقاء والكشف عن الموهوبين رياضيا في مجال التدريب الرياضي.

وبالرجوع إلى نموذج الانحدار الخطي البسيط المتحصل عليه في الدراسة الذي يوضح العلاقة المعنوية بين متغيرات البحث **مؤشر المتغير المستقل القوة أطراف علوية والمتغير التابع صفة**

التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل. بعد عملية التكميم نجد.

$$Y = 9{,}35X_1 + 1\ 194{,}16$$

من خلال هذا النموذج نستنتج ما يلي:

- الجزأ الثابت من B_0 له قيمة موجبة لا يساوي الصفر(1 194,16)

- ميل خط الانحدار 1 له قيمة موجبة تتراوح بين (9,35)

نلاحظ أنه لا يوجد تعارض بين الشروط النظرية للظاهرة محل الدراسة ونتائج نموذج الانحدار المفسر لعلاقة الأثر **مؤشر المتغير المستقل القوة أطراف علوية والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف.**

القدرة التفسيرية للنموذج

يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدارين خلال معامل التحديد المعدل، الموجودة في الجدول رقم(07) الذي يبين للعلاقة المعنوية **مؤشر المتغير المستقل القوة أطراف علوية والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل.** لدى أفراد عينة الدراسة، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل المقدرة (0,22)، وهذا يعني أن متغيرات الدراسة المختارة للنموذج قد فسرت ما قيمته (22%) من أثر **مؤشر المتغير المستقل أطراف علوية على المتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف** لدى أفراد عينة الدراسة، بمعنى أن (22%) من التغيرات التي تحدث في **المتغير التابع صفة التحمل (المداومة)** تعزى **لمؤشر المتغير المستقل القوة عضلات البطن** لدى أفراد عينة الدراسة ، و (78%) تعود إلى عوامل أخرى، وهذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لدراسة ومدى قدرتهما على تفسير نتائج نموذج الانحدار، أما الدلالة الإحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدر عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهو دال إحصائيا .

ثانيا الشروط الرياضية:

الجدول رقم (08):تحليل التباين لمعاملات الانحدار لمؤشر المتغير المستقل القوة أطراف علوية والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة Sig
الانحدار	138 413,20	1,00	138 413,20	21,57	0,000
الخطأ	474 822,33	74,00	6 416,52		
الكلي	613 235,53	75,00			

القدرة التفسيرية للنموذج:

إن الغرض حساب جدول تحليل التباين ANOVAهو تحليل مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع **SST** ومجموع المربعات الانحرافات العائدة للانحدار SSR ومجموع مربعات الخطأ **SSE**.

كما يتم استخراج أهم مؤشر لجودة نموذج الانحدار معامل التحديد R^2

$$R^2 = \frac{\text{مجموع مربعات الإنحرافات العائدة للإنحدار SSR}}{\text{مجموع مربعات الإنحرافات الكلية التابع للمتغير SST}} = \frac{138\,413,20}{613\,235,53} = 0,22$$

القدرة التفسيرية للنموذج

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط $r = \sqrt{R^2}$

بتعويض القيم نجد $r = \sqrt{0,225} = 0,47$ وهذه النتائج تتماشى مع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم () وتبين هذه النتائج أنه (47%) من تباينات الانحرافات الكلية في قيم المتغير التابع تفسرها العلاقة الخطية لنموذج الانحدار **مؤشر المتغير المستقل القوة عضلات البطن أطراف علوية والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل**.لدى أفراد عينة الدراسة وهذه النتيجة تبرر قيمة معامل التحديد المعدل المتحصل عليها في الجدول (08).

المعنوية الكلية للنموذج

يتضح من الجدول (08) أن قيمة (F) المحسوبة تساوي (21,57) وقيمة الاحتمالية P.VALUE تساوي (0,00) وهي أقل من مستوى المعنوية (0,05) هذا يعني أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر وله قيمة معنوية.

المعنوية الجزئية للنموذج

في الخطوة السابقة تحصلنا على نسيجة مفادها أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر ولتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء اختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الاختبار ت T.test

ومن خلال النتائج الموجودة في الجدول ()

- الجزء الثابت من **0** =(25,89) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) ومنه نستنتج أن المقدار الثابت في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار **1** لدرجة **مؤشر القوة أطراف علوية** لدى أفراد عينة الدراسة (4,64)عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) ومنه نستنتج أن المقدار ميل درجة في نموذج الانحدار معنوي .

إن النتئج المتحصل عليها من خلال نموذج الانحدار الخطي البسيط لعلاقة الأثر بين المتغير المستقل بعض مؤشر القوة أطراف علوية والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل .

الجدول رقم (09) : عنوان معاملات الانحدار بين المتغير المستقل صفة التحمل(المدامة) والمتغير التابع صفة القوة عضلات البطن للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل.

المتغير	المعاملات المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة T.test	قيمة Sig	معامل الارتباط R	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل
	B	الخطأ المعياري	Beta					
الجزأ الثابت	1 225,56	30,44		40,26	0,00	0,579	0,34	0,33
القوة عضلات البطن	5,77	0,94	0,58	6,11	0,00			

المصدر: من اعداد الباحثة في ضوء مخرجات برنامج spss، 2020.

أولا الشروط النظرية:

اتفاق أو منطقية قيمة واشارات معاملات الانحدار:

يلاحظ هنا أن متغيرات الظاهرة محل الدراسة تندرج ضمن إطار الانتقاء والكشف عن الموهوبين رياضيا في مجال التدريب الرياضي.

وبالرجوع إلى نموذج الانحدار الخطي البسيط المتحصل عليه في الدراسة الذي يوضح العلاقة المعنوية بين متغيرات البحث **مؤشر المتغير المستقل القوة عضلات البطن والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل.** بعد عملية التكميم نجد.

$$Y = 5{,}77X_1 + 1\ 225{,}56$$

من خلال هذا النموذج نستنتج ما يلي:

- الجزأ الثابت من B_0 له قيمة موجبة لا يساوي الصفر(1 225,56)

- ميل خط الانحدار 1 له قيمة موجبة تتراوح بين (5,77)

نلاحظ أنه لا يوجد تعارض بين الشروط النظرية للظاهرة محل الدراسة ونتائج نموذج الانحدار المفسر لعلاقة الأثر **مؤشر المتغير المستقل القوة عضلات البطن والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف.**

القدرة التفسيرية للنموذج

يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدارين خلال معامل التحديد المعدل، الموجودة في الجدول رقم(09) الذي يبين للعلاقة المعنوية **مؤشر المتغير المستقل القوة عضلات البطن والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل.** لدى أفراد عينة الدراسة، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل المقدرة (0,33)، وهذا يعني أن متغيرات الدراسة المختارة للنموذج قد فسرت ما قيمته (33%) من أثر **مؤشر المتغير المستقل القوة عضلات البطن على المتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف** لدى أفراد عينة الدراسة، بمعنى أن (33%) من التغيرات التي تحدث في **المتغير التابع صفة التحمل (المداومة) تعزى لمؤشر المتغير المستقل القوة عضلات البطن** لدى أفراد

عينة الدراسة ، و (67%) تعود إلى عوامل أخرى، وهذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لدراسة ومدى قدرتهما على تفسير نتائج نموذج الانحدار، أما الدلالة الإحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدر عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهو دال إحصائيا .

ثانيا الشروط الرياضية:

الجدول رقم (10):تحليل التباين لمعاملات الانحدار لمؤشر المتغير المستقل القوة عضلات البطن والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل.

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة Sig
الانحدار	205 566,57	1	205 566,57	37,31	0,000
الخطأ	407 668,95	74	5 509,04		
الكلي	613 235,53	75			

القدرة التفسيرية للنموذج:

إن الغرض حساب جدول تحليل التباين ANOVAهو تحليل مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع **SST** ومجموع المربعات الانحرافات العائدة للانحدار SSR ومجموع مربعات الخطأ **SSE**.

كما يتم استخراج أهم مؤشر لجودة نموذج الانحدار معامل التحديد R^2

$$R^2 = \frac{\text{مجموع مربعات الإنحرافات العائدة للإنحدار SSR}}{\text{مجموع مربعات الإنحرافات الكلية التابع للمتغير SST}} = \frac{205\,566,57}{613\,235,53} = 0,33$$

القدرة التفسيرية للنموذج

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط $r = \sqrt{R^2}$

بتعويض القيم نجد $r = \sqrt{0,33} = 0,57$ وهذه النتائج تتماشى مع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) وتبين هذه النتائج أنه (57%) من تباينات الانحرافات الكلية في قيم المتغير التابع تفسرها العلاقة الخطية لنموذج الانحدار **مؤشر المتغير المستقل القوة عضلات البطن والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري**

النصف طويل.لدى أفراد عينة الدراسة وهذه النتيجة تبرر قيمة معامل التحديد المعدل المتحصل عليها في الجدول (10).

المعنوية الكلية للنموذج

يتضح من الجدول (10) أن قيمة (F) المحسوبة تساوي (37,31) وقيمة الاحتمالية P.VALUE تساوي (0,00) وهي أقل من مستوى المعنوية (0,05) هذا يعني أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر وله قيمة معنوية.

المعنوية الجزئية للنموذج

في الخطوة السابقة تحصلنا على نسيجة مفادها أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر ولتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء اختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الاختبار ت T.test

ومن خلال النتائج الموجودة في الجدول ()

- الجزء الثابت من **0** =(40,26) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) ومنه نستنتج أن المقدار الثابت في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار **1** لدرجة **مؤشر القوة عضلات البطن** لدى أفراد عينة الدراسة (6,11)عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) ومنه نستنتج أن المقدار ميل درجة في نموذج الانحدار معنوي .

إن النتئج المتحصل عليها من خلال نموذج الانحدار الخطي البسيط لعلاقة الأثر بين المتغير المستقل بعض مؤشر القوة عضلات البطن والمتغير التابع صفة التحمل (المداومة) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري الجري النصف طويل

الجدول رقم (11) : معاملات الانحدار بين مؤشرات المتغير المستقل (القوة أطراف علوية، القوة أطراف سفلية، القوة عضلات البطن، الرشاقة) والمتغير التابع صفة المداومة (التحمل) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل.

المتغير	المعاملات المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة T.test	قيمة Sig	معامل الارتباط R	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل
	B	الخطأ المعياري	Beta					
(Constante)	1748,32	280,76		6,23	0,00	,652a	0,42	0,39
القوة أطراف علوية	4,65	2,13	0,24	2,19	0,03			
القوة عضلات البطن	2,72	1,31	0,27	2,08	0,04			
القوة الأطراف السفلية	1,15	1,31	0,10	0,88	0,38			
الرشاقة	- 30,91	13,96	-0.24	-2.21	0,03			

المصدر: من اعداد الباحثة في ضوء مخرجات برنامج spss، 2020.

أولا الشروط النظرية:

اتفاق أو منطقية قيمة واشارات معاملات الانحدار:

يلاحظ هنا أن متغيرات الظاهرة محل الدراسة تندرج ضمن إطار الانتقاء والكشف عن الموهوبين رياضيا في مجال التدريب الرياضي.

وبالرجوع إلى نموذج الانحدار الخطي البسيط المتحصل عليه في الدراسة الذي يوضح العلاقة المعنوية بين متغيرات البحث **مؤشرات المتغير المستقل (القوة أطراف علوية، القوة أطراف سفلية، القوة عضلات البطن، الرشاقة) والمتغير التابع صفة المداومة (التحمل) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل** بعد عملية التكميم نجد.

$$Y = 4{,}65X_1 + 2{,}72X_2 + 1{,}15X_3 - 30{,}91X_3 + 1748{,}32$$

من خلال هذا النموذج نستنتج ما يلي:

- الجزأ الثابت من B_0 له قيمة موجبة لا يساوي الصفر(1748,32)
- ميل خط الانحدار 1 له قيمة موجبة تتراوح بين (4,65)
- ميل خط الانحدار 2 له قيمة موجبة تتراوح بين (2,72)
- ميل خط الانحدار 3 له قيمة موجبة تتراوح بين (1,15)
- ميل خط الانحدار 4 له قيمة موجبة تتراوح بين (30,91 -)

نلاحظ أنه لا يوجد تعارض بين الشروط النظرية للظاهرة محل الدراسة ونتائج نموذج الانحدار المفسر لعلاقة الأثر المتغير المستقل بعض مؤشرات صفة التحمل (التحمل، تحمل القوة، تحمل السرعة) والمتغير التابع صفة السرعة للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري السريع.

القدرة التفسيرية للنموذج

يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدارين خلال معامل التحديد المعدل، الموجودة في الجدول رقم(01) الذي يبين للعلاقة المعنوية بين **مؤشرات المتغير المستقل (القوة أطراف علوية، القوة أطراف سفلية، القوة عضلات البطن، الرشاقة) والمتغير التابع صفة المداومة (التحمل) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل** لدى أفراد عينة الدراسة، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل المقدرة (0,39)، هذا يعني أن متغيرات الدراسة المختارة للنموذج قد فسرت ما قيمته (39%) من أثر **مؤشرات المتغير المستقل (القوة أطراف علوية، القوة أطراف سفلية، القوة عضلات البطن، الرشاقة)** لدى أفراد عينة الدراسة على **والمتغير التابع صفة المداومة (التحمل)** ، بمعنى أن (39%) من التغيرات التي تحدث في **والمتغير التابع صفة المداومة (التحمل) تعزى مؤشرات المتغير المستقل (القوة أطراف علوية، القوة أطراف سفلية، القوة عضلات البطن، الرشاقة)** لدى أفراد عينة الدراسة ، و (61%) تعود إلى عوامل أخرى، وهذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لدراسة ومدى قدرتهما على تفسير نتائج نموذج الانحدار، أما الدلالة الإحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدر عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهو دال إحصائيا ويتماشى مع فرضيات الدراسة.

ثانيا الشروط الرياضية:

الجدول رقم (12): تحليل التباين لمعاملات الإنحدار المتعدد لمؤشرات المتغير المستقل (القوة أطراف علوية، القوة أطراف سفلية، القوة عضلات البطن، الرشاقة) والمتغير التابع صفة المداومة (التحمل) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	القيمة Sig
الانحدار	260 586,61	4	65 146,65	13,12	,000b
الخطأ	352 648,91	71	4 966,89		
الكلي	613 235,53	75			

القدرة التفسيرية للنموذج

إن الغرض حساب جدول تحليل التباين ANOVAهو تحليل مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع **SST** ومجموع المربعات الانحرافات العائدة للانحدار SSR ومجموع مربعات الخطأ **SSE**.

كما يتم استخراج أهم مؤشر لجودة نموذج الانحدار معامل التحديد R^2

$$R^2 = \frac{\text{مجموع مربعات الإنحرافات العائدة للإنحدار SSR}}{\text{مجموع مربعات الإنحرافات الكلية التابع للمتغير SST}} = \frac{260\,586,61}{613\,235,53} = 0,65$$

القدرة التفسيرية للنموذج

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط $\sqrt{R^2} = r$

بتعويض القيم نجد $r = \sqrt{0,67} = 0,39$ وهذه النتائج تتماشى مع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم () وتبين هذه النتائج أنه (39%) من تباينات الانحرافات الكلية في قيم المتغير التابع تفسرها العلاقة الخطية لنموذج الانحدار المتغير **التابع صفة السرعة والمتغير المستقل بعض مؤشرات صفة التحمل (التحمل، تحمل القوة، تحمل السرعة)** لدى أفراد عينة الدراسة وهذه النتيجة تبرر قيمة معامل التحديد المعدل المتحصل عليها في الجدول ().

المعنوية الكلية للنموذج

يتضح من الجدول (12) أن قيمة (F) المحسوبة تساوي (13,12) وقيمة الاحتمالية P.VALUE تساوي (0,00) وهي أقل من مستوى المعنوية (0,05) هذا يعني أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر وله قيمة معنوية.

المعنوية الجزئية للنموذج

في الخطوة السابقة تحصلنا على نسيجة مفادها أن هناك واحد على الاقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر ولتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء اختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الاختبار ت T.test

ومن خلال النتائج الموجودة في الجدول (12)

- الجزء الثابت من **0** =(6,23) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) ومنه نستنتج أن المقدار الثابت في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار **1** لدرجة **مؤشر القوة أطراف علوية** لدى أفراد عينة الدراسة (2,19)عند القيمة الاحتمالية (0,03) وهي أقل من القيمة (0,05)ومنه نستنتج أن المقدار ميل درجة في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار **2** لدرجة **مؤشر القوة عضلات البطن** لدى أفراد عينة الدراسة (2,08)عند القيمة الاحتمالية (0,04) وهي أقل من القيمة (0,05)ومنه نستنتج أن المقدار ميل درجة في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار **3** لدرجة **مؤشر القوة الأطراف السفلية** لدى أفراد عينة الدراسة (0,88)عند القيمة الاحتمالية (0,38) وهي أكبر من القيمة (0,05)ومنه نستنتج أن المقدار ميل درجة في نموذج الانحدار غير معنوي .

- ميل خط الانحدار **4** لدرجة **مؤشر صفة الرشاقة** لدى أفراد عينة الدراسة (-2,21)عند القيمة الاحتمالية (0,03) وهي أقل من القيمة (0,05)ومنه نستنتج أن المقدار ميل درجة في نموذج الانحدار معنوي .

إن النتائج المتحصل عليها من خلال نموذج الانحدار الخطي البسيط لعلاقة الأثر بين مؤشرات المتغير المستقل (القوة أطراف علوية، القوة أطراف سفلية، القوة عضلات البطن، الرشاقة) والمتغير التابع صفة المداومة (التحمل) للتلاميذ الموهوبين رياضيا في نشاط الجري النصف طويل.

المراجع

01-وديع فرج الدين، (1998): خبرات في الالعاب للصغار و الكبار، (ط2)، دار النشر، عمان، الاردن .

20-رسيان خربيط مجيد، (1998): النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ،(ط1)،دار الشروق عمان.

30-عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، (1997): تخطيط برامج التدريب، تربية البراعم والناشئين في كرة القدم،(ط،1) مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

04-قيس ناجي عبد الجبار، (1989): تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، القاهرة، مصر.

05-مروان عبد المجيد إبراهيم، (2002): النمو البدني و التعلم الحركي، (ط2)، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، الأردن.

06-سطوسي أحمد، (1996): أسس ونظريات الحركة، (ط1)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

07-قاسم حسن حسين، (1998): علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة.

08- أميل بديع يعقوب، (1996): موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، دار نظير عبود، بيروت، لبنان.

09-إبراهيم مرزوق، (2002): الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، القاهرة.

10-بسام سعد، (1999): الالعاب الرياضية،(ط1)، دار الجبل، بيروت.

11-بسطوسي أحمد، (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

12-قانون الاتحاد الدولي أللعاب القوى، قواعد المنافسة .

13- محمد حازم، أبو يوسف، (2005): اسس اختيار الناشئ في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.

14- فائز الجهني، (2010): مناهج وبرامج الموهوبين ،تخطيطها ، تنفيذها، تقويمها، (ط،6)، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

15-عيد علي، (1980): " مبادئ علم التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

16-يحي السيد إسماعيل الحاوي، (2004): "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"، (ط6)، المركز العربي للنشر، القاهرة، مصر.

17-عصام حلمي، محمد جابر بريقع، (1997): "التدريب الرياضي، أسس، مفاهيم، اتجاهات" ، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

18-عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، (1997): "تخطيط برامج التدريب، تربية البراعم والناشئين في كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .

19- مفتي إبراهيم حماد، (1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

20- احمد العال عبد الفتاح، احمد عمر الروبي ، (1986): انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، دار عالم الكتب، القاهرة،.

21- فايز الجهني، (2010): الموهوبين – تخطيط تنفيذ تقويم، (ط1)، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

22- صالح ماهر، (2006)، مهارات الموهبين ووسائل تنمية قدراتهم الابداعية، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبارات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية

الاسم: أ. د عادل عبد الحليم حيدر اللقب: د عادل حيدر
الدرجة العلمية: أستاذ ونائب رئيس الجامعة الأسبق
التخصص: القياس والتقويم
مؤسسة الانتماء: كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ مصر
الايميل:dr-adel-haider@hotmail.com

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: اختبارات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية.

الهدف من الاختبار: تنمية وتقويم الحالة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية.

الفئة المستهدفة بالاختبار: طلاب المرحلة الثانوية.

سنة تنفيذ الاختبار: 1996م

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه .....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: بعنوان : "تحليل الصدق لاختبارات مشروع اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الغربية".

عنوان المجلة : مجلة نظريات وتطبيقات، العدد السادس والعشرون.

حدد موقعها : كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1996م.

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: نفذت هذه الدراسة في العام الدراسي 95 / 1996م مبتدئاً بإجراء الحصر الشامل لجميع مدارس المرحلة الثانوية وذلك بالإدارات التعليمية (شرق طنطا التعليمية، غرب طنطا التعليمية، شرق المحلة الكبرى التعليمية، غرب المحلة الكبرى التعليمية، قطور التعليمية، بسيون التعليمية، سمنود، كفر الزيات التعليمية، زفتى التعليمية، السنطة التعليمية) بمحافظة الغربية، وكذلك الحصول على الموافقات الإدارية لتنفيذ الدراسة. وقد اختيرت عشر مدارس تمثل الادارات التعليمية العشر، والتي بها امكانيات لتطبيق الاختبارات قيد الدراسة.

عينة الاختبار: عينة قوامها 300 طالب تم اختيارهم بالاسلوب الطبقي العشوائي من المدارس العشر المختارة لتطبيق الاختبارات فيها، وقد روعي أن تمثل المدارس والصفوف الدراسية بأعداد متساوية، وذلك بواقع 30 طالب من كل مدرسة ، 10 طلاب من كل صف دراسي.

متوسط سن: 16.19 سنة

الجنس: طلاب المرحلة الثانوية (من الذكور).

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري (√) شبه حظري (√)

ريف (√)

المنطقة ساحل (√) هضاب عليا شبه صحراوية صحراوية

توقيت الاختبار.

صباحا (√) بعد الظهر (√) مساءا

التوقيت بالضبط: (من الساعة التاسعة صباحا وحتى الر ابعة ظهرا)

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية (√) جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة في الهواء الطلق (√)

شيء أخر: .....

إذا كان الاختبار مكيف؟

مرجعه: عادل عبد الحليم حيدر : تحليل الصدق لاختبارات مشروع اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الغربية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد السادس والعشرون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، 1996م.

أسسه العلمية:

الأدوات المستخدمة: (ساعة إيقاف ، شريط قياس، صندوق خشبي (أو مقعد بدون ظهر) بإرتفاع 40 سم ، بساط أو أرض خضراء يرقد عليه المختبر، عدد 4 كراسى أو حواجز، مقعد بدون ظهر إرتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100 سم، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة).

وصف الاختبار:

الاختبارات ذات أعلى التشبعات على العوامل المستخلصة هي التي تمثلها وتعبرعنها، وتعبر درجة تشبع العوامل بالاختبارات عن صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله، فأنه في ضوء العوامل المستخلصة يمكن تحديد مجموعة اختبارات بدنية (تمثل العوامل المستخلصة) يكون لها صلاحية تقويم الأداء البدني لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الغربية، وهي الاختبارات التالية :

1- العدو 30 متر من البدء الطائر (العامل الأول) لقياس سرعة الانتقال.

2- ثني الذراعين من الانبطاح المائل العميق (العامل الثاني) لقياس التحمل العضلي لعضلات المنكبين.
3- جري ومشي 600 م حول مربع (العامل الثالث) لقياس التحمل الدوري التنفسي.
4- الجلوس من الرقود في 30 ث (العامل الرابع) لقياس القوة العضلية لعضلات البطن.
5- الجري المتعرج (العامل الخامس) لقياس السرعة والقدرةعلى تغيير الاتجاه.
6- ثني الجذع للامام من الوقوف (العامل السابع) لقياس مرونة العمود الفقري.

طريقة تنفيذه:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على أفراد العينة وفقاً للشروط المحددة لطريقة القياس، حيث تم أعداد محطات لتنفيذ الاختبارات يمر خلالها الطالب بنفس الترتيب وبراحات بينية واحدة، ثم ينتقل الطالب بعده إلى محطة أخرى ليبدأ القياس في اختبار آخر، وهكذا حتى ينتهي من جميع الاختبارات المحددة.

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق تم إيجاد صدق الاختبارات من خلال كل من صدق المحكمين – وصدق التكوين الفرضي (الصدق العاملي للاختبارات) من خلال التحليل العاملى لوحدات الاختبارات المستخدمة، بطريقة المكونات الأساسية Principal Components التي وضعها هوتلينج Hotelling بأستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS).

وقد تم أختيار طريقة المكونات الأساسية بأعتبارها من أكثر طرق التحليل العاملي دقة ومميزات من أهمها إمكان إستخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتلخص المصفوفة الإرتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل.

ثبات: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق : تم إيجاد ثبات المقياس من خلال كل من (طريقة أعادة التطبيق – معامل الفا كرونباخ).

موضوعية: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

صور توضيحية لاختبار (في حالة وجودها) رسم الاختبار.

الاختبار في صورته النهائية.

المعايير الخاصة بالاختبار (محليا، وعالميا إن وجدت).

" اختبارات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية "

- وحدات الاختبارات هي : (العدو 30 متر من البدء الطائر لقياس سرعة الانتقال، ثني الذراعين من الانبطاح المائل العميق لقياس التحمل العضلي لعضلات المنكبين، جري ومشي 600 م حول مربع لقياس التحمل الدوري التنفسي، الجلوس من الرقود في 30 ث لقياس القوة العضلية لعضلات البطن، الجري المتعرج لقياس السرعة والقدرة على تغيير الاتجاه، ثني الجذع للامام من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري).

م	الاختبار	مواصفات وحدات الاختبارات
1	العدو 30 متر من البدء الطائر لقياس سرعة الانتقال *30 Meter Dash*	فرض من الأختبار : قياس السرعة الإنتقالية تحت ظروف متغيرة بالنسبة لوزن الجسم وسرعة رد الفعل . أدوات : ساعة إيقاف ، شريط قياس الإجراءات : - مساحة من الأرض يكون فيها خط للبداية وخط للنهاية والمسافة بينهما 50م . - خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد (20 م) من الخط الأول . - خط نهاية على بعد (50 م) من الخط الأول و (30 م) من الخط الثانى . - يتخذ كل مختبر وضع الأستعداد للأختبار خلف الخط الأول . يمات الإختبار : لضمان عامل المنافسة يؤدي كل ثلاثة مختبرين الإختبار دفعة واحدة على أن يجرى كل مختبر في حارة خاصة به . يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية . ارة الاختبار : قوم بإعطاء إشارة البدء . ط البدء الثاني : وتكون مهمة كل مراقب اعطاء إشارة بيده عندما يقطع المختبر خط البدء الثانى ، بحيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة. ل واحد منهما بتسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب وحتى يقطع خط النهاية . الأسماء وتسجيل الزمن . تسجيل: مجل الزمن لاقرب 1 / 100من الثانية.
2	ثني الذراعين من الانبطاح المائل العميق لقياس التحمل العضلي لعضلات	فرض من الأختبار : قياس القوة العضلية للذراعين والحزام الكتفي . أدوات :

	المنكبين	صندوق خشبي (أو مقعد بدون ظهر) بإرتفاع 40 سم صف الأداء : ن وضع الأنبطاح المائل العميق بحيث توضع الرجلين على الصندوق الذي يبلغ ارتفاعه 40 سم ، يقوم المختبر بثني الذراعين حتى ملامسة سطح الارض بالصدر، ثم العودة إلى الوضع الإبتدائي مرة أخرى . يستمر المختبر في تكرار الأداء لاكبر عدد ممكن من المرات. علیمات الاختبار : يلاحظ استقامة الجسم في جميع مراحل الأداء، مع ضرورة ملامسة الصدر للارض في كل محاولة، وكذا مراعاة هبوط الجسم ببطء في حالة ثني المرفقين وعدم ترك الجسم يهبط لأسفل دون مقاومة من الذراعين. للمختبر الحق في أداء أكبر عدد ممكن من المحاولات الصحيحة، ولا يسمح للمختبر بأداء الأختبار أكثر من مرة واحدة فقط . المحاولة الصحيحة هي التي تبدأ من وضع الأنبطاح المائل العميق (الوضع الإبتدائي)، ثم ثني الذراعين للمس الارض بالصدر، ثم العودة للوضع الإبتدائي مرة أخرى على أن تلغى أي محاولة مخالفة للتعليمات السابقة. ارة الاختبار : - محكم : يقوم بملاحظة الأداء وأعطاء اشارة البدء. - مسجل : يقوم عدد المحاولات الصحيحة وتسجيله. تسجيل : سجل عدد المحاولات الصحيحة.
3	جري ومشي 600 م حول مربع لقياس التحمل الدوري التنفسي *600– Yard Run and Walk*	فرض من الأختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي . أدوات : ساعة إيقاف . جراءات : رسم مربع ضلعة 50 متر ، على أن يحدد في أحد أركان المربع نقطة للبداية والنهاية . صف الآداء : يقف المختبر بجانب نقطة البداية متخذاً وضع البدء العالي ، عند سماع إشارة البدء من الميقاتي يجرى ثلاث دورات كاملة حول المربع بحيث ينتهي الإختبار عند نقطة البداية . علیمات الاختبار : ضمان عامل المنافسة يجب ألا يقل عدد المختبرين عن مختبرين في وقت واحد . سمح للمختبر بالمشي ، وفي هذه الحالة يحث على مواصلة الجري . ارة الاختبار :

		بإعطاء إشارة البدء . بإعلان الوقت الذى يستغرقة كل مختبر في قطع المسافة المحددة . ى المختبرين وتسجيل الزمن . تسجيل : يسجل الزمن الذي سجله المختبر في قطع المسافة المحدده بالدقيقة والثانية .
4	الجلوس من الرقود في 30 ث لقياس القوة العضلية لعضلات البطن *Sit Up – Legs Test*	فرض من الأختبار : قياس القوة العضلية الدينامية لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثنية للجذع . أدوات : بساط أو أرض خضراء يرقد عليه المختبر ، ساعة إيقاف . صف الأداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة (تثبيت القدمين بواسطة الزميل) ، عند سماع اشارة البدء من المحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طولاً . يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن في (30 ث) . علیمات الاختبار : يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء ، أو فك أصابع اليدين خلف الرقبة ، أو دفع الأرض بالكوع أثناء الجلوس . يجب مراعاة وصول المختبر إلى وضع الجلوس طولاً في حالة الثني ، الرقود في حالة المد . في حالة مخالفة التعليمات السابقة لا تحتسب المحاولة . ارة الاختبار : مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج . مراقب : يقوم بملاحظة الأداء والعد . تسجيل : يحتسب عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها في (30 ث) .
5	الجري المتعرج لقياس السرعة والقدرةعلى تغيير الاتجاه *Zig –Zag Run Test*	الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري . الأدوات : شريط قياس ، ساعة ايقاف ، عدد 4 كراسى أو حواجز . الإجراءات : منطقة فضاء مستوية بطول 9 م وعرض 2 م ، يرسم خط للبداية طوله 1.80 م وسمكه 5 سم . توضع أربعة حواجز في مواجهة خط البداية بحيث يكون الحاجز الأول منها على

		بعد 3.60 م من هذا الخط والمسافة بين كل حاجز والآخر 1.80 م على أن تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية ولتكن هاتين النقطتين أ ، ب . وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) . عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجرى بين الحواجز على شكل (∞) ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ثم يستمر في الجري بين الحاجز بنفس الطريقة السابقة وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الأخر عند النقطة (ب) . تعليمات الاختبار : يكون اتجاه الجري بين الحواجز الأربعة . تنتهي الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب) . يضاف إلى الزمن الذي يستغرقة المختبر 1 / 100من الثانية فقط عندما يلمس أي حاجز من الحواجز الأربعة . إدارة الاختبار : - ميقاتي : ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن . - مسجل : ويقوم بحساب الأخطاء وتسجيل الزمن . تسجيل الاختبار : - يتم تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائة إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب 1 / 100من الثانية
6	ثني الجذع للامام من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري *Scott and French Standing Bending Reach Test*	الغرض من الأختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف . الأدوات : مقعد بدون ظهر إرتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100 سم ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة ، ساعة توقيت . الإجراءات : تثبت المسطرة عمودياً على أحد جوانب المقعد بحيث يكون رقم (50) موازياً لسطح المسطرة ، ورقم (100) موازياً للحافة السفلى للمقعد ، يحرك المؤشر الخشبي إلى أن يوازى صفر التدريج على المسطرة . وصف الأداء : يقف المختبر فوق المقعد مواجهاً للمسطرة والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد على أن تكون المسطرة بين الأبهامين والركبتان مفرودتان .

		يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل ببطء بحيث يدفع المؤشر بأطراف اصابعة إلى أبعد مسافة ممكنة لأسفل ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثلاثة ثوان (يمكن حسابها بالعدد 1 ، 2 ، 3) . عليمات الاختبار : جب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء . جب أن يكون الثني ببطء حتى يصل المختبر إلى أقصى مدى له والثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثلاث ثوان . جب أن يكون دفع المؤشر الخشبي بأطراف سبابة اليدين معاً فى مستوى واحد . كل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما . ؤدي الاختبار والمختبر حافي القدمين . ى وضع يخالف التعليمات السابقة تلغى المحاولة . ارة الاختبار : راقبة الأداء وحساب الدرجات ، وعليه أن يقوم بالتنبية على المختبر بعدم ثني الركبتين ، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء ، كما يجب عليه أن يكون مستعداً لمساعدة المختبر إذا فقد توازنه أثناء ثني الجذع . ى المختبرين وتسجيل المسافة . تسجيل : - تسجل للمختبر المسافة الأفضل من المحاولتين المسموح بهما بالسنتيمتر .

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبارات فسيولوجية لتلاميذ المرحلة الثانوية

الاسم: دليلة اللقب: نواجي
الدرجة العلمية: طالبة دكتوراه
التخصص: التحضير النفسي
مؤسسة الانتماء: جامعة محمد خيضر -بسكرة-
الايميل: dalila.nouadji@univ-biskra.dz

الاسم: عبد الله اللقب: ميمي
الدرجة العلمية: طالب دكتوراه
التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي
مؤسسة الانتماء: جمعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
الايميل: abdellah.mimi.etu@univ-mosta.dz

1 اسم الاختبار: **اختبار بركسي 5 د**

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة اللاهوائية.

الفئة المستهدفة بالاختبار: تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة

سنة تنفيذ الاختبار: 2020/2019

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: ماستر.

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة الثانوية والمقدر عددهم 534 وهم موزعون على المستويات الثلاثة (سنة أولى والثانية والثالثة ثانوي) لثانوية سعيد بن شايب لولاية بسكرة.

عينة الاختبار: تكونت عينة الدراسة من 42 تلميذ وتلميذة من ثانوية سعيد بن شايب لولاية بسكرة.

متوسط سن: تتمثل في المرحلة العمرية من 15 إلى 18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان	حظري
المنطقة	صحراوية

توقيت الاختبار.

بعد الظهر

التوقيت بالضبط: من 14:30 إلى 16:00

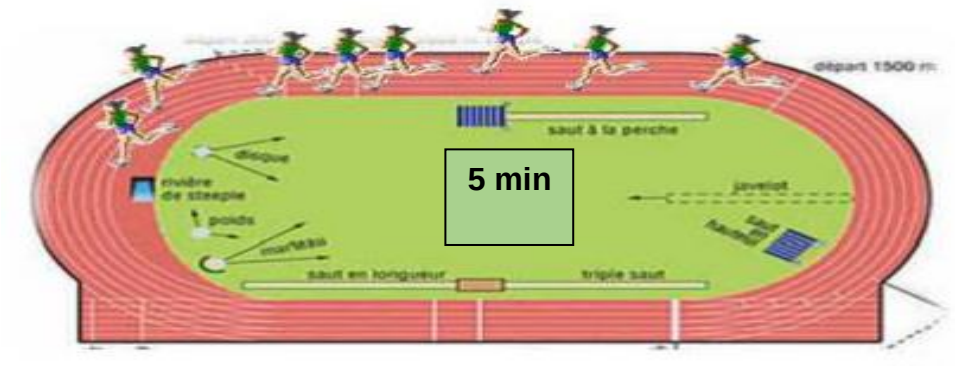
شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء:	فردية
مكان إجراء الاختبار:	ساحة الثانوية
ظروف الإنجاز:	

- ✓ القيام بعملية التسخين لمدة 10 دقائق أو 20 دقيقة.
- ✓ الجري لأطول مسافة بالأرضية خلال 5 دقائق دون أن تتخللها عملية المشي.

النتائج:

- ✓ نحسب المسافة المقطوعة بحسب مكان الجري ومنها يمكن تقدير السرعة المتوسطة VMA التي قطعت بها المسافة خلال 5 دقائق.
- ✓ يمكن لنا تقدير القدرة الهوائية إنطلاقا من العلاقتين الآتيتين:
- ✓ المسافات القصيرة: vo2max=2.27*V*13.3
- ✓ المسافات الطويلة:vo2max=8.67*V*11.3



الشكل 1: يبين اختبار5دقائق بركسي.

2-اسم الاختبار: اختبار الخطوة.

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة اللاهوائية الطويلة

الفئة المستهدفة بالاختبار: تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة

سنة تنفيذ الاختبار: 2020/2019

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: ماستر.

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة الثانوية والمقدر عددهم 534 وهم موزعون على المستويات الثلاثة (سنة أولى والثانية والثالثة ثانوي) لثانوية سعيد بن شايب لولاية بسكرة.

عينة الاختبار: تكونت عينة الدراسة من 42 تلميذ وتلميذة من ثانوية سعيد بن شايب لولاية بسكرة.

متوسط سن: تتمثل في المرحلة العمرية من 15 إلى 18 سنة

الجنس: ذكور وإناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري

المنطقة صحراوية

توقيت الاختبار.

بعد الظهر

التوقيت بالضبط: من 14:30 إلى 16:00

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: ساحة الثانوية

الأجهزة والأدوات: مقعد أو صندوق بارتفاع 40سم، ساعة إيقاف.

وضع البداية:

- ✓ شرح الاختبار للمختبر لفهمه.
- ✓ يقف المختبر على ميزان قياس الوزن لمعرفة وزنه.
- ✓ يقوم المختبر بمحولات تجريبية قبل الاختبار.

طريقة الأداء:

- ✓ يقوم المختبر بالإحماء.
- ✓ يقوم المختبر بالتركيز في الأداء على قدم واحدة دون الأخرى.
- ✓ يقف المختبر مواجه للصندوق أو المقعد.
- ✓ يضع المختبر إحدى رجليه على الصندوق بينما تكون الرجل الأخرى على الأرض.
- ✓ يقوم المختبر بالصعود والهبوط بأكثر عدد من المرات خلال 30 ثانية.

احتساب النقاط:

- ✓ حساب الخطوات التي أداها المختبر.

- ✓ يتم حساب القدرة اللاهوائية خلال 30 ثانية بالمعادلة PEAK ANP = F XD / Tx 1.33
- ✓ يرمز لوزن المختبر بالكيلوغرام F.
- ✓ المسافة المقطوعة 40سم x عدد الخطوات في 30 ثانية D.
- ✓ الزمن T.
- ✓ مقدار ثابت 1.33.

الشكل2: يبين اختبار

3-اسم الاختبار: اختبارثني الركبة.

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة الإسترجاعية للمختبر.

الفئة المستهدفة بالاختبار: تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة

سنة تنفيذ الاختبار: 2020/2019

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: ماستر.

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة الثانوية والمقدر عددهم 534 وهم موزعون على المستويات الثلاثة (سنة أولى والثانية والثالثة ثانوي) لثانوية سعيد بن شايب لولاية بسكرة.

عينة الاختبار: تكونت عينة الدراسة من 42 تلميذ وتلميذة من ثانوية سعيد بن شايب لولاية بسكرة.

متوسط سن: تتمثل في المرحلة العمرية من 15 إلى 18 سنة

الجنس: ذكورو إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان	حظري
المنطقة	صحراوية

توقيت الاختبار.

بعد الظهر

التوقيت بالضبط: من 14:30 إلى 16:00

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: ساحة الثانوية

الأجهزة و الأدوات: ميقاتي ورقة تسجيل.

مواصفات الأداء:

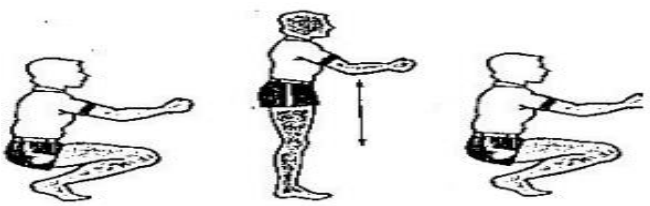
- ✓ حساب النبض أثناء الراحة ثم القيام بثني الركبتين 30 مرة لمدة 45 ثانية وبعدها مباشرة حساب النبض وبعد دقيقة نعيد قياس النبض.

النتيجة:

- ✓ تتضمن معالجة الحسابات التي تتمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة اللاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

المتوسط الحسابي:

- ✓ يعتبر أحد الطرق الاحصائية الاكثر إستعمالا خاصة في المرحلة التحليل الاحصائية فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجريت عليها القياس S1 S2 S3 Sn على عدد هذه القيم ويصطلح عليه عادة S وصيغة العامة هي $\mathbf{S = \frac{\Sigma S}{N}}$
- ✓ حيث S يمثل المتوسط الحسابي.
- ✓ عدد القيم N.



الشكل 3: يبين إختبار ثني الركبة.

4- **اسم الاختبار: القدرة القلبية.**

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة **القدرة القلبية.**

الفئة المستهدفة بالاختبار: تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة

سنة تنفيذ الاختبار: 2020/2019

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: ماستر

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة الثانوية والمقدر عددهم 534 وهم موزعون على المستويات الثلاثة (سنة أولى والثانية والثالثة ثانوي) لثانوية سعيد بن شايب لولاية بسكرة.

عينة الاختبار: تكونت عينة الدراسة من 42 تلميذ وتلميذة من ثانوية سعيد بن شايب لولاية بسكرة.

متوسط سن: تتمثل في المرحلة العمرية من 15 إلى 18 سنة

الجنس: ذكور وإناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان	حظري
المنطقة	صحراوية

توقيت الاختبار.

بعد الظهر

التوقيت بالضبط: من 14:30 إلى 16:00

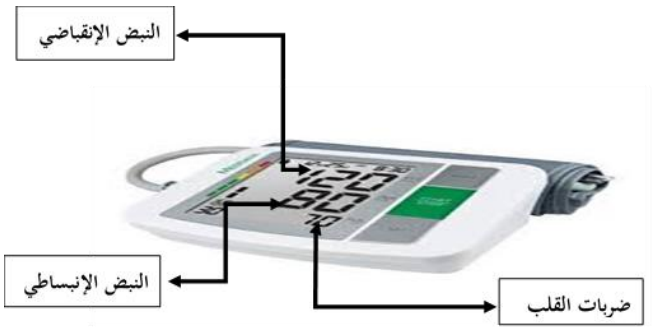
شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء:	فردية
مكان إجراء الاختبار:	ساحة الثانوية

الأجهزة و الأدوات: **جهاز Medisana.**

مواصفات الأداء: قمنا بقياس القدرة القلبية باستعمال جهاز **Medisana الموضح أسفله وذلك بقياس كل من: النبض الانقباضي، النبض الانبساطي و ضربات القلب ثم حسبنا القدرة القلبية وفق المعادلة التالية:**

$$Pa = \frac{\text{ضربات القلب} \left(\text{النبض الانبساطي} + \text{النبض الانقباضي} \right)}{100}$$



الشكل 4: يبين جهاز Medisana

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

Laboratory Optimization of Sports Activity Programs

LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

عرض نظري لبعض الاختبارات الرياضية الميدانية المدرسية المقننة.

الاسم: عبد الحفيظ اللقب: قادري

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر"أ"

التخصص: نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية

مؤسسة الانتماء: (ISTAPS)-جامعة باتنة 02.

الايميل:a.kadri@univ-batna2.dz

عرض نظري لبعض الإختبارات الرياضية الميدانية المدرسية المقننة.

A contribution to assessing students' physical fitness through a theoretical presentation of some school sports field tests.

أولا: القوة العضلية وإختباراتها:

في هذا المجال يمكننا تقديم التعريفين التاليين للقوة العضلية:

- القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط.
- القوة هي قدرة العضلات في التغلب على أقصى ما يمكن من مقاومات أومواجهة هذه المقاومات أثناء الآداء المفرد.**(علاوي، رضوان، 1994، ص19)**

وتبدو أهمية القوة العضلية في أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية أوبعض مكونات الآداء البدني (الحركي) الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة، وينتج ذلك التزاوج ما يعرف بالقوة المميزة بالسرعة (أوالقوة الإنفجارية)، تحمل القوة..... **(علاوي، رضوان، 1994، ص20)**

تصنيف القوة العضلية: يقسم بعض الباحثين القوة العضلية إلى تقسيمات متعددة طبقا لوجهات نظر مختلفة ويمكن تحديد التصنيفين التاليين للقوة العضلية:

التصنيف الأول:

☜ **1- القوة العضلية المطلقة (القوة العظمى أوالقصوى).**

☜ **2-القوة العضلية النسبية.**

إذا كان أقصى مقاومة يستطيع الفرد أن يتغلب عليها = 100 كلغ، وكان وزنه 100 كلغ، وإستطاع فرد آخر أن يرفع 100 كلغ، وكان وزنه 80كلغ.

التصنيف الثاني:

يمكن تصنيفها طبقا لنوع الإنقباضات العضلية إلى نوعين هامين هما:

1-القوة العضلية الثابتة: هي القوة العضلية الناتجة عن الإنقباض العضلي الثابت أوالإنقباض العضلي الإيزومتري.

ويتمثل في قدرة الفرد على إستخدام إنقباض عضلي في وضع خاص **دون أن ينتج عن هذا**

مثال لقوة عضلية ثابتة

الإنقباض حدوث حركة إنتقالية من نقطة لأخرى، مثل ما يحدث في حالات الشد أوالدفع أوالرفع ضد مقاومة ثابتة تفوق في مقدارها القوة الناتجة عن قوة العضلات المشتركة في العمل.

2-القـوة العضـلية الديناميـة: هي القـوة العضـلية الناتجـة عـن الإنقبـاض العضـلي الثابـت أوالإنقباض العضلي الإيزوتوني، ويمكن تعريفها بأنها القدرة على إستخدام القوة العضلية خلال مدى معين للحركة، وهذا النوع يستخدم لإحداث حركة إنتقالية من نوع ما كما هو حادث في حالات الشد لأعلى أوالدفع على المتوازي أوالتغلب على مقاومة معينة خلال مدى معين للحركة. **(علاوي، رضوان، 1994، ص ص20-25)**

إختبارات القوة العضلية الدينامية:

يشير بعض الباحثين في المجال الرياضي إلى أنه يمكن إختبار وقياس القوة العضلية الدينامية بإستخدام إختبارات مثل الشد لأعلى، والدفع على المتوازي، والإنبطاح المائل، وثني الذراعين، وتحتسب نتائج هذه الإختبارات بعدد تكرارات الشد أوالدفع أوثني ومد الذراعين، كما تعتبر هذه التكرارات مؤشرا للقوة العضلية الدينامية.

مثال لقوة عضلية دينامية

والإتجاه الحديث في قياس القوة العضلية يقوم على أساس إستخدام الأثقال، لأنها تعطي نتائج أفضل من الإختبارات التقليدية التي تتضمن حركات تتكرر أكبر عدد من المرات للتغلب على وزن الجسم فقط. **(علاوي، رضوان، 1994، ص40)**

وعليه نفضل أن يتركز تقويم القوة العضلية حول مقدار الوزن (المقاومة) التي يتغلب عليها الفرد بإستخدام القوة، وإستبعاد عدد مرات العمل الذي يتطلب إستخدام هذه القوة، هذا على الرغم من وجود علاقة إيجابية بين عدد مرات التكرار أوزمن إستخدام القوة وبين مقدار القوة ذاتها. **(علاوي، رضوان، 1994، ص 41)**

1-إختبار الشد لأعلى:

غرض الإختبار: قياس القوة العضلية الدينامية للذراعين والكتفين أثناء حركة الشد لأعلى مع التركيز بصفة خاصة على قوة العضلات المثنية للذراعين.

الأدوات اللازمة:

- عارضة أفقية من الصلب أوالخشب قطرها 4 سم يمكن تغيير إرتفاعها بحيث لا تلمس قدما المختبر الأرض وهوفي وضع التعلق.

- إعداد طارات من الحديد ذات أوزان مختلفة بحيث تستخدم كأوزان إضافية يستخدمها عند الشد لأعلى.
- حزام عريض من الجلد أوحبل يمكن تعليق الأثقال به وربطه في وسط المختبر أثناء الآداء.

الإجراءات: -حساب وزن الجسم بالكيلوجرام.

-بعد ربط وزن الحديد المناسب في الوسط، يقوم المختبر بالوقوف على الكرسي في مواجهة العارضة، ثم يقوم بالقبض على العارضة بالمسك من أعلى. -عند إعطائه الإشارة يقوم بالتعلق على العقلة، بحيث يتم سحب الكرسي بعيدا عن مكان الآداء.

وصف الآداء: يقوم المختبر بالشد الأعلى بالذراعين ليرفع جسمه والثقل المعلق في الوسط لأعلى حتى يصل بذقنه فوق عارضة العقة، ثم ينزل بجسمه حتى يصبح الذراعان ممدودين بالكامل، حينئذ يوضع الكرسي مرة أخرى أسفل المختر ليقف عليه بالقدمين.

عندما يرغب المختبر القيام بالمحاولة الثانية، عليه أن ينزل من على الكرسي ثم يقوم بتغيير الثقل المعلق في وسطه بثقل آخر أكبر وزنا، ثم يقوم بتكرار الآداء السابق مرة أخرى.

تعليمات الإختبار:

- عدم الركل بالقدمين أورفع الركبتين أثناء آداء الإختبار.
- عدم مرجحة الجسم أثناء الشد لأعلى.
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط.
- يقف المحكم واضعا إحدى ذراعيه أمام فخذي المختبر لمنعه من المرجحة أثناء الشد لأعلى.

حساب الدرجات:

- تحتسب للمختبر نتائج أفضل محاولة من المحاولتين التي يقوم بهما، ويسجل وزن الثقل الذي يرفعه بالكلغ.
- الشخص الذي لا يستطيع أن يرفع غير وزن جسمه فقط يحصل على صفر.
- تقسم الدرجة التي يحصل عليها المختبر على وزن الجسم لتعطى الدرجة الإختبارية أوالقوة النسبية للمختبر.**(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 36،37)**

2- إختبار الدفع لأعلى:

قياس القوة العضلية الدينامية للذراعين والكتفين أثناء حركة الدفع لأعلى، مع التركيز بصفة خاصة على قوة العضلات المادة للذراعين.

الأدوات اللازمة: -جهاز متوازي تكون العارضتان فيه مرنفعتين عن الأرض بمسافة تسمح للمختبر بثني ومد الذراعين دون أن يلمس قدماه الأرض. -طارات من الحديد بأوزان مختلفة + حبل عريض لحمل الأوزان.

الإجراءات: -حساب وزن الجسم بالكيلوجرام. -بعد ربط وزن الحديد المناسب في الوسط، يقوم المختبر بالوقوف على الكرسي في مواجهة العارضتين، ثم يقوم بالقبض باليدين على العارضتين. -عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالإرتكاز باليدين على العارضتين، في وضع يكون فيه الذراعين ممدودين، ثم يسحب المقعد بعيدا عن مكان الآداء..

وصف الآداء: عندما يعطى المختبر الإشارة يقوم بثني الذراعين للهبوط بجسمه لأسفل حتى يتخذ الكوعان وضع زاوية قائمة، ثم يقوم المختبر بعد ذلك بمد الذراعين كاملا لأعلى، عندئذ يوضع المقعد قريبا من المختبر ليقف عليه بالقدمين، يمكن تكرار الآداء عندما يرغب المختبر في ذلك.

تعليمات الإختبار:

- عدم مرجحة الجسم أثناء الدفع لأعلى.
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط.
- عدم الركل بالساقين أوثني الركبتين أثناء الدفع الأعلى.

حساب الدرجات: كما في الإختبار السابق. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 39-41)**

3-إختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين)

غرض الإختبار: قياس القوة العضلية الدينامية لمجوعات عضلات البطن والعضلات المثنية للجذع.

الأدوات اللازمة: -بساط برقد عليه المختبر. -طارات من الحديد ذات أوزان مختلفة.

الإجراءات: يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ممسكا بالطارة الحديدية خلف الرقبة.

- يقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين.

وصف الآداء:

عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الجذع لإتخاذ

وضع الجلوس الطويل، مع ملاحظة أن تظل الركبتين ممدودتين.

إذا رغب المختبر يمكن تكرار الآداء بوزن إضافي.

تعليمات الإختبار: يقف مساعدان لحمل الثقل من فوق رقبة المختبر من الخلف عند الإنتهاء من الإختبار في وضع الجلوس الطويل.

إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين

حساب الدرجات: كما في إختبار الشد لأعلى. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 46،47)**

5- إختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين).

الغرض: قياس القوة العضلية لمجوعات عضلات البطن فقط. (نفس الإختبار السابق فيما عدا آداء الإختبار فيتم من وضع ثني الركبتين).**(علاوي، رضوان، 2008، ص 47)**

ثانيا: القوة المميزة بالسرعة وإختباراتها (القدرة العضلية أوالقدرة الإنفجارية)

تعتبر القوة المميزة بالسرعة أكثر المكونات أهمية بالنسبة للآداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي والدفع والوثب، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة...

ويرى "باروBarrow" و"مكجي Mcgee" و"كلارك Clarke" و"Carpenter" أن القوة المميزة بالسرعة تعني إستطاعة الفرد إخراج أقصى قوة في العضلات في أقل زمن ممكن، كما يرى "لارسون Larson " و"يوكم Yocom" أنها تتضمن مزيجا بين القوة القصوى والسرعة القصوى في إطار حركي توافقي، وتبدوسهولة قياس القوة المميزة بالسرعة عن طريق المسافة من حيث أنها النتاج الحركي التوافقي بين أقصى قوة وأقصى سرعة. **(علاوي، رضوان، 2008، ص 64)**

إختبارات القوة المميزة بالسرعة: تظهر نتائج القوة المميزة بالسرعة في مدى إمكانية إستخدام العضلات في قذف الجسم كما في حركات الوثب للأمام أوللأعلى، كما تظهر أيضا في مدى إمكانية إستخدام العضلات في رمي أودفع أجسام معينة.

ويشير "أيلزوير" إلى أن إختبارات الوثب العريض من الثبات، والوثب العريض من الحركة والوثب العمودي...إختبارات مناسبة لقياس القدرة العضلية، لأنها تتطلب القيام بعمل حركي مفرد يتميز بالقوة والسرعة، وفي ما يلي نماذ لبعض إختبارات ا

لقوة المميزة بالسرعة: **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 66،67)**

1- إختبار الوثب العمودي لسارجنت:

غرض الإختبار:قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

الأدوات اللازمة:لوحة من الخشب (سبورة) عرضها 0.5 متر وطولها 1.5م، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خطين = 2سم. -حائط أملس لا يقل إرتفاعه من الأرض عن 3.60م. -قطع طباشير، ممسحة.

الإجراءات:تثبت السبورة جيدا ومن الأفضل أن تكون بعيدة عنه بمسافة لا تقل عن 15 سم حتى لا يحدث إحتكاك بين المختبر والحائط، ويرسم خط على الأرض متعامد مع الحائط بطول 30سم.

وصف الأداء:

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.5 سم، ثم يقف مواجها للوحة، ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير.
- بعدها يقف المختبر مواجها بالجانب، بحيث تكون القدمان على خط الـ 30 سم.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أوالحائط في أعلى نقطة يصل إليها.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.

تعليمات الإختبار: -يجب أن يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الثبات. -قبل القيام بالوثب لأعلى، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة، وذلك للوصول إلى أقصى آرتفاع ممكن.-يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن نتيجة.-عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب 1 سم. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 68-71)**

2- إختبار الوثب العريض من الثبات:

الغرض:قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات اللازمة: -مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 م وبطول 3.5م، ويراعى أن يكون المكان مستويا وخاليا من العوائق وغير أملس. -شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

الإجراءات: يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل منها على المسافة بينه وبين خط الإرتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية، المسافة بين كل خط وآخر 5سم.

وصف الآداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان، وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

إختبار الوثب العريض من الثبات

تعليمات الإختبار:

- يقام الإختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
- يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.
- يسمح بالإحماء قبل الآداء.
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة الأحسن.

حساب الدرجات:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض 5 سم ويدخل في القياس.
- تقاس كل محاولة لأقرب 5 سم.
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة. **(محمد، محمد، 2009، ص 80)**

3- إختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ:

غرض الإختبار:قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

الأدوات اللازمة: منطقة فضاء مستوية بطول 30 م وبعرض 7.5م.-كرات طبية زنة الواحدة لا يقل عن 2.07كلغ ولا يزيد عن3 كلغ.-شريط قياس. -عدد مناسب من الرايات أوالأعلام.

الإجراءات:

- ❖ تحدد منطقة للإقتراب بخطين متوازيين المسافة بينهما 4.5م.
- ❖ يمكن تحديد خط مواز لخط البدء على بعد مناسب منه لتسهيل عملية القياس.

وصف الآداء:

إختبار دفع الكرة الطبية لأطول مسافة ممكنة.

- يقف المختبر في منطقة الإقتراب بين الخطين مواجها بالجانب لمنطقة الرمي واضعا الكرة الطبية على إحدى يديه، واليد الأخرى تسند من فوق الكرة.
- يتحرك المختبر بالجنب في إتجاه خط الإقتراب وفي حدود مسافة الـ 4.5م، وعندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من الجانب كما في دفع الجلة، بحيث لا يتعدى خط الإقتراب.

تعليمات الإختبار:

- يجب أن يقف المختبر في منطقة الإقتراب بين الخطين مواجها بالجنب منطقة الرمي.
- يجب أن يتحرك المختبر بين الخطين المحددين لمنطقة الإقتراب، وعليه دفع الكرة وليس رميها.

- **حساب الدرجات:**-لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية. -تسجل المحاولة لأقرب 15 سم من أقرب نقطة ناحية خط البداية. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 86،87)**

4- **إختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين: غرض الإختبار:**قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين.

الأدوات اللازمة: -منطقة فضاء مستوية. -حبل صغير + كرات طبية زنة الواحدة من 2.07-3كلغ. - كرسي + عدد مناسب من الرايات + شريط قياس.

وصف الآداء:

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي.
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.
- تتم حركة دفع الكرة بإستخدام اليدين فقط.

تعليمات الإختبار:

-يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية، وأخرى تدريبية قبل البدء.

-عندما يهتز المختبر أويتحرك على الكرسي أثناء آداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلا منها.

إختبار دفع الكرة الطبية لأطول مسافة ممكنة من وضعية الجلوس على كرسي.

حساب الدرجات:

- درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب 15 سم.
- درجة المختبر هي درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 89،91)**

5- إختبار رمي ثقل زنة 900 غ من مستوى الكتف:

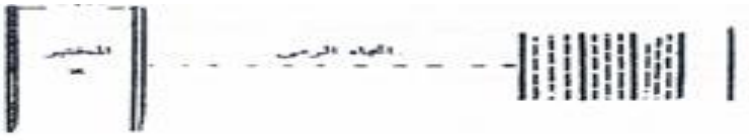
غرض الإختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

الأدوات اللازمة: -ثقل حديدي أوجلة زنة 900 غ، مع ملاحظة أن يكون حجم الثقل صغيرا.

- شريط قياس.

الإجراءات:

- منطقة فضاء مستوية تتناسب مساحتها مع سن المختبرين.
- تحدد منطقة للإقتراب بخطين المسافة بينهما 1.80م.



رسم تخطيطي لمنطقة إختبار رمي ثقل زنة 900غ باليد من مستوى الكتف.

وصف الآداء:

- ✓ يتخذ المختبر وضع الإستعداد داخل المنطقة المحددة للرمي ممسكا بالثقل في إحدى يديه.
- ✓ عندما يعطى المختبر إشارة البدء يقوم بالتحرك في حدود مسافة الإقتراب للقيام برمي الثقل في إتجاه منطقة الرمي.

تعليمات الإختبار: يتم رمي الثقل من فوق اليد بحيث تكون الكرة في مستوى أعلى من مستوى الكتف وفي إتجاه منطقة الرمي. -لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية.

- **حساب الدرجات:** درجة المختبر هي المسافة التي يسجلها في أحسن محاولة محسوبة لأقرب 4/1م من نقطة هبوط الثقل حتى خط البدء. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 92،93)**

ثالثا: إختبارات تحمل القوة:

- يميل بعض الباحثين إلى تعريف تحمل القوة بأنه القدرة على الإستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية. **(علاوي، رضوان، 2008، ص 103)**

تصنيف التحمل العضلي: يرى بعض الباحثين أنه يمكن تصنيف تحمل القوة إلى ما يلي:

أ) 1- التحمل العضلي الثابت. 2- التحمل العضلي الديناميي.

ب) 1- التحمل العضلي المطلق. 2- التحمل العضلي النسبي.

(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 104،105)

إختبار التعلق من وضع ثني الذراعين.

أ-إختبارات التحمل العضلي الثابت:

1: - إختبار التعلق من وضع ثني الذراعين:

غرض الإختبار: قياس تحمل القوة الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين في وضع التعلق ثني الذراعين.

الأدوات اللازمة: عقلة أفقية قطرها 4 سم، توضع على إرتفاع يسمح بتعلق المختبرة بحيث لا تلمس القدمان الأرض. -ميقاتي.

وصف الآداء:

- يقوم زميلين برفع المختبرة من أجل التعلق على العقلة بالقبضة العادية.
- تظل المختبرة محتفظ بالتعلق على العارضة من وضع ثني الذراعين، بحيث تكون الذقن فوق العارضة، والجسم مرفوعا عن الأرض وعلى إستقامة واحدة.
- تستمر المختبرة في هذا الوضع لأطول فترة ممكنة.

تعليمات الإختبار: يبدأ حساب الزمن فور أن تتخذ المختبرة وضع التعلق ثني الذراعين.

يتوقف حساب الزمن في الحالات التالية: -عند لمس عارضة العقلة بالذقن. -عند الميل بالجسم بعيدا عن مستوى العقلة. -عند الهبوط بالذقن من فوق العقلة عن طريق مد الذراعين. -لكل مختبرة محاولة واحدة فقط.

- **حساب الدرجات:** درجة المختبرة هي عدد الثواني التي تسجلها المختبرة عندما تقوم بالآداء الصحيح للإختبار، ويسجل الزمن لأقرب ثانية. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 106،107)**

الإختبار الثاني: إختبار التعلق من وضع نصف ثني الذراعين.

الإختبار الثالث: إختبار التعلق من وضع مد الذراعين.

- **الإختبار الرابع:** إختبار رفع الرجلين عاليا. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 110-112)**

ب- إختبارات التحمل العضلي الدينامي.

1: إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين.

غرض الإختبار: قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات اللازمة: -بساط أوأرض خضراء.-مسطرة مدرجة من الخشب بطول متر وبعرض 5سم..

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر، ثم يقوم بثني الركبتين على المسطرة، بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن.
- يظل المختبر محتفظا بالمسطرة أسفل الركبتين طوال فترة آداء الإختبار.
- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة.
- يقوم أحد المختبرين بتثبيت عقبي المختبر أثناء آداء الإختبار.عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالكوع الأيسر والركبة اليسرى بالكوع الأيمن.
- يستمر المختبر في تكرار الآداء السابق أكبر عدد من المرات حتى التعب.

تعليمات الإختبار:

- يجب أن تظل القدمان على البساط طوال فترة آداء الإختبار، ومتباعدتين قليلا.
- في كل مرة يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب أن يلمس الأرض بظهر اليدين قبل أن يلمس الأرض بظهر اليدين قبل أن يقوم بالجلوس مرة أخرى.
- يجب أن تظل المسطرة أسفل الركبتين طوال فترة آداء الإختبار، وعندما تسقط أثناء الآداء يعيدها الزميل الذي يقوم بتثبيت العقبين.
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

إختبار الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين).

حساب الدرجات:

❋ درجة المختبر هي عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها.

❋ لا تحتسب مرات الجلوس من الرقود

صحيحة في الحالات التالية:

- -فك أصابع اليدين خلف الرقبة.. -عدم لمس الركبتين بالتبادل في وضع الجلوس. -عند دفع الأرض بالكوع أثناء الجلوس. - سقوط المسطرة من أسفل الركبتين. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 113،114)**

2: إختبار الإنبطاح المائل ثني الذراعين:

غرض الإختبار: قياس تحمل القوة لمنطقة الذراعين والكتفين للذكور.

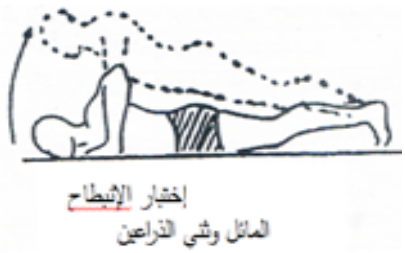
الأدوات اللازمة: لايحتاج الإختبار إلى أدوات فهويؤدى على أرض مستوية.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الإنبطاح المائل على الأرض، بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أولأعلى، وذلك لأكبر عدد من المرات حتى التعب.

تعليمات الإختبار: يجب أن يلمس المختبر بصدره ظهر يد المحكم في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين. -يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات: تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة.

- ينتهي العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف أثناء الآداء للراحة.
- لا يحتسب الآداء صحيحا في الحالات التالية:
  - ❖ عند سحب المقعدة لأعلى.
  - ❖ في حالة عدم فرد الذراعين كاملا في نهاية الدفع.
  - ❖ في حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثني الذراعين.**(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 116،118)**



3: إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف.

غرض الإختبار: قياس تحمل القوة العام للجسم.

الأدوات اللازمة: بساط رقيق.

وصف الآداء: يقف المختبر معتدلا، عند الإشارة يقوم المختبر بثني الركبتين للنزول بالمقعدة

على الكعبين، ووضع الكفين على الأرض وبحيث

تكون الركبتان بين الذراعين، ثم قذف الرجلين خلفا لإتخاذ وضع الإنبطاح المائل تماما، وقذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثني الركبتين، وبعدها الوقوف في وضع معتدل والصدر أماما للوصول للوضع الإبتدائي، ليأمر المختبر بالآداء لأقصى عدد ممكن من المرات دون توقف.

تعليمات الإختبار: -ينتهي الإختبار بمجرد توقف المختبر للراحة.-لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات:تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء:

- ثني الركبتين كاملا.- قذف الرجلين خلفا.

- قذف الرجلين أماما. الوقوف. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 133،131)**

رابعا :السرعة وإختباراتها:

السرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض العضلي والإسترخاء العضلي، كما يستخدمه البعض للدلالة على قدرة آداء حركة أوحركات معينة في أقصر زمن ممكن. **(علاوي، رضوان، 2008، ص 195)**

وعموما يرى فريق من المختصين ضرورة تحديد مفهوم السرعة في ضوء تصنيفها إلى:

- **1- السرعة الحركية:** تعني آداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أولعدد متتال من المرات في أقل زمن ممكن، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدى لمرة واحدة وتنتهي مثل حركة ركل الكرة، وقد تتضمن أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة إستلام وتمرير الكرة.
- 2- **سرعة الإنتقال:** تعني قدرة التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن، كرياضات المشي والجري والسباحة....
- **3-سرعة رد الفعل (زمن الرجع):** هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الإستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 196-198)**

إختبارات السرعة:

1- إختبار العدو 4 ثواني من البدء العالي:

غرض الإختبار: قياس السرعة القصوى في الجري.

الأدوات اللازمة: -مضمار لألعاب القوى مقسم لحارات أومنطقة فضاء من الأرض مستوية طولها لا يقل عن 40 م، وعرضها لا يقل عن 3م. -ميقاتي.

الإجراءات: -يجب أن لا يقل عدد الأروقة عن إثنين وحسب عدد المحكمين.

-بعد مسافة 10م من خط البداية تقسم المنطقة بخطوط عرضية متقطعة بين كل خط وآخر مسافة 1 م، حيث يتراوح عدد الخطوط العرضية من 30 إلى 35 خط.

رسم تخطيطي لمنطقة إختبار العدو لمدة 04 ثوان من وضع البدء العالي لعدد أربعة مختبرين بإستخدام ساعة إيقاف واحدة.

وصف الأداء: يقف المختبر في وضع البدء العالي خلف خط البداية في رواقه.

-عند الإشارة ينطلق بأقصى سرعته في خط مستقيم ويستمر حتى سماع الصفارة الثانية معلنة إنتهاء الزمن المقرر 4 ثانية.

تعليمات الإختبار:

- ينبه على المختبر بعدم التوقف في مكانه مرة واحدة عند سماع الصافرة ولكنه يقوم بتخفيض سرعته بأقصى معدل ممكن حتى لا يصاب بأذى.
- مسموح بالإحماء لفترة قصيرة قبل الآداء وذلك لتفادي إصابة العضلات الأساسية.
- يؤدي كل إثنين من المختبرين على الأقل لضمان عامل المنافسة
- يعطى المختبر محاولتين متتاليتين بينهما 5 دقائق للراحة.

إدارة الإختبار:

آذن للبدء: ويقوم بإعطاء إشارة البدء، ومراقبة خط البداية، ويكون مكانه بجوار الخط.

ميقاتي: ويكون مكانه أمام الخط الأول، ويقوم بعد إعلان إشارة البدء بتشغيل الساعة وعد الثواني تصاعديا(1،2،3،4) بصوت مسموع للمحكم، ذلك ما يساعد على تحديد بدقة المسافة التي قطعها المختبر في 4.00 ثانية، ويجب على الميقاتي أن يركز نظره على الساعة وأن يصفر لحظة إنتهاء الثنية الرابعة لإعلان إنتهاء زمن الإختبار.

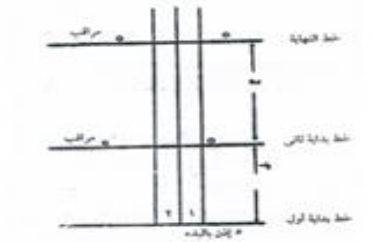
المحكمون: محكم واحد لكل مختبر، ويتخذ المحكمون أماكنهم على جانبي منطقة الإختبار وعلى مسافة تبعد عن خط البداية بحوالي 20 متر ويتحركون في اتجاه حركة المختبر وعليه أن يتابع في نفس الوقت الميقاتي، ولا يجب عليه أن ينظر من يفوز الأول في الإختبار.

حساب الدرجات: -تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة. -درجة المختبر هي المسافة المقطوعة لحظة إنطلاق الصافرة في نهاية الأرع ثواني مقربة لأقرب نصف متر. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 204-207)**

2- **إختبار العدو30 متر من البدء العالي:**

غرض الإختبار: قياس السرعة القصوى

الأدوات اللازمة: مضمار لألعاب القوى أومنطقة فضاء طولها لا يقل عن 50 متر، وعرضها لا يقل عن 5م. - 02 ميقاتي.



رسم تخطيطي لمنطقة إختبار العدو 30 م من البدء المنطلق لعدد إثنين من المختبرين.

الإجراءات:تحدد منطقة إجراء الإختبار بثلاث خطوط، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد 20م من الخط الأول، وخط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و50م من الخط الأول.

وصف الأداء: -عند الإشارة يجري المختبر بكل سرعته ويخصص مراقب لكل مختبر ويتخذ مكانه عند الخط الثاني، ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه لأعلى، وعند وصول المختبر له يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة. -يقوم الميقاتي عند الوصول لخط النهاية بإيقاف الميقاتي.

تعليمات الإختبار: -يتخذ المختبر وضع البدء العالي وكل مختبر في رواقه، والذي تمنح له محاولتين بينهما 5دقائق راحة.

حساب الدرجات:يسجل الزمن لأقرب 10/1 ثانية.**(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 209-211)**

خامسا: المرونة الحركية وإختباراتها:

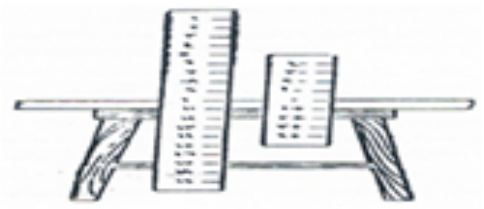
تعرف المرونة الحركية على أنها قدرة الفرد على تحريك الجسم أوأجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أوالأربطة. **(علاوي، رضوان، 2008، ص 270)**

1- **إختبار ثني الجذع من الوقوف:**

غرض الإختبار: قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف:

الأدوات اللازمة: -مقياس مدرج من الخشب أومسطرة طولها حوالي 20 سم. -مقعد أوكرسي أومنضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون إهتزاز.

الإجـراءات: -يثبـت المقيـاس بحافـة المقعـد بحيـث يكـون منتصـف المقيـاس أعلى حافـة المقعـد والنصف الآخر أسفل الحافة. -يلاحظ أن نقطة التدريج 0 تكون في مستوى حافة المقعد، والتدريج العلوي سالب والسفلي موجب.



مقياس سكوت وفرنش المدرج لقياس المرونة

جهاز ويلز وديلون

وصف الآداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس.
- يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل.

مراحل إختبار ثني الجذع من الوقوف

تعليمات الإختبار: -لابد من فرد الركبتين.

-يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وبقوة.

-من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أوثلاث

حسـاب الـدرجات: درجـة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماما أسفل. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 289،291)**

2- إختبارثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل:

غـرض الإختبـار: قيـاس مـدى مرونـة الظهـر والفخـذ في حركات الثني للأمـام مـن وضـع الجلـوس الطويل.

الأدوات اللازمة: -يمكن آداء الإختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض. - يمكن إستخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة.

وصـف الآداء: -يقـوم المختبـر يـالجلوس طـولا مـع إسـتقامة الظهـر واليـدين على الجانـب ملامسـتين للأرض. -يحـاول المختبـر مـد الـذرعين أمامـا على إسـتقامتهما وثني الجـذع للأمـام للوصـول إلى أبعـد مدى ممكن.

إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل بإستخدام مسطرة جونسون المدرجة

تعليمات الإختبار: -لابد من فرد الركبتين.

-يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وبقوة.

-من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أوثلاث كوسيلة للإحماء.

حساب الدرجات:تقاس المسافة من بداية العقبين إلى المدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه، وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية.

(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 291،293)

2- **إختبار مد (إطالة) الجذع:**

غرض الإختبار: قياس القدرة على إطالة ومد الجذع (التقوس للخلف من وضع الإنبطاح).

إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل بإستخدام مسطرة جونسون المدرجة

الأدوات اللازمة: مسطرة مدرجة.

الإجراءات: يقاس طول جذع المختبر وهو جالس على الأرض، بإستخدام شريط قياس يبدأ ترقيمه من أعلى، من نقطة بداية القياس وهي الحفرة فوق القص، حتى سطح الأرض.

إختبار إطالة الجذع

وصف الآداء: يتخذ المختبر وضع الإنبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع لأعلى وللخلف لأقصى ما يمكن.

حساب الدرجات: تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القص، بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل، وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة لأخرى. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 294،295)**

3- **إختبار الكوبري:**

4- **غرض الإختبار:** قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد الظهر.

إختبار الكوبري.

الأدوات اللازمة: مسطرة مدرجة.

وصف الآداء: يتخذ المختبر وضع الكوبري ويقوم بالتحرك باليدين والرجلين لكي يقتربا لأقل مسافة ممكنة.

حساب الدرجات: تقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 297،298)**

سادسا: الرشاقة وإختباراتها:

يعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والإختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية، وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة المركبة لهذه الصفة وإرتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى، ويشير جونسون ونيلسون Johnson، Nelson، إلى أنه يمكن إعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة وسرعة رد الفعل والقدرة الحركية والتوافق....

ويعرفها باروBarrow على أنها قدرة الجسم على تغيير إتجاهه بسرعة وبدقة. **(علاوي، رضوان، 2008، ص 235)**

إختبارات الرشاقة: تتأسس إختبارات الرشاقة في مجال النشاط الرياضي على ثلاثة متغيرات أساسية هي: الزمن، والمسافة، والموانع، وعند قياس الرشاقة يجب إختيار المسافة المناسبة بدقة متناهية، وذلك من أجل منع صفة التحمل من الظهور في الآداء، لذلك في الغالب تكون المسافات قصيرة فهي لا تزيد غاليا عن 15 متر، وتختلف هذه المسافات بإختلاف الجنس والسن.

1- إختبار الجري المكوكي أوسباق المكعبات 4×9م:

غرض الإختبار: قياس السرعة الإنتقالية وسرعة تغيير الإتجاه.

الأدوات اللازمة: -منطقة فضاء مساحتها 10×10م-أربعة مكعبات من الخشب أطوال كل منها 5×5×10 سم. - 02 ميقاتي.

الإجراءات:

- يرسم خطان متوازيان على الأرض طول كل منهما 9م، والمسافة بينهما 9م أيضا.
- توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية (الخط المقابل لخط البداية).

وصف الآداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف خلف خط البداية، وعند إعطائه إشارة البدء ينطلق بأقصة سرعة نحو المكعبات بحيث يلتقط أحد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية، ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط المكعب الثاني، ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة.

تعليمات الإختبار:

- يجب أن لا تزيد المسافة الكلية التي

رسم تخطيطي يبين طريقة

أداء إختبار الجري المكوكي 4×9م.

يقطعها المختبر في الأشواط الأربع عن 36م.يجري الإختبار منافسة بين مختبرين.

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية كافية للراحة.
- غير مصرح برمي أوإسقاط المكعب الأول خلف خط البداية وإنما يوضع باليد.

حساب الدرجات: -تسجيل نتائج كل محاولة لأقرب 10/1 من الثانية. -تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 351،352)**

2-إختبار الوثبة الرباعية 10 ثا:

غرض الإختبار: قياس القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب.

الأدوات اللازمة: شريط قياس، ميقاتي.

الإجراءات:

- منطقة فضاء مربعة الشكل 2×2م، يرسم عليها خطان متقاطعان، الزاوية بينهما 90^0،وطول كل منهما 90سم.
- تقسم منطقة الوثب إلى أربع مناطق متساوية، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام 1،2،3،4، في إتجاه حركة عقرب الساعة وبألوان واضحة وثابتة لا تسهل إزالتها.

وصف الأداء:يقف المختبر خلف خط البداية، حتى يصدر إليه الأمر بالتوقف بعد إنتهاء الزمن المقرر للإختبار وهو10 ثا.

تعليمات الإختبار:

- عند الإشارة يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى المنطقة رقم01، ثم إلى المناطق 2،3،4، بالترتيب، ثم يعود إلى المنطقة رقم1 ليكرر الأداء وفقا للترتيب السابق، ويستمر في الآداء بهذه الصورة.
- يجب ألا تزيد أوتنقص أطوال الخطوط عن 90 سم.
- المختبر الذي يتوقف أثناء الآداء يقوم بإعادة الإختبار من جديد.
- يجب ترقيم مناطق الوثب بأرقام كبيرة بألوان بيضاء وثابتة، ويجب أن تكون الأرقام على بعد مسافات متساوية من نقطة تقاطع المستقيمين.

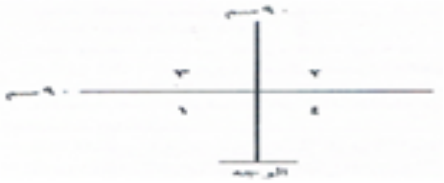
- يعطى المختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية مناسبة للراحة.

حساب الدرجات: -درجة المختبر هي عدد المرات التي تلمس فيها القدمان معا المناطق الصحيحة المحددة خلال زمن 10 ثا. -تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة. **(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 247-249)**

3-إختبار جري الزجزاج بطريقة بارو3 × 4.5 م:

غرض الإختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة إنتقالية.

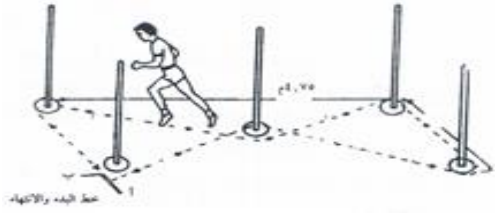
الأدوات اللازمة: ميدان للجري مستطيل الشكل



رسم تخطيطي لمنطقة إختبار الوثبة الرباعية.

يقام على أرض صلبة وخشنة طوله 4.75م وعرضه 3م. -ميقاتي. -خمسة قوائم لايقل طولها عن 30 سم.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية، وعند الإشارة يقوم المختبر بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية.



تعليمات الإختبار: يجب عدم شد أودفع القوائم، أونقلها من أماكنها أوالإصطدام بها، وإنما المطلوب هو الدوران حولها.

-يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 10/1 ثا، ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الإنتهاء من اللفة الثالثة.

(علاوي، رضوان، 2008، ص ص 256،258)

أهمية الإختبارات والمقاييس في المجال الرياضي لأستاذ التربية البدنية:

تعتبر الإختبارات هامة في مجال التربية البدينة والرياضية والتدريب الرياضية، فقد ذكر "ماكلوي" "McCloy" تلك الأهمية في:

- تقسيم التلاميذ في مجموعة متجانسة لحسن سير العملية التعليمية.
- إكتشاف الموهوبين رياضيا وتوجيههم للأنشطة التي تتلائم مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية.

- التعرف على مستوى نمو التلاميذ و مقارنة مستواهم بالمستويات الأخرى.
- تقويم مستوى النمو نتيجة العملية التعليمية والتدريبية للتعرف على مدى تحقيق الأهداف.
- التعرف على نقاط الضعف لدى التلاميذ ومحاولة إيجاد العلاج المناسب.
- إثارة الحماس لدى التلاميذ ومقارنة نتائجهم ببعض لرفع مستوى الآداء.
- تقويم المدرس والبرنامج التعليمي أو التدريبي ومدى ملائمته للتلاميذ، كما يمكن تحديد طرق التدريس المناسبة لمساعدة التلاميذ على التحسن.

توصيات:

1) الإعتماد على الإختبارات المقننة في تحديد مستوى الصفات البدنية للتلاميذ.
2) الإعتماد على الإختبارات المقننة في إنتقاء التلاميذ الموهوبين والفرق الرياضية المدرسية.
3) توفير الوسائل الرياضية خاصة بالمدارس الإبتدائية مع ضرورة توفير مربين وأساتذة تربية بدنية ورياضية بها.

قائمة المراجع:

1) إبراهيم احمد سلامة، **المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية**، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.

2) أحمد علي علي خليفة، **مطبوعة: التقويم والإختبارات**، جامعة ام القرى، الكلية الجامعية بالقنفذة، قسم التربية البدنية، السعودية.

3) جلال عبد الوهاب، **إختبارات اللياقة البدنية**، الكويت، مكتبة الفلاح، 1979.

4) كمال عبد الحميد إسماعيل، **إختبارات قياس وتقويم الآداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2016.

5) ليلى السيد فرحات، **القياس والإختبار في التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.

6) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، **إختبارات الآداء الحركي**، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

7) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، **إختبارات الآداء الحركي**، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.

مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد، **الإختبار الأوروبي للياقة البدنية (يوروفيت)**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009.

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

بطارية اختبارات لقياس الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم
صنف أواسط 18 سنة

الاسم: محمد اللقب: بن صابر
الدرجة العلمية: أستاذ محاضر أ
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم
الايميل: mohamed.bensabeur@univ-mosta.dz

الاسم: سنوسي اللقب: فغلول
الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي
التخصص: التدريب الرياضي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم
الايميل: fourloulsnouci@yahoo.fr

الاسم: علي اللقب: بن قوة
الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي
التخصص: التدريب الرياضي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم
الايميل: ali.bengoua@univ-mosta.dz

1- مفهوم الاختبار:

يتفق الكثير من الباحثين أن الاختبار أفضل أداة من بين أدوات جمع البيانات المعرفة سابقا، بطبيعة الحال الأفضلية لا للاختبار في حد ذاته و إنما لاعتبارات علمية بحته خاصة إذا تلائم اختيار الباحث لاختبار ما مع طبيعة الموضوع و قدرات عينة البحث و الإمكانية المادية و البشرية المخصصة للبحث، وتستخدم الاختبارات لجمع البيانات وأوصاف كمية عن الظاهرة موضوع الدراسة بصورة تمكن الباحث من القيام بتحليل أدق مما يمكن التوصل إليه لو أنه اعتمد على أحكام ذاتية، وعلى الباحث إعداد اختبار يقيس الوظيفة المطلوبة بما يحقق الهدف المطلوب، لأن جميع الإجراءات اللاحقة تتوقف عليه.

وتعتبر الاختبارات من الأدوات الهامة والرئيسية لجمع البيانات والمعلومات، والتي يجب أن تتوفر فيها تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها المقومات العلمية من صدق وثبات وموضوعية، وعادة ما يشيع استعمال الاختبارات في ميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية، خاصة في البحوث التربوية، النفسية والرياضية لقياس قدرات المفحوصين سواء كانت قدرات عقلية، نفسية، بدنية، أو مهارية، أو لقياس الاستعدادات أو التحصيل أو الاتجاهات، وهي كثيرة الاستخدام في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث يستطيع الباحث استخدام الاختبارات في قياس القدرة العقلية، مثل اختبارات الذكاء، واختبارات أخرى لمستوى التحصيل، كما يمكن الاستفادة من هذه الاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية في قياس وكشف مدى الاستعدادات العقلية، مستوى الأداء أو التحصيل الراهن للأفراد موضوع الدراسة، وبذلك يمكن التنبؤ باستعدادات الفرد للنجاح في نشاط معين من أنشطة التربية البدنية الرياضية، كما يمكن إيجاد مجموعة أخرى من الاختبارات التي تقيس ميول الشخص نحو ممارسة النشاط الرياضي المعين، وعليه يمكن بأن نرى أن الاختبارات تستخدم لوصف الوضع الراهن للظاهرة موضوع الدراسة، وقياس ما يطرأ عليها من تغيير نتيجة لتعرضها للعوامل والمؤثرات، وللتنبؤ بما قد يستجد مستقبلا على أساس الأداء الراهن.

2- تعريف الاختبار:

- يعرّف الاختبار بأنه" مجموعة أو سلسلة من الأسئلة أو المهام يطلب من أفراد عينة البحث الاستجابة لها تحريريا، أو شفهياً أو أدائياً(عملياً)، ويفترض أن يشمل الاختبار على عينة ممثلة لكل الأسئلة الممكنة والمهام التي لها علاقة بالخاصية التي يقيسها الاختبار، أو هو مجموعة من المثيرات تقدم للمفحوص بهدف الحصول على استجابات كمية يتوقف عليها الحكم على فرد أو مجموعة أفراد (السيد علي، 2011، صفحة 390).

- ويعرف الاختبار كذلك على أنه:" أداة من أدوات البحث في العلوم السلوكية، حيث أنه يستخدم في وصف السلوك الحالي وقياس ما يطرأ عليه من تغيير نتيجة لتعرضه لعوامل ومثيرات تؤثر فيه مستقبلاً "(خفاجة، 2002 ,ص125).

معلومات خاصة بالاختبار

- **اسم الاختبار:** بطارية اختبارات مقننة تقيس الجانب البدني.
- **الهدف من الاختبار:** قياس الجانب البدني(التحمل بالكرة، تحمل السرعة، تحمل القوة بالكرة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، تحمل قوة البطن، الرشاقة بالكرة)
- **الفئة المستهدفة بالاختبار:** 13 لاعبا من فريق ترجي مستغانم
- **سنة تنفيذ الاختبار:** 2015.
- **الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة:** دكتوراه

عرض ووصف الاختبار.

- **مجتمع الاختبار:** 35 لاعبا
- **عينة الاختبار:** 13 لاعبا
- **متوسط سن:** صنف الأواسط 18 سنة
- **الجنس:** ذكر

معلومات حول مكان الاختبار.

- **المكان:** ملعب بن سليمان وملعب ملحق الرائد فراج بمستغانم *حظري
- **المنطقة** *ساحل

توقيت الاختبار.

***صباحا**

- **التوقيت بالضبط:** من الساعة 10.00 صباحا إلى الساعة 12.00 منتصف النهار.

- **طريقة الأداء:** فردية * جماعية

- **مكان إجراء الاختبار:** في الهواء الطلق *

- **أسسه العلمية:**

- **ثبات الاختبارات.**

لقياس صلاحية الاختبارات قمنا بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء بدنية أو فسيولوجية لتحمل السرعة بأسلوب اختبار و إعادة الاختبار ، حيث أجريت الاختبارات على لاعبي كرة القدم صنف الأواسط وكما استبعد أية متغيرات أخرى مؤثرة ، امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي و البعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة و بنفس شروط الاختبار الأول ، كما حرصنا على ضمان أقوى تجانس وسط ذلك من خلال مراعاة السن (18 السنة) و الوزن و الطول و العمر التدريبي بالإضافة إلى ذلك فقد تم إبعاد حراس مرمى من التجربة الاستطلاعية و الأساسية ، و أفرزت هذه المعالجة الإحصائية على مايلي:

- **جدول رقم 01 يوضح معامل الثبات -**

المقاييس الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة الجد ولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية
التحمل بالكرة	07	0.99	0,70	6	0,05
تحمل السرعة		0,95	0,70		
تحمل القوة		0,90	0,70		
تحمل القوة المميزة بالسرعة		0,92	0,70		
تحمل القوة البطن		0,97	0,70		
الرشاقة		0,91	0,70		

جدول رقم 02 يوضح صدق الاختبارات -

المقاييس الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	(معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية
التحمل بالكرة	07	0,99	0,70	6	0,05
تحمل السرعة		0,97	0,70		
تحمل القوة		0,94	0,70		
تحمل القوة المميزة بالسرعة		0,95	0,70		
تحمل القوة البطن		0,98	0,70		
الرشاقة		0,95	0,70		

- موضوعية الاختيارات:

استخدمنا مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة المناسبة لمستوى المختبرين بدنيا وفسيولوجيا حيث تم توضيح الهدف من القياس للأفراد المختبرين كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار، كما تم توحيد الظروف المكانية (المركب الرياضي) و الزمانية و المناخية (لم يكون هناك رياح قوية أو أمطار أو جو حار جدا). التي قد تؤثر على نتائج الاختبار و القياس و إعداد الأدوات و الأجهزة المناسبة و العينة الخاصة و تطلب ذلك استخدام عدادين الكترونيين من نفس النوع و ذات جودة عالية(متعددة الوقت)، أما الجو التربوي كان يسوده المرح و الحيوية كما حرصنا على التشجيع و مراعاة التشويق و الإثارة حتى يعطي المختبر أقصى قدرة ممكنة له، حيث تم الأخذ بعين الاعتبار الاقتصاد في الوقت و الجهد و التكلفة وكذا الاعتماد على الاختبارات المقننة من حيث الصدق و الثبات و الموضوعية. و استنادا على كل الاختبارات السالفة الذكر استخلصنا أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

- الأدوات المستخدمة:

- الوسائل البيداغوجية لتنفيذ الاختبارات:

1. ميزان طبي
2. –قائم خشبي مدرج بالسنتمترات على طول 2متر .
3. شريط متري لـ 50 م
4. عدادين إلكترونين من النوع الجيد « Digital stop Watch »
5. الشواخص- شريط بلاستيكي – صافرة.كرات طبية-كرات القدم

- وصف الاختبار:

- تقويم الخصائص المورفولوجية:

- قياسات الأطوال :

لقياس الطول الكلي للجسم يستخدم جهاز الرشامتر Rstameter ولقياس أطوال أجزاء الجسم المختلفة يستخدم شريط قياس مقسم بالسنتمتر (سم) وترى القياسات وفقا لما يلي:

حيث يوضع الجهاز عموديا على الأرض ويقف الفرد في معتدل بحيث يستند الظهر على القائم العمودي للجهاز والذي يكون موازيا لخط منتصف الجسم ويكون وضع الرأس معتدلا ثم يتحرك المؤشر الأفقي لأسفل حق يلامس أعلى نقطة بالرأس وتسهيل القراءة.

- قياس الوزن:

- يستخدم الميزان الطبي لذلك لأقرب نصف كيلوغرام ويؤخذ القياس بعد وقوف الشخص على منتصف قاعدة الميزان، ويفضل أن يكون باكرا ويكون الفرد شبه عاري من اللباس.

1- اختبار هوف لتحمل بالكرة (hoff test)

- الهدف من الاختبار: قياس التحمل العام.

- الأدوات اللازمة :

– ساعة إيقاف – شريط القياس – 3حواجز 30سم- 35سم – 22سم – أقمام أو رايات ركنية

– كرة لكرة القدم

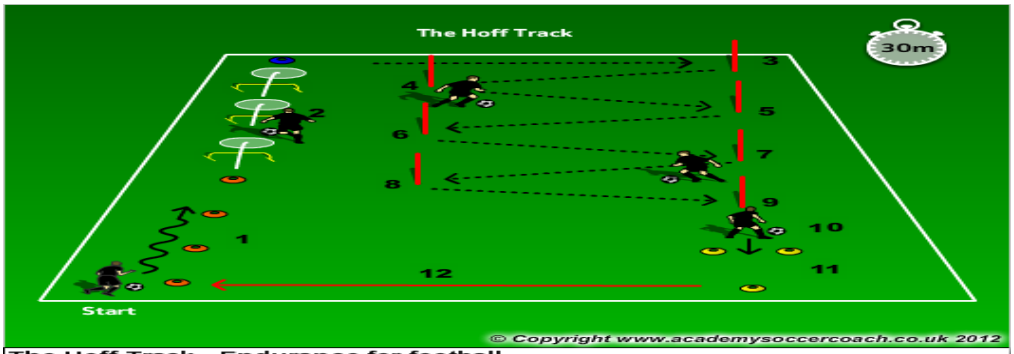
- الإجراءات : ملعب كرة القدم.

توضع 10 الأقمام بمسافة 2 متر بين كل قمع و الأخر و على 12 متر من خط البداية و الكرة بوضع القمع الأول.على بعد 7متر توضع حواجز 3 وماسفة بين حواجز 7متر وترك مسافة 5متر ثم و ضع قمع على مسافة 30.5متر وبعد توضع 7 اقمام متقابلة فيما بينها مسافة بينهما 25.5م و مسافة بين قمع 7 و 8 10متر ثم يوضع قمع 9 على مسافة 15متر. عند قمع 8 رسم خط طوله 3متر. دور مسافتها 290م.

- مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب بالجري بالكرة المتعرج بين الشواخص ، ثم يقفز على حواجز 3 ثم يلف و يتجه نحو قمع 1 جري جانبي حتى قمع 7 و بعد جري للخلف حتى قمع 8 و بعد يجرى حتى قمع 9 و بعد يلف و يجرى حتى نقطة البداية تحسب دورة الأقل و يقوم مواصلة حتى نهاية الوقت 10دقائق و هكذا يتم محاولا تحقيق اكبر مسافة خلال 10دقائق. أنظر إلى الشكل

- التسجيل: تحسب مسافة التي قطاعها خلال 10د.



2- الإختبار جري 20م *12 راحة 40ثا

- الغرض : قياس تحمل السرعة الخاص .

- الأدوات اللازمة :

– ساعة إيقاف . – شريط القياس. – أقمام أو رايات ركنية .

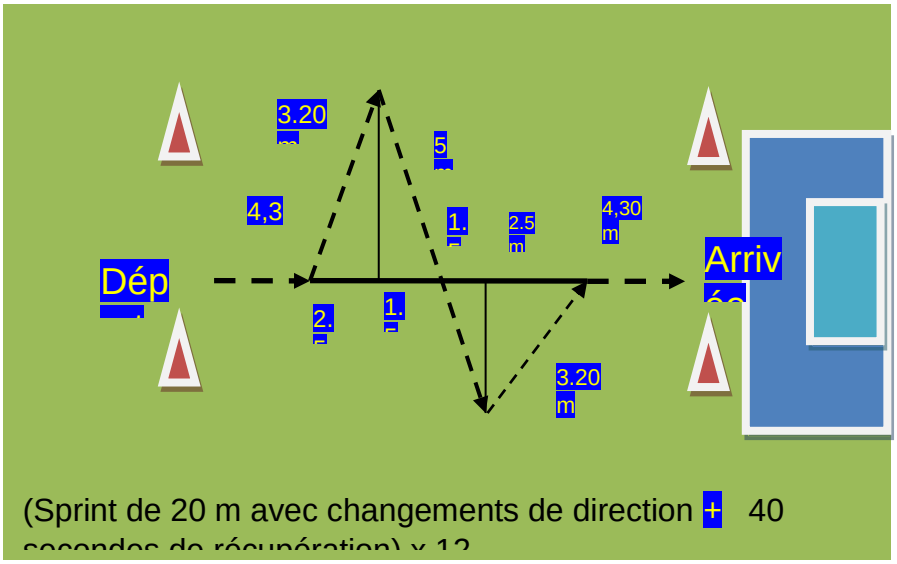
- الإجراءات :

ملعب كرة القدم.

توضع 5 الأقمام بمسافة 4.30 متر بين قمع الأول و قمع الثاني و مسافة بين القمع الثاني و الثالث 3.20م و مسافة بين القمع الثالث و الرابع 5م و مسافة بين القمع الرابع و الخامس 3.20م و مسافة بين القمع الخامس و السادس 4.30م

– **مواصفات الأداء:** يقوم اللاعب بالجري المتغير مسافة 20 متر ، ثم يكرر نفس المسافة 12 مرة و راحة بين تكرارات 40 ثا أنظر إلى الشكل.

– **التسجيل:** تحسب محصلة الزمن التي أستغرقها خلال 12*(20م 40راحة) .



3- اختبار دفع كرتين بالقدم لمدة دقيقة .

- **الغرض من الاختبار :** قياس تحمل القوة .

- **الأدوات المستخدمة:**

-ساعة ايقاف .

-كرتين طبيتين زنهما 1 ك.

- **وصف الاختبار :**

كرتان طبيتان المسافة بينهما 6 م و كل كرة توضع في دائرة قطرها 0.5م . يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين و عند سماع الاشارة للبدء يجري بسرعة للمس الكرة و دفعها خارج الدائرة ثم يجري – و يلمس الكرة الأخرى و يدفعها خارج الدائرة أيضا , و يعود للكرة الأولة و هكذا (لمدة دقيقة) يقوم مساعدان برد الكرة من الدائرة داخلها عقب كل مرة .

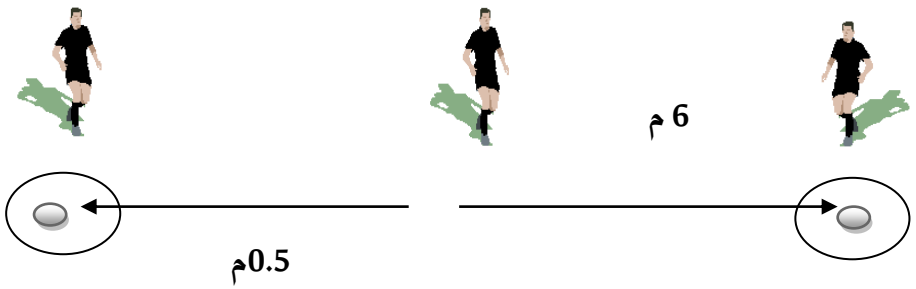
- **التسجيل :** يحسب اللاعب عدد اللمسات الصحيحة في الدقيقة.

- **شروط الاختبار :**

- أن يكون لمس الكرة بنعل القدم .

-لابد من دفع الكرة خارج الدائرة .

-يؤدي اللاعب الاختبار (بحذاء كاوتش) .



4- إختبار الخمس وثبات المتتالية :

- **الغرض من الإختبار :** يقيس هذا الإختبار االقوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

- **طريقة الإختبار:**

- يقف اللاعب خلف خط البداية.

- عند إعطاء إشارة البدء مف طرف المحكم الذييقف عند خط البداية

- ينجز اللاعب 5 خطوات كبيرة.

- **التسجيل :** تحتسب المسافة التي حققها اللاعب من خلال إنجاز 5 وثبات.

- **الأدوات المستعملة :**خط بداية . شريط قياس.

- جدول رقم (03) يوضح الدرجة المستوى لإختبار الخمس وثبات المتتالية لقياس قوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم صنف الأواسط .

المستوى	المرتفع جدا	المرتفع	فوق متوسط	متوسط	تحت متوسط	المنخفض	المنخفض جدا
المسافة	14.45	13.80	13.15	12.82	12.16	11.83	11.18

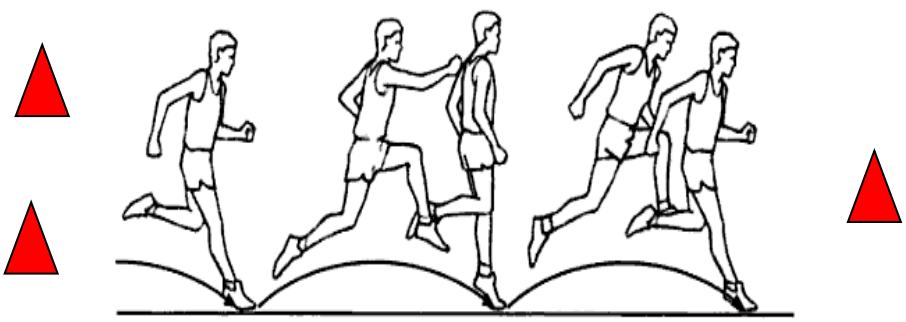


Figure 1.18 Bounding for distance.

5- اختبار الجلوس من وضع الرقود:

- **الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

- **مواصفات الأداء:** من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام أسفل إلى أن يلمس اللاعب الركبتين بالجبهة، ثم يكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال (30) ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب على الأرض.

- **التسجيل:** يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال (30) ثانية التي قام بها

6- اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م بين الأقمام

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف . – شريط القياس. – 5أقمام أو رايات ركنية –كرة لكرة القدم

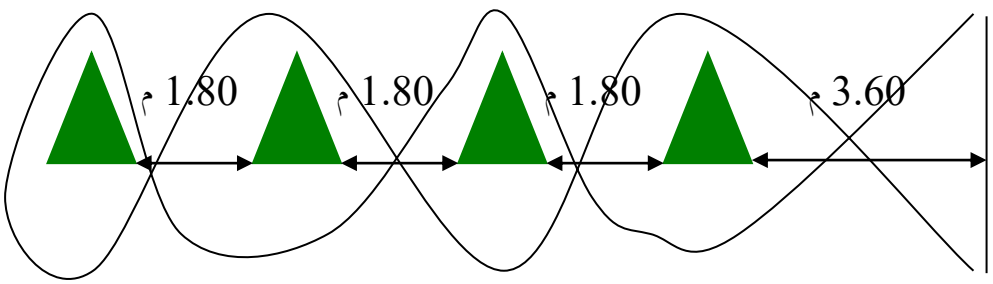
– نطقة فضاء مستقيمة مستطيلة الشكل طولها 15 متر و عرضها 3 أمتار.

- الإجراءات :

– يرسم خطان متوزيان على الأرض طول كل منهما 3متر و المسافة بين الخطين 12.5م (ملعب كرة القدم.

– توضع الأقمام الخمسة بمسافة مقدار 2متر بين كل قنمع و الأخر و على 3.5 متر من خط البداية و الكرة بوضع القمع الأول كما في الشكل.

- مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الشواخص في شكل رقم 8 محاولا تحقيق أقل زمن ممكن، وتعطى محاولتان لكل لاعب.



- التسجيل: يحسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبارات لبعض المحددات المورفو- وظيفية لاختيار اللاعبين وفق خطوط اللعب الثلاث في كرة القدم للفئة تحت 19 سنة.

الاسم: سداوي اللقب: شاشو
الدرجة العلمية: أستاذ محاضر ب.
التخصص: تدريب رياضي.
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية. جامعة مستغانم
الايميل: seddaoui.chachou@univ-mosta.dz

الاسم: محمد خرفان اللقب: حجار
الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي.
التخصص: تدريب رياضي.
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية. مستغانم.
الايميل:mohadjar@hotmail.com

اسم الاختبار: اختبار **luc léger navette.**

الهدف من الاختبار: **حساب وقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والسرعة الهوائية القصوى .**

الفئة المستهدفة بالاختبار: لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

سنة تنفيذ الاختبار: 2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه

عرض و وصف الاختبار. (معلومات خاصة عن الاختبار).

مجتمع الاختبار: أندية الغرب الجزائري القسم الأول للرابطة الجهوية لوهران ورابطة سعيدة.

عينة الاختبار: لاعبي بعض الفرق تحت 19 سنة للخطوط الثلاث. (دفاع – وسط ميدان – الهجوم).

متوسط سن: 18.5 سنة

الجنس: ذكور.

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري

المنطقة: ساحل - هضاب عليا

توقيت الاختبار

التوقيت بالضبط: بعد الظهر

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: جماعية

مكان إجراء الاختبار: في الهواء الطلق

مرجعه: Luc léger navette: (Alexander dellal 2008)

أسسه العلمية:

جدول رقم(01) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والصدق والثبات لقياس vo2max و vma:

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الثبات	الصدق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
Vo2max	56.45	3.48	56.85	3.68	0.86	0.83

الأدوات المستخدمة:

ملعب ،، أقماع ، جهاز ميترونوم ، تحميل الاختبار عبر الهاتف الذكي أو اللوحة الذكية ، صافرة ، بطاقة تسجيل لتدوين النتائج مباشرة.

الأدوات اللازمة: ملعب ، قاعة ، أقماع ، جهاز ميترونوم ، تحميل الاختبار عبر الهاتف الذكي أو اللوحة الذكية ، صافرة ، بطاقة تسجيل لتدوين النتائج مباشرة.

مواصفات الأداء:

- هو اختبار جري ذهاب وإياب لمسافة 20 متر بالتدرج في رفع الايقاع كل دقيقة.
- سرعة الانطلاق تبدأ عند 8 كلم/ سا ، ثم تبدأ في الصعود تدريجيا بمعدل 0.5 كلم / سا كل دقيقة في كل مرة وعليه يشترط على المفحوص بوضع رجله خلف الخط عند كل اشارة من المنبه الصوتي.
- نهاية الاختبار بالنسبة للمفحوص تكون عند عدم قدرته على مسايرة الايقاع المفروض عليه وعدم قدرته على الوصول لخط النهاية 20 متر لمرتين متتاليتين (ينسحب من المنافسة).
- يتم حساب آخر مرحلة من ايقاع الجري للمفحوص عند انسحابه من المنافسة.

توجيهات الاختبار: الاحماء الخفيف قبل بدء الاختبار مدة 5 دقائق ، الانسحاب مباشرة بعد عدم اللحاق مرتين متتاليتين.

صورة توضيحية للاختبار:

الشكل رقم (04) مواصفات اختبار Luc léger navette

المعايير الخاصة بالاختبار (محليا، وعالميا إن وجدت).

مرجع عالمي لاختبار luc léger 1984

Palier	Durée (minutes)	Vitesse (Km/h)	VMA (Km/h)	VO_2max (mL/min)	VO_2maxsp (mL/min/kg)
1	1	8.5	8.8	23.6	46.9
2	2	9	9.5	26.6	49
3	3	9.5	10.3	29.6	51.1
4	4	10	11	32.6	53.1
5	5	10.5	11.8	35.6	55.2
6	6	11	12.5	38.6	57.3
7	7	11.5	13.3	41.6	59.4
8	8	12	14	44.6	61.5
9	9	12.5	14.8	47.6	63.5
10	10	13	15.5	50.6	65.6
11	11	13.5	16.3	53.6	67.7
12	12	14	17	56.6	69.8
13	13	14.5	17.8	59.6	71.9
14	14	15	18.5	62.6	73.9
15	15	15.5	19.3	65.6	76
16	16	16	20	68.6	78.1
17	17	16.5	20.8	71.6	80.2
18	18	17	21.5	74.6	82.3
19	19	17.5	22.3	77.6	84.3
20	20	18	23	80.6	86.4

2- اختبار القدرة الاسترجاعية Ruffié Dickson

أسسه العلمية:

جدول رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف والصدق والثبات لاختبار القدرة الاسترجاعية.

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الثبات	الصدق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
Ruffié Dickson	15.42	2.46	5.52	1.46	0.86	0.86

الأدوات اللازمة : جهاز ايقاع (ميترونوم) ، تحميل الاختبار على الهاتف الذكي أو اللوحة الذكية ، ميقاتي ، صافرة بطاقة تسجيل .

مواصفات الاختبار:

قبل بدء الاختبار نقيس نبض القلب في حالة راحة في وضعية جلوس(p1) ، يقوم اللاعب بالوقوف و الرجلين متباعدتين قليلا ، حسب اشارة الفاحص ، اللاعب يقوم بالثني للرجلين حسب ايقاع الميترونوم ب 30 ثنية على الأرجل في وقت 45 ثانية ، حيث تلمس عضلات المؤخرة عقبي الأرجل ، مع أن الميترونوم يضبط على ايقاع 80 ضربة في الدقيقة ، ثم نقوم بقياس النبض بعد التوقف مباشرة من الاختبار (p2) في وضعية جلوس ، ثم بعد دقيقة من التوقف من الاختبار(p3).

تحليل النتائج: انطلاقا من ثلاث قياسات لنبض القلب ، روفييه يقترح معادلة تسمح بترتيب اللاعبين في 5 أصناف .

- **مؤشر الاستعداد أو مؤشر روفييه:** R=(P1 + P2+P3)- 200/10

المجموعة1: أقل من 0 = ممتاز

المجموعة 2: 0 – 5 = جيد جدا

المجموعة3: 5 – 10 = جيد

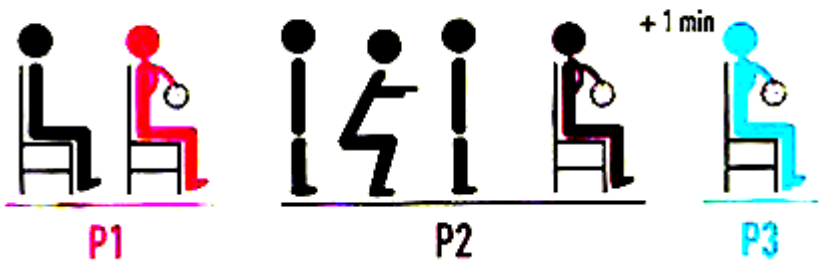
المجموعة 4: 10 – 15 = متوسط

المجموعة 5: أكبر من 15 = ضعيف.

الدراسة المقارنة للنبضات القلبية الثلاث تعطي معلومات هامة:

- اذا كان P1 مرتفع ، P2 مرتفع قليلا ، الاختبار يكون عادي و ارتفاع نبض القلب في الراحة ممكن ناتج عن بعض العادات أو بعض الوظائف.
- اذا كان P1 عادي ، P2 مرتفع قليلا و P3 مرتفع كذلك ، الاسترجاع يكون جزئي و الذي يؤكد على التعب أو على تكيف سيء للتمرين البدني.
- اذا كان P1 مرتفع ، P2 و P3 كذلك مرتفع هو دليل على الارهاق و التدريب الزائد و يؤكد على عدم الاستعداد للتدريب.

صورة توضيحية للاختبار:



3 – قياس السعة الحيوية capacité vitale

أسسه العلمية:

جدول رقم (03) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف والصدق والثبات لقياس السعة الحيوية .

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الثبات	الصدق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
C.V	4.10	0.48	4.08	0.50	0.84	0.91

الأدوات اللازمة: جهاز سبيرومتر Spiromètre ، ماسك أنف ، بطاقة تسجيل.

مواصفات الاختبار:

: يبدأ العمل باستعداد اللاعب و ذلك بمسك الأنبوب المطاطي المربوط بالجهاز و يقوم الرياضي بتنفس عميق مرتين أو ثلاث من وضع الوقوف أمام الجهاز و بعدها يأخذ شهيقا عميقا لكي

يستطيع دفع أقصى زفير بقوة داخل الأنبوب المخاط مع ضرورة وضع ماسكة للأذن لكي لا تسمح بخروج قسم من هواء الزفير عن طريق الأنف و في هذه اللحظة يتم تسجيل القيمة من الجهد الالكتروني مباشرة و تدل القيمة على حجم الهواء الزفير باللتر ، وبعد انتهاء المحاولة الأولى تعطى للاعب استراحة لمدة 3 دقائق لكي يستعد لأداء المحاولة الثانية وبعد ذلك يتم حساب المحاولة الأفضل.

توجيهات الاختبار: ضرورة التنفس العميق مرتين أو ثلاث مرات قبل الزفير ، وضع الماسك جيدا في الأنف.

صورة توضيحية للاختبار:

ب - القياسات المورفولوجية:

الأسس العلمية للقياسات المورفولوجية:

جدول رقم (04) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف والصدق والثبات للقياسات المورفولوجية .

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الثبات	الصدق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الطول	175.95	3.42	175.91	3.42	0.99	0.99
الوزن	63.83	2.74	63.87	2.83	0.99	0.99
الكتلة الدهنية	12.03	1.57	12.10	1.97	0.98	0.98
الكتلة العظمية	44.77	1.80	44.88	1.67	0.99	0.99
الكتلة العضلية	13.97	0.45	13.98	0.51	0.70	0.99

1 – قياس الطول:

الغرض من الاختبار: هو قياس طول القامة.

الأدوات اللازمة: قائم خشبي مدرج بالسنتيميترات على طول 2م ، مجهز بمسطرة متحركة عليه و ممتد ل 20 سم.

مواصفات الأداء: يقف المختبر مع استقامة جذعه و النظر للأمام و من ثم تثبيت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر.

توجيهات الاختبار: يجب نزع الأحذية و عدم رفع الركبتين.

صورة توضيحية لجهاز قياس الطول

2- قياس الوزن:

الغرض من الاختبار: : هو قياس وزن الجسم.

الأدوات اللازمة: ميزان طبي من نوع balance d'analyse corporelle.

مواصفات الأداء: يقف المختبر بقرب الميزان حافي القدمين ، وبعد اعطاء الاشارة من طرف الميزان الرقمي ، يصعد المختبر بهدوء ويضع قدميه على شكل حرف V وبعد مدة 5 ثواني يسجل الميزان وزن المختبر ويظهر على الشاشة بالكلغ ، مما يسمح للمختبر بالنزول .

توجيهات الاختبار: يجب نزع الملابس الثقيلة ، الصعود حافي القدمين ، وضع الميزان فوق أرضية مستوية و ملساء ، الالتزام بالهدوء و الثبات وعدم التحرك فوق الميزان الطبي ، الصعود و النزول لا يتم الا بالإشارة الرقمية المؤشرة على شاشة الميزان.

صورة توضيحية للميزان الطبي: balance d'analyse corporelle

3 - قياس الكتلة الدهنية والعضلية والعظمية:

الغرض من الاختبار: قياس نسب الكتل الثلاث (الدهنية ، العظمية و العضلية).

الأدوات اللازمة: ميزان طبي من نوع balance d'analyse corporelle.

مواصفات الأداء: بعد أخذ طول المختبر وعمره ، يتم تسجيلها على ذاكرة الميزان ، يقف المفحوص حافي القدمين فوق الميزان لمدة 5 ثواني بعدها تدون جميع النسب على شاشة الميزان الطبي ، وعليها ينزل المفحوص بهدوء.

توجيهات الاختبار: نزع الأحذية والملابس الثقيلة ، أخذ أعمار و أطوال المختبرين قبل اجراء الاختبار ، تدوين 12 مختبر في ذاكرة الميزان الطبي الرقمي بالتسلسل لربح الوقت ، اجتياز 12 مختبر بصورة متتالية لربح الوقت والجهد.

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

بطارية اختبارات لتقييم مستوى أداء المهاري لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في كرة اليد (16-18 سنة)

الاسم: بن برنو عثمان اللقب: عثمان
الدرجة العلمية: استاذ م التعليم العالي
التخصص: التدريب الرياضي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية
جامعه مستغانم
الإميا:otmane.benbernou@univ-mosta.dz

معلومات خاصة بطارية الاختبارات

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: التوافق: التمرير والاستقبال

الهدف من الاختبار: قياس دقة التوافق التمرير والاستلام

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

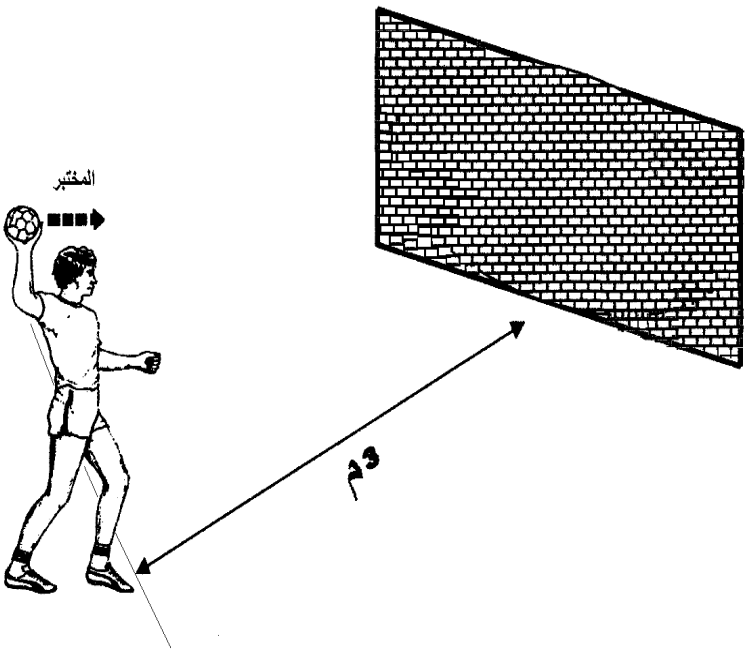
أسسه العلمية: التوافق: التمرير والاستقبال

الأدوات المستخدمة: حائط ألمس، كرة اليد، ساعة إيقاف، صافرة.

وصف الاختبار: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3متر وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني رقم (01) ويقوم برمي الكرة على الحائط واستلامها (التمرير والاستلام) خلال مدة 30 ثانية وبعد سماع إشارة البدء من طرف المدرس.

التسجيل: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة (خارج منطقة 3متر) خلال المدة المحددة للاختبار (30 ثانية)

عدد المحاولات: تعطى محاولتين لكل تلميذ



الشكل البياني رقم(01): اختبار التوافق التمرير والاستقبال

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: تنطيط الكرة حول الملعب

الهدف من الاختبار: قياس قدرة تنطيط الكرة حول الملعب

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : **حظري** √ **شبه حظري** √ **ريف**√

المنطقة **ساحل** √ **هضاب عليا** √ **شبه صحراوية** √

توقيت الاختبار.

صباحا √ **بعد الظهر** **مساءا**

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: **فردية** √ **جماعية**

مكان إجراء الاختبار: **داخل القاعة** √ **في الهواء الطلق** √

شيء أخر: .....

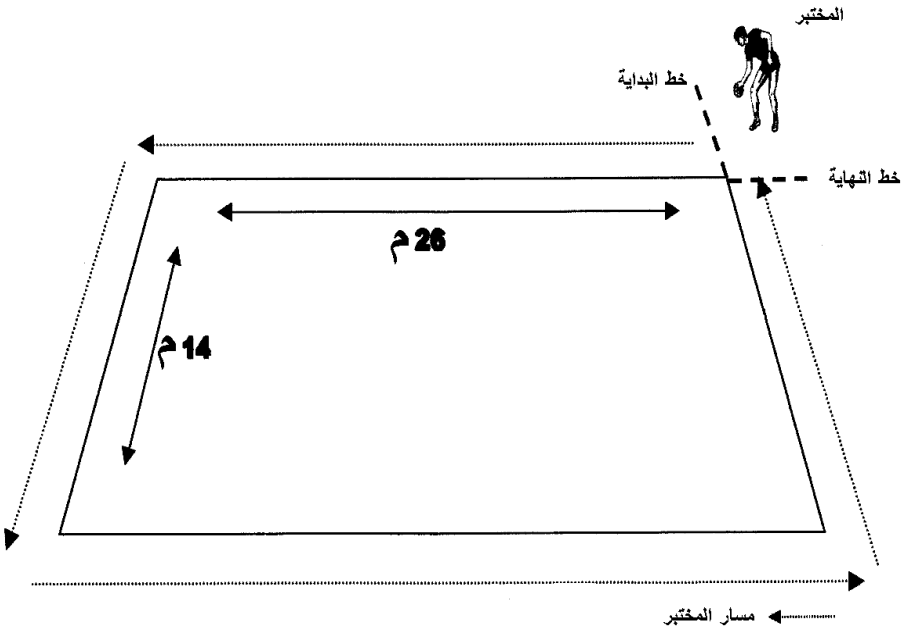
أسسه العلمية: تنطيط الكرة حول الملعب

الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة إيقاف، شواخص، ملعب طوله 28متر وعرضه 14متر.

وصف الاختبار: يقف المختبر على خط البداية والكرة بجانبه على مستوى سطح الأرض كما في الشكل البياني رقم 02 ثم ينطلق بعد سماع إشارة البدء من طرف المدرس، تنطيط الكرة حول الملعب. تعطى محاولتين لكل مختبر.

التسجيل: يسجل التوقيت المستغرق خلال أداء الاختبار

عدد المحاولات: تعطى محاولتين لكل تلميذ



الشكل البياني رقم 02: يوضح اختبار تنطيط الكرة حول الملعب

الاختبار الثالث

اسم الاختبار: دقة التصويب

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب على الأهداف المرسومة

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

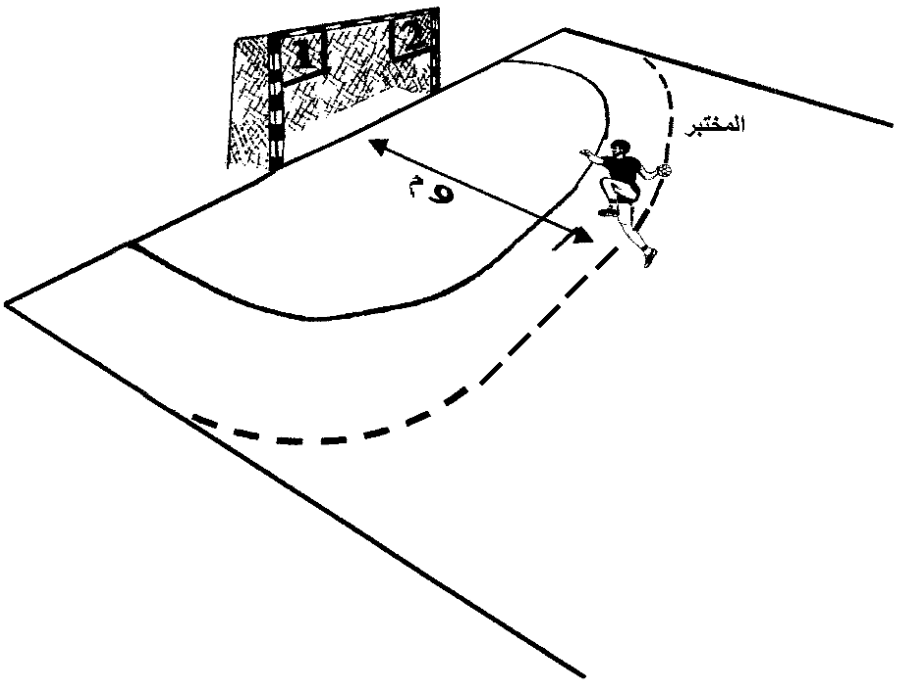
أسسه العلمية: دقة التصويب

الأدوات المستخدمة: 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة

وصف الاختبار: يقف المختبر على بعد 9أمتار من مرمى كرة اليد ويقوم بالتصويب على المربعات المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60سم. كما في الشكل البياني رقم 03 كما يسمح للمختبر عشر تصويبات ، (خمسة بيد يمنى وخمسة بيد يسرى).

التسجيل: تعطي درجة واحدة لكل تصويبه صحيحة وبالتالي يكون مجموع الدرجات خلال العشر تصويبات ب 10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات

عدد المحاولات: تعطى محاولتين لكل تلميذ



الشكل البياني رقم 03: يوضح اختبار التصويب

الاختبار الرابع

اسم الاختبار: الجري المتعرج والتصويب

الهدف من الاختبار: قياس الدقة والرشاقة في التصويب والتنطيط

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

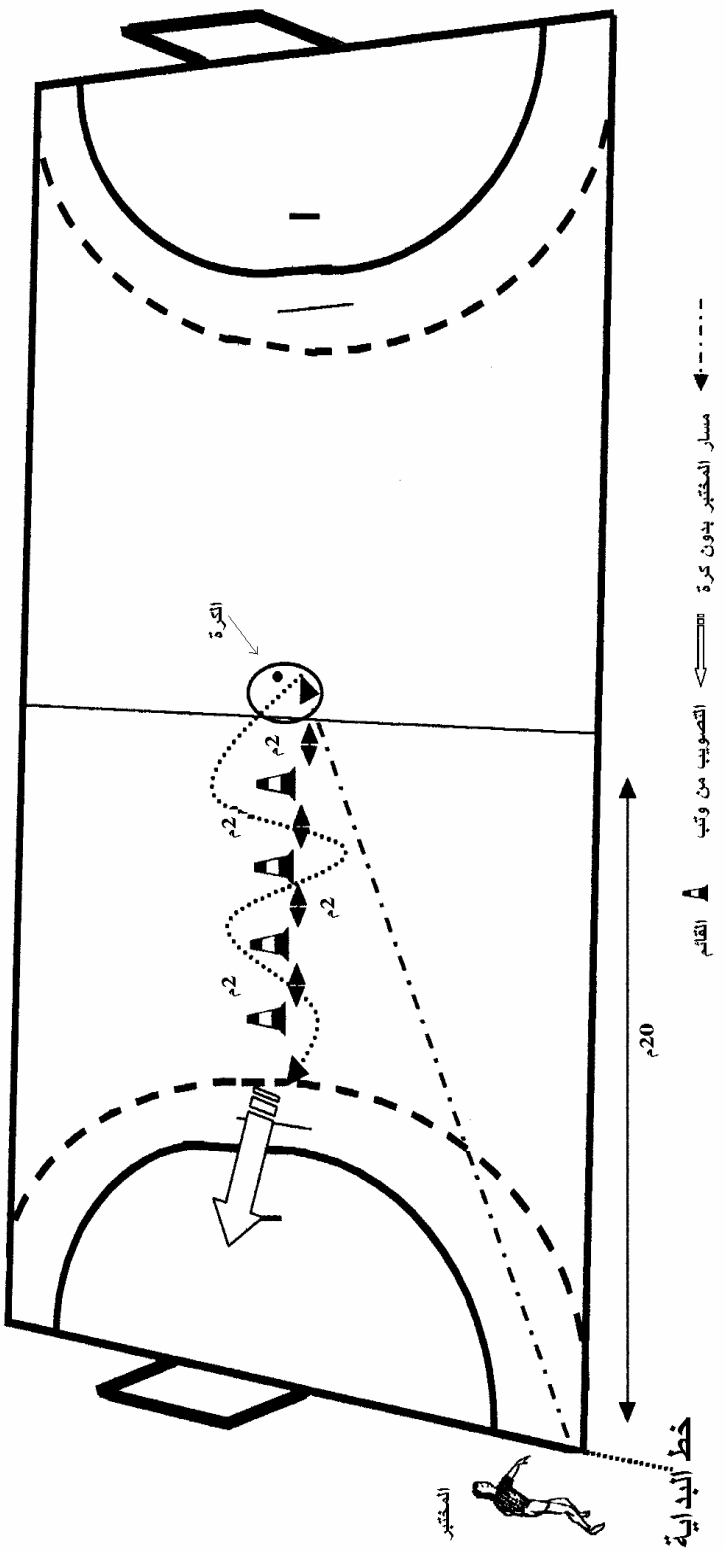
أسسه العلمية: الجري المتعرج والتصويب

الأدوات المستخدمة: كرة يد قانونية، ملعب كرة يد، صافرة، ساعة إيقاف، أربع حواجز.

وصف الاختبار: يقف المختبر في إحدى زوايا النصف الأول للملعب. ثم ينطلق في اتجاه منتصف الملعب في الوسط أين توجد الكرة بعد سماع صوت الصافرة. ثم يأخذ الكرة بالجري المتعرج بين الحواجز التي تبعد عن بعضها بمسافة 2متر مع تنطيط الكرة بإحدى اليدين (يمين، يسرى). إلى أن يصل إلى خط التصويب الواقع بعد آخر حاجز ليصوب من الوثب باتجاه إحدى المربعات المرسومة على زاوية المرمى العلوية التي تبلغ طول ضلعها 60سم. تعطي محاولتين. الشكل البياني رقم 04

التسجيل: : يحتسب الزمن ابتداء من لحظة البداية حتى ملامسة الكرة للمربع. لا يحتسب الزمن في حالة انعدام دقة التصويب أو صحة الجري. يسجل أحسن وقت من بين المحاولتين

عدد المحاولات: تعطى محاولتين ويحتسب أحسن التوقيت



الشكل البياني رقم 04: يوضح اختبار الجري المتعرج والتصويب

الاختبار الخامس

اسم الاختبار: الاختبار الدائري ((Circuits

الهدف من الاختبار: قياس الدقة والرشاقة في التوافق المهاري (تمرير الاستقبال تنطيط و التصويب)

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: تلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: الاختبار الدائري ((Circuits

الأدوات المستخدمة: كرة يد قانونية، ملعب كرة يد، صافرة، ساعة إيقاف، أربع حواجز.

وصف الاختبار: يقف المختبر عند البداية ثم ينطلق عند سماع صوت الصافرة فيأخذ الكرة بالجري المتعرج بين الحواجز التي تبعد عن بعضها البعض مسافة 2متر مع التنطيط الكرة بإحدى اليدين (اليد اليمنى أو اليسار) حتى يصل المنطقة رقم 1 يمرر الكرة إلى الزميل الموجود في المنطقة رقم 2 ثم يستلمها مع الجري في المنطقة رقم 3 وأخيرا تصويب من الوثب نحو المرمى. الشكل البياني رقم 05

التسجيل: يحتسب الزمن ابتداء من لحظة البداية حتى لحظة العبور الكرة المرمى.

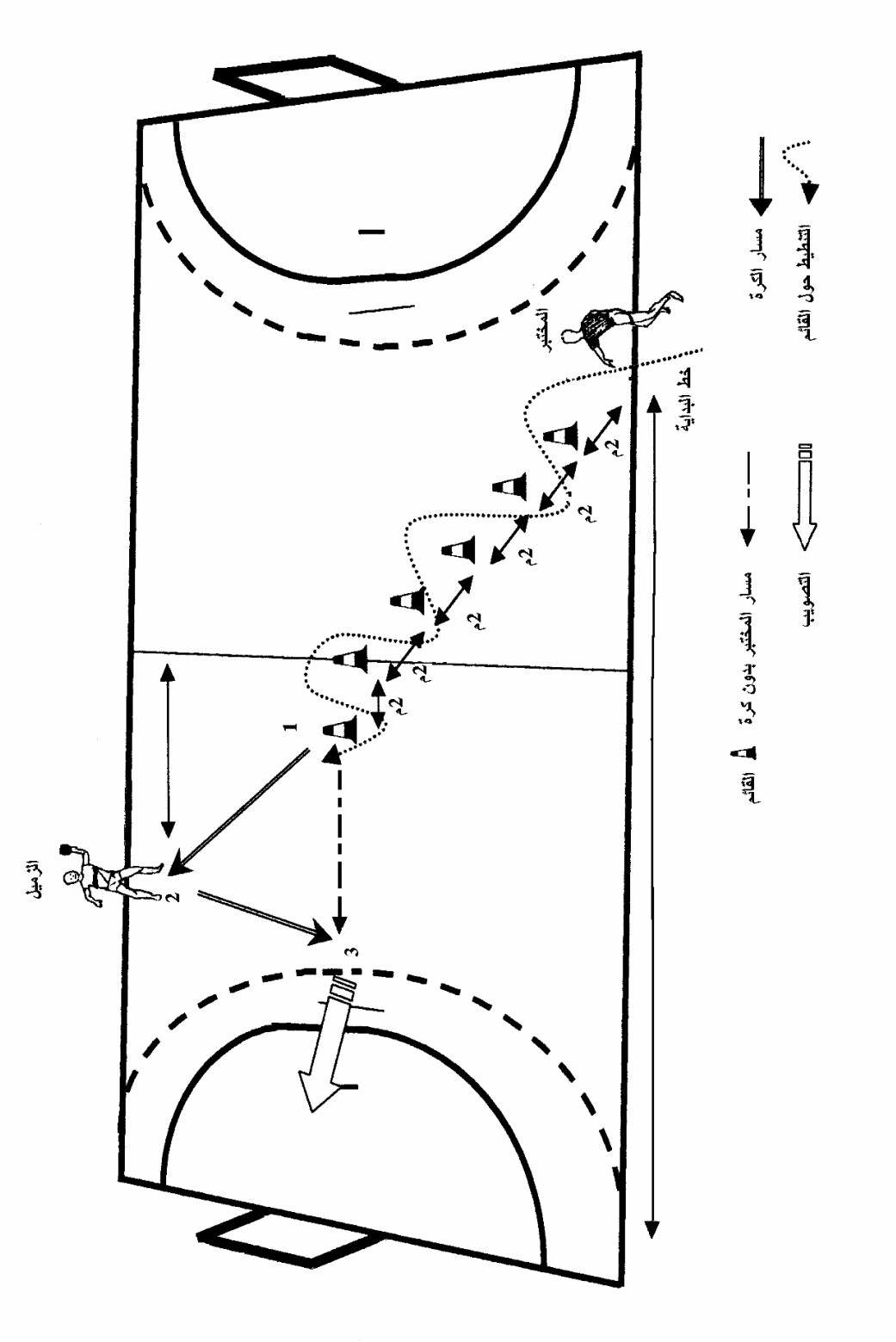
عدد المحاولات: تعطى محاولتين ويحتسب أحسن التوقيت

المعاملات العلمية للاختبار: يتمتع بصدق وثبات وموضوعية

- **معامل الثبات**

لقياس صلاحية الاختبارات قام الباحث بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل ثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار – إعادة الاختبار) حيث طبقت الاختبارات على عينة من تلاميذ (ذكور وإناث) السنة الأولى و الثانية التعليم الثانوي و على مستوى 15 ثانويات لثلاثة ولايات تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، الفترة ما بين 12 أفريل إلى غاية 17 ماي 2004م، و بعد أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبارات و على نفس العينة و بنفس شروط الاختبار الأول. وأجريت هذه الاختبارات على عينة من التلاميذ مكونة من 20 تلاميذ لكل سنة دراسية.

ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون. وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) أي (20-1). استخلاصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار سواء في كرة اليد ، الكرة الطائرة و كرة السلة ذكور و بنات للسنة الأولى و الثانية التعليم الثانوي ، كما هو موضح في جدول رقم 01.


مسار الكرة
التغطية حول القائم
المختبر
خط البداية
2م
2م
2م
2م
2م
2م
1
2
3
التصويب
مسار المختبر بدون كرة
القائم

المعالجة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الاختبارات (ق. م)	القيمة الجدولية (ر)
1- توافق التمرير - الاستلام	20	19	0.05	0.84	0.433
2- التنطيط حول الملعب				0.86	
3- التصويب على المرمى				0.82	
1- الجري المتعرج مع التصويب	20	19	0.05	0.80	0.433
2- الدائري				0.87	

جدول رقم 01: يبين ثبات الاختبارات المستعملة في كرة اليد (ذكور-إناث).

يبين لنا أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية كون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات (بيرسون) أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى دلالة و درجة حرة لكل اختبار تدل على ثباتها.

- **معامل صدق الاختبار**

و من أجل التأكيد من صدق الاختبارات ذكور و إناث السنة الأولى و الثانية ثانوي، استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم 15 عند مستوى الدلالة 0.05 و الدرجة الحرة (ن-1).

تبين لنا أن جميع الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون.

المعالجة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الصدق الاختبارات (ق.م)	القيمة الجدولية (ر)
1- توافق التمرير - الاستلام	20	19	0.05	0,92	0.433
2- التنطيط حول الملعب				0,93	
3- التصويب على المرمى				0,91	
1- الجري المتعرج مع التصويب	20	19	0.05	0,89	0.433
2- الدائري				0,93	

جدول رقم02: يبين معامل صدق الاختبارات المستعملة في كرة اليد (ذكور-إناث).

- **موضوعية الاختبارات**

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة بعيدة عن الشك و التأويل، حيث نجد مفرداتها ضمن أهداف المنصوص عليها في منهاج التربية البدنية و الرياضية التعليم الثانوية و حسب كل مرحلة تعليمية كاختبار توافق التمرير – الاستلام، - التنطيط حول الملعب، التصويب على المرمى، الجري المتعرج مع التصويب، اختبار الدائري (Circuits) بالإضافة إلى ذلك كونها سهلة، مفهومة و واضحة، على هذا الأساس نستنتج من كل ذلك أن جميع الاختبارات تتميز بالموضوعية.

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبارات تحمل السرعة والقدرات الهوائية واللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19سنة

الاسم: محمد اللقب: بن صابر
الدرجة العلمية: أستاذ محاضر أ
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم
الايميل: mohamed.bensabeur@univ-mosta.dz

الاسم: سنوسي اللقب: فغلول
الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي
التخصص: التدريب الرياضي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم
الايميل:fourloulsnouci@yahoo.fr

1- مفهوم الاختبار:

يتفق الكثير من الباحثين أن الاختبار أفضل أداة من بين أدوات جمع البيانات المعرفة سابقا، بطبيعة الحال الأفضلية لا للاختبار في حد ذاته و إنما لاعتبارات علمية بحته خاصة إذا تلائم اختيار الباحث لاختبار ما مع طبيعة الموضوع و قدرات عينة البحث و الإمكانية المادية و البشرية المخصصة للبحث، وتستخدم الاختبارات لجمع البيانات وأوصاف كمية عن الظاهرة موضوع الدراسة بصورة تمكن الباحث من القيام بتحليل أدق مما يمكن التوصل إليه لو أنه اعتمد على أحكام ذاتية، وعلى الباحث إعداد اختبار يقيس الوظيفة المطلوبة بما يحقق الهدف المطلوب، لأن جميع الإجراءات اللاحقة تتوقف عليه.

وتعتبر الاختبارات من الأدوات الهامة والرئيسية لجمع البيانات والمعلومات، والتي يجب أن تتوفر فيها تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها المقومات العلمية من صدق وثبات وموضوعية، وعادة ما يشيع استعمال الاختبارات في ميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية، خاصة في البحوث التربوية، النفسية والرياضية لقياس قدرات المفحوصين سواء كانت قدرات عقلية، نفسية، بدنية، أو مهارية، أو لقياس الاستعدادات أو التحصيل أو الاتجاهات، وهي كثيرة الاستخدام في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث يستطيع الباحث استخدام الاختبارات في قياس القدرة العقلية، مثل اختبارات الذكاء، واختبارات أخرى لمستوى التحصيل، كما يمكن الاستفادة من هذه الاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية في قياس وكشف مدى الاستعدادات العقلية، مستوى الأداء أو التحصيل الراهن للأفراد موضوع الدراسة، وبذلك يمكن التنبؤ باستعدادات الفرد للنجاح في نشاط معين من أنشطة التربية البدنية الرياضية، كما يمكن إيجاد مجموعة أخرى من الاختبارات التي تقيس ميول الشخص نحو ممارسة النشاط الرياضي المعين، وعليه يمكن بأن نرى أن الاختبارات تستخدم لوصف الوضع الراهن للظاهرة موضوع الدراسة، وقياس ما يطرأ عليها من تغيير نتيجة لتعرضها للعوامل والمؤثرات، وللتنبؤ بما قد يستجد مستقبلا على أساس الأداء الراهن.

2- تعريف الاختبار:

- يعرّف الاختبار بأنه" مجموعة أو سلسلة من الأسئلة أو المهام يطلب من أفراد عينة البحث الاستجابة لها تحريريا، أو شفهياً أو أدائياً(عملياً)، ويفترض أن يشمل الاختبار على عينة ممثلة لكل الأسئلة الممكنة والمهام التي لها علاقة بالخاصية التي يقيسها الاختبار، أو هو مجموعة من المثيرات تقدم للمفحوص بهدف الحصول على استجابات كمية يتوقف عليها الحكم على فرد أو مجموعة أفراد (السيد علي، 2011، صفحة 390).

- ويعرف الاختبار كذلك على أنه:" أداة من أدوات البحث في العلوم السلوكية، حيث أنه يستخدم في وصف السلوك الحالي وقياس ما يطرأ عليه من تغيير نتيجة لتعرضه لعوامل ومثيرات تؤثر فيه مستقبلاً "(خفاجة، 2002 ,ص125).

معلومات خاصة بالاختبار

- اسم الاختبار:

بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من بعض الأساتذة والمدربين تقيس الجانب البدني والمتمثل في قياسات تحمل السرعة بدون الكرة، بالإضافة إلى الاختبارات الفسيولوجية الأجهزة الطاقوية تتمثل في (القدرة و الكفاءة لا هوائية لا لبنية و اللبنية ، والقدرة و الكفاءة الهوائية). الجهاز القلبي القدرة الإسترجاعية، للاعبي كرة القدم (أواسط) والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في رياضة كرة القدم، وهذه الاختبارات هي كمايلي:

- **اختبارات فسيولوجية:** لقياس الجهاز اللاهوائي اللالبني(اختبار الجري بسرعة ل 40م (من ركضة تقريبية):

- **اختبار الجري 100م من ركضة تقربية:** لتقويم الكفاءة اللاهوائية اللالبنية .

- **اختبار الجري 300م:** لتقويم قدرة الجهاز اللاهوائي اللبني .

- **اختبار الجري لمسافة 800م :** لتقويم كفاءة الجهاز اللاهوائي اللبني.

- **اختبار الجري 6د نصف الكوبر:** لتقويم قدرة الجهاز الهوائي

- **اختبار الجري ل 12د لكوبر:** لتقويم كفاءة الجهاز الهوائي.

- **اختبار الإسترجاع القلبي شانون 1965:** لتقويم الإسترجاء القلبي للاعبين ، ومستوى لياقتهم البدنية بشكل عام.

- **إخبار 5×30م: الهدف من اختبار** : لقياس مطاولة السرعة.

- **الهدف من الاختبار:**

قياس الجانب البدني والمتمثل في قياسات تحمل السرعة بالإضافة إلى الاختبارات الفسيولوجية الأجهزة الطاقوية لتقويم القدرة والكفاءة اللاهوائية اللالبنية واللبنية، والقدرة والكفاءة الهوائية، الجهاز القلبي القدرة الإسترجاعية.

- **الفئة المستهدفة بالاختبار:** لاعبي كرة القدم صنف الأواسط 18 سنة من فريق ترجي مستغانم.

- **سنة تنفيذ الاختبار:** 2010.

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

- **مجتمع الاختبار:** 35 لاعبا من فريق ترجي مستغانم.

- **عينة الاختبار:** 26 لاعبا.

- **متوسط سن:** صنف الأواسط 18 سنة.

- **الجنس:** ذكر

معلومات حول مكان الاختبار.

- **المكان:** ملعب بن سليمان وملعب ملحق الرائد فراج بمستغانم *حظري

- **المنطقة** *ساحل

توقيت الاختبار.

***مساءا**

- **التوقيت بالضبط:** من الساعة 17.00 إلى الساعة 18.30 مساءا.

- **طريقة الأداء:** فردية * جماعية

- **مكان إجراء الاختبار:** في الهواء الطلق *

- **أسسه العلمية:**

- ثبات الإختبار:

لقياس صلاحية الاختبارات قام الباحثان بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء بدنية أو فسيولوجية لتحمل السرعة بأسلوب اختبار و إعادة الاختبار ، حيث أجريت الاختبارات على لاعبي كرة القدم صنف الأواسط وكما استبعد أية متغيرات أخرى مؤثرة ، امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي و البعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة و بنفس شروط الاختبار الأول ، كما عمل الباحثان على ضمان أقوى تجانس وسط ذلك من خلال مراعاة السن (18 السنة) و الوزن و الطول و العمر التدريبي بالإضافة إلى ذلك فقد تم إبعاد حراس مرمى من التجربة الاستطلاعية و الأساسية ، و بعد إنهاء أداء الاختبارات البدنية و الفسيولوجية (القبلية و البعدية) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة ، قام الباحثان بالمعالجة الإحصائية و استخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط برسون. و أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الباحثان في الجدول التالي.

الجدول رقم (01) يوضح ثبات الاختبارات.

المقاييس الإحصائية / الاختبارات		حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة الجد ولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية
الجهاز اللاهوائي اللالبني	مؤشر القدرة اللاهوائية اللالبني عدو 40م من الحركة(ثا)	07	0.99	0,70	6	0,05
	مؤشر الكفاءة اللاهوائية اللالبني عدو 100م من الحركة (ثا)		0,94	0,70		
الجهاز اللاهوائي اللبني	مؤشر القدرة اللاهوائية اللبنية جري 300م (ثا)		0.90	0,70		
	مؤشر الكفاءة اللاهوائية اللبنية		0.99	0,70		

	جري 800م (ثا)					
الجهاز الهوائي	مؤشر القدرة الهوائية ½ كوبر (6 د)		0,97	0,70		
	مؤشر الكفاءة الهوائية كوبر (جري 12 دقائق)		0,97	0,70		
	(مل/كغ.د) vo2max		0,97	0,70		
اختبار تحمل السرعة (30م*5)			0.93	0,70		

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0.90 أما أعلى قيمة فقد بلغت 0.99 و هي أكبر من قيمة (ر) الجد ولية التي بلغت 0,70 عند درجة الحرية ن-1=6، و مستوى الدلالة 0 ,05 مما تشير إلى مدى ارتباط نتائج الاختبار القبلي و البعدي، وهذا الأخير يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة.

- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثان الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (حسانين، 1995، 192).

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

و بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1).

الجدول رقم (02) يوضح صدق الاختبارات.

المقاييس الإحصائية / الاختبارات		حجم العينة	(معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية
الجهاز اللاهوائي اللالبني	مؤشر القدرة اللاهوائية اللالبني 40م من ح(ثا)	07	0.99	0,70	6	0,05
	مؤشر الكفاءة اللاهوائية اللالبني عدو 100م		0.96	0,70		
الجهاز اللاهوائي اللبني	مؤشر القدرة اللاهوائية اللبنية جري 300م (ثا)		0.95	0,70		
	مؤشر الكفاءة اللاهوائية اللبنية جري 800م (ثا)		0.99	0,70		
الجهاز الهوائي	مؤشر القدرة الهوائية ½ كوبر (6 د)		0.98	0,70		
	مؤشر الكفاءة الهوائية كوبر (جري 12 دقائق)		0.98	0,70		
	vo2max (ml/kg mn)		0.98	0,70		
اختبار تحمل السرعة (30م*5)			0.96	0,70		

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه، و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات التي تأرجحت بين 0.95 كأدنى قيمة و 0.99 كأعلى قيمة و هي أكبر من القيمة الجد ولية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0,70 و هذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و درجة الحرية 06.

3.6.2. موضوعية الاختيارات:

استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة المناسبة لمستوى المختبرين بدنيا وفسيولوجيا حيث تم توضيح الهدف من القياس للأفراد المختبرين كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار، كما تم توحيد الظروف المكانية (المركب الرياضي) و الزمانية (17سا) و المناخية (لم يكون هناك رياح قوية أو أمطار أو جو حار جدا). التي قد تؤثر على نتائج الاختبار و القياس و إعداد الأدوات و الأجهزة المناسبة و العينة الخاصة و تطلب ذلك استخدام عدادين الكترونيين من نفس النوع و ذات جودة عالية(متعددة الوقت)، أما الجو التربوي كان يسوده المرح و الحيوية كما حرص الباحثان على التشجيع و مراعاة التشويق و الإثارة حتى يعطي المختبر أقصى قدرة ممكنة له،حيث تم الأخذ بعين الاعتبار الاقتصاد في الوقت و الجهد و التكلفة و كذا الاعتماد على الاختبارات المقننة من حيث الصدق و الثبات و الموضوعية. و استنادا على كل الاختبارات السالفة الذكر استخلص الباحثان أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

- الوسائل البيداغوجية:

لقد قام الباحثان بجرد العتاد الرياضي كما يلي:

أ- **لتنفيذ الاختبارات:**

1. ميزان طبي –قائم خشبي مدرج بالسنتمترات على طول 2متر .
2. شريط متري لـ 50 م
3. عدادين إلكترونين من النوع الجيد « Digital stop Watch »
4. الشواخص.
5. شريط بلاستيكي – صافرة.

ب- لتنفيذ البرنامج:

ملعب بن سليمان- ملعب ملحق لرائد الفراج- الشواخص - الحواجز - كرات طبية –صفارة – ميقاتي.- حبال النط وعددها 10.

- وسائل الاسترجاع:

- الماء .
- عصير.
- شكولاطة و الدوش.

- مواصفات الاختبارات المستخدمة:

- تقويم الخصائص المرفولوجية:

- قياسات الأطوال :

لقياس الطول الكلي للجسم يستخدم جهاز الرشامتر Rstameter ولقياس أطوال أجزاء الجسم المختلفة يستخدم شريط قياس مقسم بالسنتمتر (سم) وترى القياسات وفقا لما يلي:

حيث يوضع الجهاز عموديا على الأرض ويقف الفرد في معتدل بحيث يستند الظهر على القائم العمودي للجهاز والذي يكون موازيا لخط منتصف الجسم ويكون وضع الرأس معتدلا ثم يتحرك المؤشر الأفقي لأسفل حق يلامس أعلى نقطة بالرأس وتسهيل القراءة.

- قياس الوزن:

يستخدم الميزان الطبي لذلك لاقرب نصف كيلوغرام ويؤخذ القياس بعد وقوف الشخص على منتصف قاعدة الميزان، ويفضل أن يكون باكرا ويكون الفرد شبه عاري من اللباس. (مختار ح، 1994، 62).

- الإختبارات:

1- الاختبارات الفسيولوجية:

1-1- الجهاز اللاهوائي اللالبني:

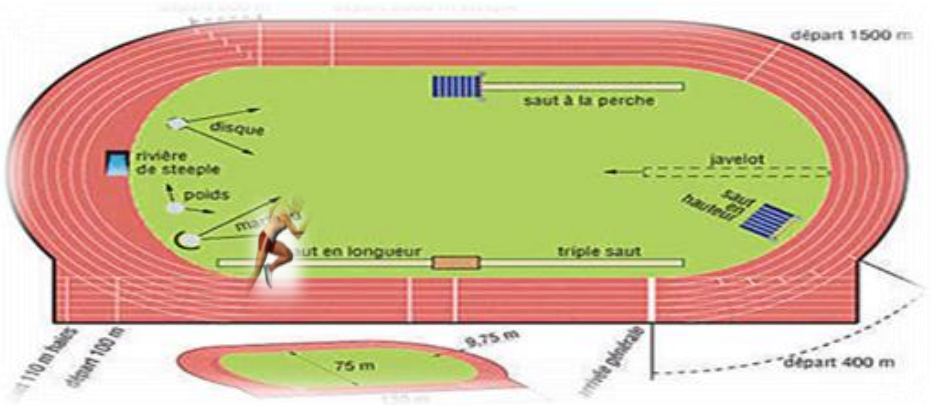
1-1-1- اختبار الجري بسرعة ل 40م (من ركضة تقريبية):

- الهدف: تقويم القدرة اللاهوائية اللالبنية.

العتاد الضروري: ساعة توقيت . مضمار ل400م . جهاز حاسب للسرعة (Speedo mètre).

- **إجراءات الاختبار:** نقيس الوقت المنجز خلال قطع مسافة 40م.(Ferie, 1992, 184)

كما يبين ذلك الشكل التالي:



عدو مسافة 40م

1-1-2 - اختبار الجري 100م من ركضة تقريبية:

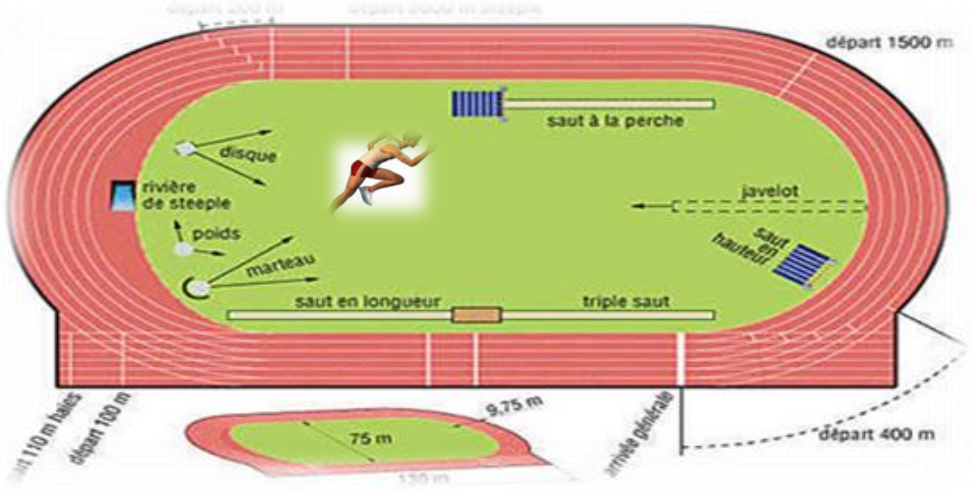
الهدف : لتقويم الكفاءة اللاهوائية اللالبنية .

- **إجراءات الإختبار** : يجري العداء بسرعة قصوى لمسافة 100م في أقل وقت ممكن.

- طريقة حساب : لتقويم كفاءة الجهاز اللاهوائي اللالبني نقوم بالإجراءات التالية :

نحسب قيمة السرعة خلال 40م.نحسب قيمة السرعة خلال 100م.نستخرج حاصل قسمة السرعتين .

- **نتيجة :** كلما إقترب الحاصل من الواحد ، كلما كانت كفاءة الجهاز متطورة (مطاولة الجهاز).كما يبين ذلك الشكل التالي:(Ferie , 1992, 184)



عدو مسافة 100م

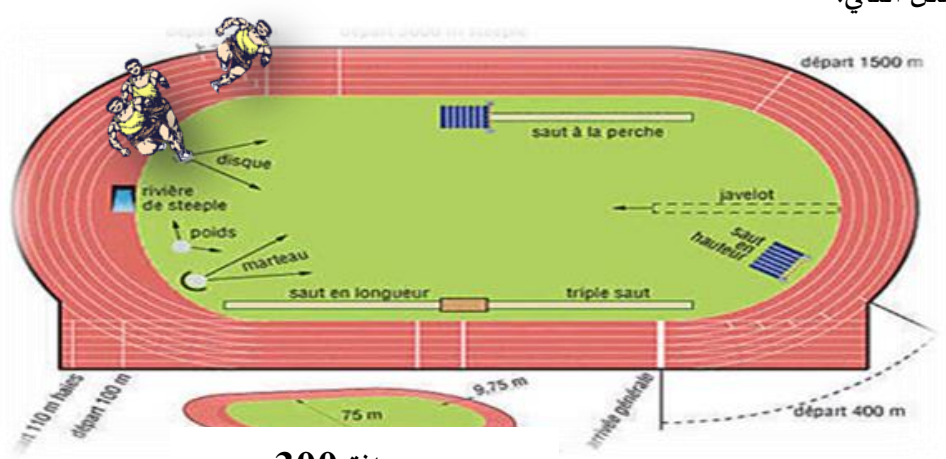
1-2- الجهاز اللاهوائي اللبني:

1-2-1- اختبار الجري 300م:

- **الغرض:** قدرة الجهاز اللاهوائي اللبني .

- **الأدوات:** ساعة إيقاف، منطقة فظاء مربعة الشكل أو مضمار العاب القوى.
- **السن:** صالح للبنين و البنات من 6 سنوات إلى المرحلة الجامعية.

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه الإشارة و حتى قطعه للنهاية بالثواني لأقرب(1 إلى 10) ثانية. (Ferie,199,184) كما يبين ذلك الشكل التالي:



عدو مسافة 300 م

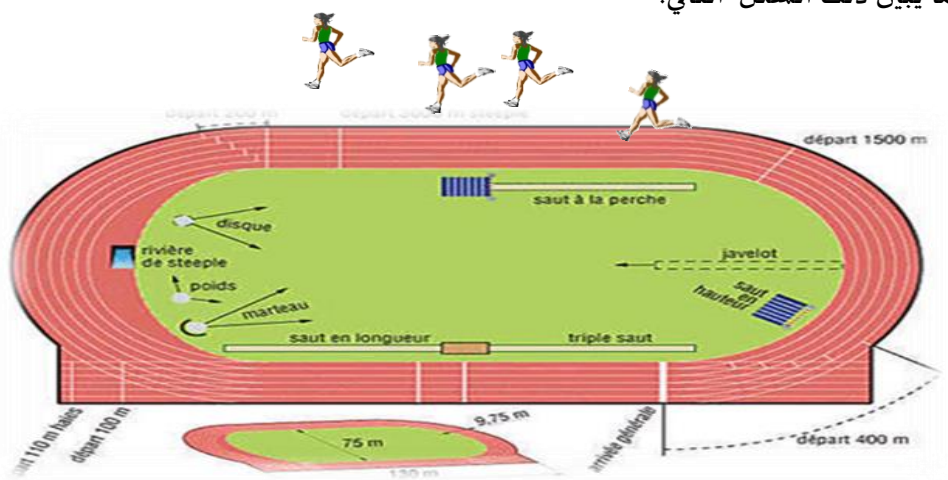
1-2-2- اختبار الجري لمسافة 800م :

- **الهدف:** تقويم كفاءة الجهاز اللاهوائي اللبني.

- **العتاد الضروري:** مضمار 400م، ساعة توقيت.

- **إجراءات الاختبار:** يقوم العداء بقطع مسافة 800م في اقل وقت ممكن (Dekkar, 1990, 71)

كما يبين ذلك الشكل التالي:



عدو مسافة 800م

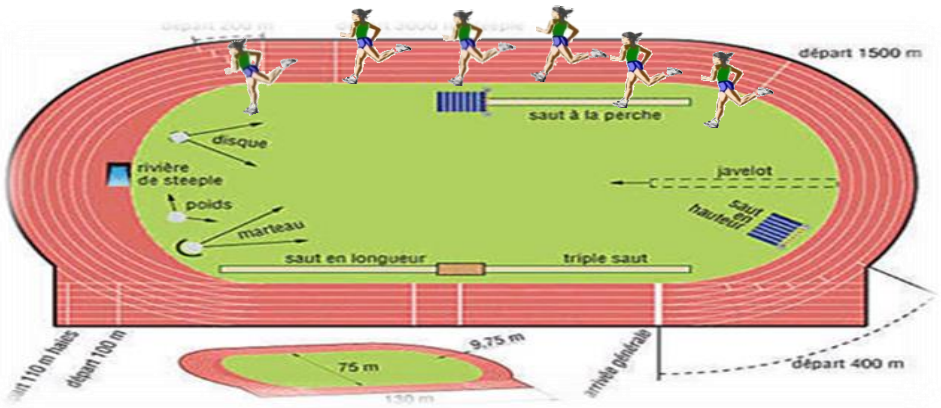
1-3- الجهاز الهوائي:

1-3-1- اختبار الجري ل 6د نصف الكوبر:

- **الهدف:** تقويم القدرة الجهاز الهوائي.

- **العتاد الضروري:** مضمار ل400م . ساعة توقيت . صفارة.

طريقة إجراء الاختبار: يركض الرياضي بكل قدراته لمدة 6د. محاولا بذلك قطع اكبر مسافة ممكنة، و عند انتهاء الوقت الرسمي، يقف العداء في مكانها بعد إعطاء إشارة الوقوف، بعدها تحتسب المسافة المقطوعة كما يبين الشكل ذلك التالي:(dellal , 2008, 285)



جري لمدة 6 دقائق

1-3-2- اختبار الجري ل 12د لكوبر:

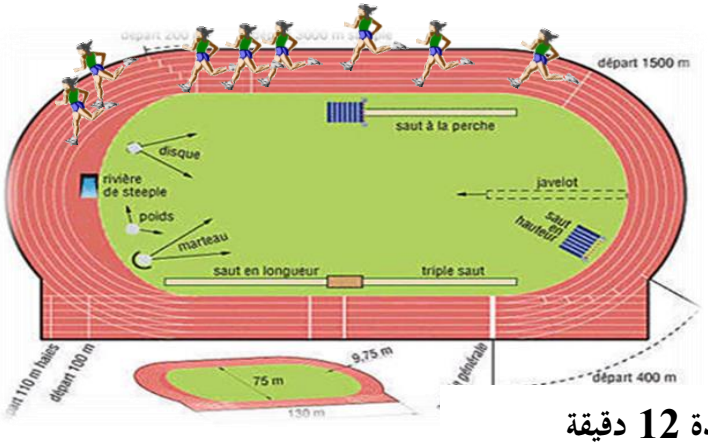
الهدف: تقويم كفاءة الجهاز الهوائي.

العتاد الضروري: مضمار ل400م . ساعة توقيت . صفارة.

- **طريقة إجراء الاختبار:** يركض الرياضي بكل قدراته لمدة 12د. محاولا بذلك قطع اكبر مسافة ممكنة، و عند انتهاء الوقت الرسمي، يقف العداء في مكانها بعد إعطاء إشارة الوقوف، بعدها تحتسب المسافة المقطوعة ، كما يبين الشكل ذلك التالي:

و من خلالها يتم تقويم الاستهلاك الأقصى للأكسجين باستعمال **(Logiciel)** لحساب بدلال المسافة المقطوعة بالمتر خلال 12د.

(http://www.e-s-c.fr/tests-et-valuations.htm#TestsEnd:2010)



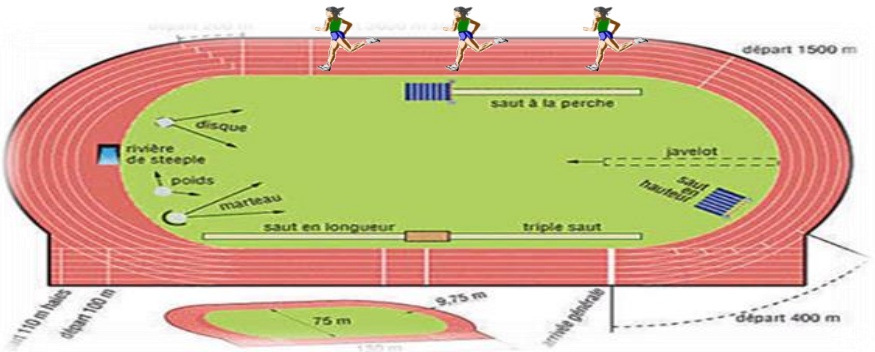
جري لمدة 12 دقيقة

4-1- اختبار الإسترجاع القلبي شانون 1965:

الهدف : تقويم الإسترجاء القلبي للاعبين، ومستوى لياقتهم البدنية بشكل عام.

العتاد : ساعة توقيت لقياس نبض القلب – مضمار 400م.

طريقة إجراء السباق : يجري العداء مسافة 1000م بأقصى جهد و عند الوصول مباشرة يأخذ نبض القلب بعد 30ثا من المرحلة الإسترجاعية حتى بلوغ 5د. و على ضوء هذه النتائج يتم إنشاء منحنى يوضح لنا التسلسلات الإسترجاعية للقلب. (Ferie , 1992, 184) كما يبين الشكل ذلك التالي



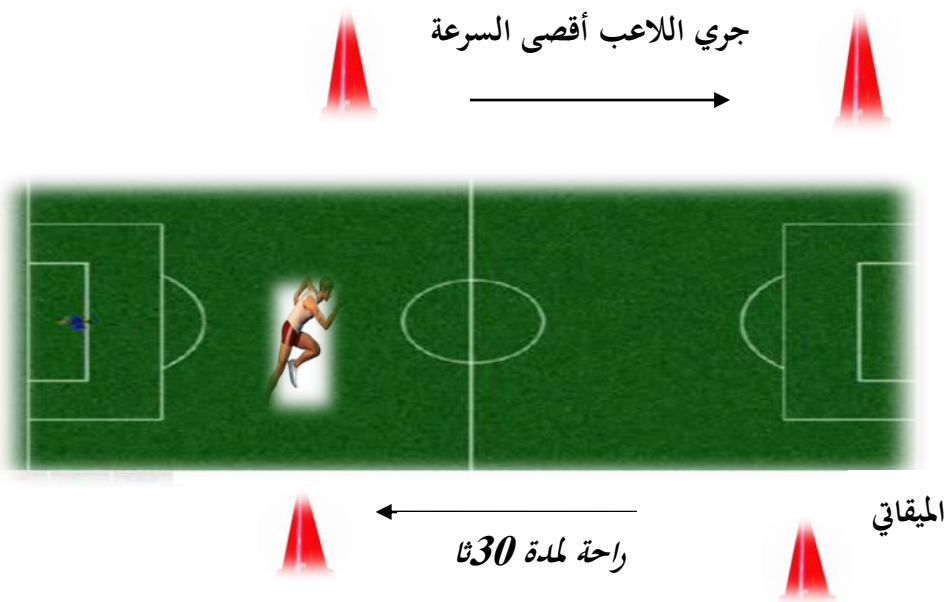
حدى، مسافة 1000م

2- إخبار 5×30م:

الهدف من اختبار : قياس مطاولة السرعة.

العتاد : الملعب ،الميقاتي ،الصفارة ، عدد 4 قمع بلاستيكية أو رايات كرة القدم.

وصف الإختبار : من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية و عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30م .في نفس الوقت يقوم أليقاتي بتشغيل الساعة وإقفالها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري خمسة مرات مع راحة 30 ثا بين كل تكرار.كما يبين ذلك الشكل التالي:



جري مسافة - 30م*5

احتساب الإختبار: تسجيل كل محاولة مقربا الزمن 10/1 ثا . ويجمع الزمن الكلي للخمسة محاولات. ويتم اجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 5*30م (أبوعبده، 2008، 98).

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

تحديد بعض معايير التوجيه العلميّة لدى مهاجمين كرة القدم

الاسم: قادة اللقب: بومدين
الدرجة العلمية: دكتوراه
التخصص: تدريب وتحضير بدني
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية/ جامعة مستغانم
الايميل: kadiro.staps@gmail.com

ا لاسم: سيدي محمد اللقب: كوتشوك
الدرجة العلمية: أستاذ تعليم عالي
التخصص: تدريب رياضي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية/ جامعة مستغانم
الايميل: sidimohamed.koutchouk@univ-mosta.dz

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: (Squat Jump) / Contre mouvement Jump

الهدف من الاختبار: قياس قوة الأطراف السفلى (القوة الانفجارية)

الفئة المستهدفة بالاختبار: لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة

سنة تنفيذ الاختبار: 2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه

عرض ووصف الاختبار (معلومات خاصة الاختبار).

مجتمع الاختبار: قسم الأول الرابطة الجهوية سعيدة / وهران – الاتحادية الجزائرية لكرة القدم-

عينة الاختبار: لاعبي بعض الفرق تحت 17 سنة كرة القدم (منصب مهاجمين)

متوسط سن: 16.5 سنة

الجنس: ذكر

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان: حظري

المنطقة: ساحل / هضاب عليا

توقيت الاختبار: بعد الظهر

التوقيت بالضبط: 14:00 زولاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: في الهواء الطلق

مرجعه: **(NESSER، 2008) (-CHOUKOU، 2012)**

أسسه العلمية:

الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الثبات)	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية		درجة الحرية (ن-1)
				0,05	0,01	
اختبار القوة الانفجارية SJ	15	0,87	0,93	0,497	0,623	14
اختبار القوة الانفجارية CMJ		0,90	0,94			

الجدول رقم (01) : يوضح قيم ثبات وصدق لاختبار القوة الانفجارية SJ/CMJ.

الأدوات المستخدمة: جهاز ميوتيست برو- حزام الفيلكرو- جهاز كمبيوتر.

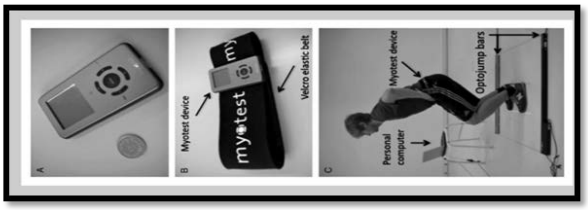
وصف الاختبار: جهاز ميوتيست برو (Myotest pro) أداة قياس مصممة خصيصا للتقييم الميداني للقدرة القفز العمودي، وهو يتألف من التسارع واحد الواردة في جهاز صغير و مضمون، يتم إرفاق الجهاز إلى مستوى الورك أثناء تنفيذ قفزة عمودية وذلك لتسجيل التسارع الرأسي للجسم الموضوع. استنادا إلى سرعة الإقلاع الرأسي أو تسجيلات وقت الطيران، ونظام ميوتيست يمكن بعد ذلك توفير تقدير القفزة العمودي ارتفاع. وبالمقارنة مع الأجهزة الأخرى للقفز في الميدان التقييم، لديها مزايا كونها صغيرة للغاية والمحمولة .

يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى أداء العضلات للرياضي ، فضلا عن قياس ارتفاع القفزة (بـ سم) و ووقت الرحلة (بالميلي ثانية)، والتفاعل وصلابة (أو تصلب العضلات في كن / م) لاختبار القفز من التفاعل. ميزة هذا المقياس هو المناورة وسهولة الاستخدام للاختبار، يعلق الجهاز على مستوى الحوض مع حزام الفيلكرو بعد أن أدخلت قيمة وزن الشخص الذي تم اختباره. فمن الممكن تعيين عدد من القفزات التي نريد لدراستنا. في نهاية الاختبار، يقوم الجهاز بحساب متوسط القفزات لقيم مختلفة، ومن الممكن أيضا للكمبيوتر تقييم كل قفزة خاصة بفضل التسجيل عن طريق التسارع، ميوتيست برو يستخدم الآن على نطاق واسع في الرياضة عالية الأداء لتقييم الصفات البدنية للرياضيين.

طريقة تنفيذه:

يتم عرض النتيجة على شاشة الحاسوب مباشرة بعد انتهاء المحاولة وتحتوي على زمن الطيران، الارتفاع والقوة ... الخ. وتتم القراءة من الشاشة بطريقة عادية.

الاختبار في صورته النهائية:



الشكل رقم01 : يوضح طريقة أداء اختبارات لقياس قوة الأطراف السفلية SJ / CMJ

اسم الاختبار: اختبار كفاءة تكرار السرعة

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص لكرة القدم ومؤشر التعب

الفئة المستهدفة بالاختبار: لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة

سنة تنفيذ الاختبار: 2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه

مجتمع الاختبار: قسم الأول الرابطة الجهوية سعيدة / وهران – الاتحادية الجزائرية لكرة القدم-

عينة الاختبار: لاعبي بعض الفرق تحت 17 سنة كرة القدم (منصب مهاجمين)

متوسط سن: 16.5 سنة

الجنس: ذكر

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان: حظري

المنطقة: ساحل / هضاب عليا

توقيت الاختبار: بعد الظهر

التوقيت بالضبط: 14:00 زولاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: في الهواء الطلق

مرجعه: Bangsbo 1994

أسسه العلمية:

الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الثبات)	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية		درجة الحرية (ن-1)
				0,05	0,01	
اختبار تحمل السرعة RSA	15	0,90	0,94	0,497	0,623	14

الجدول رقم (02) : يوضح قيم ثبات وصدق لاختبار تحمل السرعةRSA.

الأدوات المستخدمة: أقمعه – شريط قياس(ديكا متر) – صافرة – ميقاتي – ورقة تسجيل.

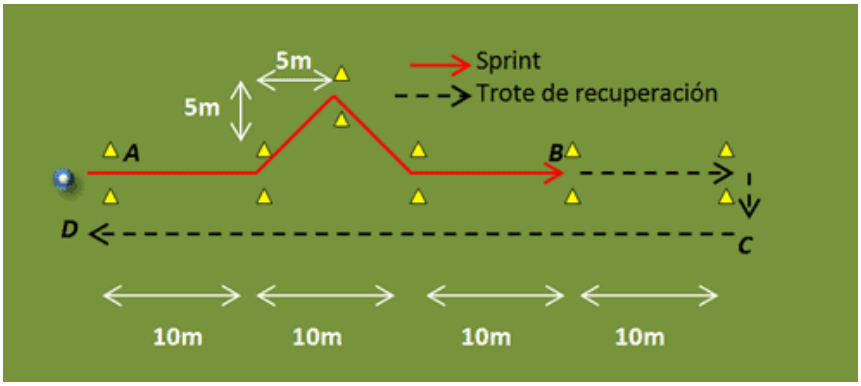
وصف الاختبار: يقوم المختبر بتنفيذ الركض السريع من "أ" إلى "ب" على امتداد الإشارات، ويتبع ذلك 25 ثانية من الركض الخفيف من النقطة "ب" إلى "ج"، الاختبار يحتوي على سبع ركضات

طريقة تنفيذه: يتم تسجيل وقت كل ركضة من النقطة "أ" إلى النقطة "ب" في الاستمارة الإستبيانية وبعدها نقوم بحساب النتائج كما يلي:

معدل الركاضات: يعبر عن تحمل سرعة اللاعب ويحسب بجمع الأوقات السبعة وتقسيمها على الرقم 7، في حالة السقوط أو تعثر اللاعب يؤخذ معدل الركضتين قبل وبعد التعثر ويدخل كزمن للركضة التي تعثر عندها اللاعب.

مؤشر التعب: هو يعبر عن قدرة اللاعب على مقاومة التعب ويحسب بطرح أصغر وقت لركضه واحدة من أكبر وقت أنجزه اللاعب أثناء الاختبار.

الاختبار في صورته النهائية:



الشكل رقم02 : يوضح طريقة أداء اختبار كفاءة تكرار السرعة.

مرجع عالمي لاختبار: : Bangsbo 1994

اسم الاختبار: اختبار التنسيق إلينوا (Test d'Agilité Illinois)

الهدف من الاختبار: قياس خفة الحركة (الرشاقة)

الفئة المستهدفة بالاختبار: لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة

سنة تنفيذ الاختبار: 2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه

مجتمع الاختبار: قسم الأول الرابطة الجهوية سعيدة / وهران – الاتحادية الجزائرية لكرة القدم-

عينة الاختبار: لاعبي بعض الفرق تحت 17 سنة كرة القدم (منصب مهاجمين)

متوسط سن: 16.5 سنة

الجنس: ذكر

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان: حظري

المنطقة: ساحل / هضاب عليا

توقيت الاختبار: بعد الظهر

التوقيت بالضبط: 14:00 زولاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: في الهواء الطلق

مرجعه: **(Reina et al., 2017)**

أسسه العلمية:

الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الثبات)	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية		درجة الحرية (ن-1)
				0,05	0,01	
لاختبار التنسيق إلينوا	15	0,98	0,98	0,497	0,623	14

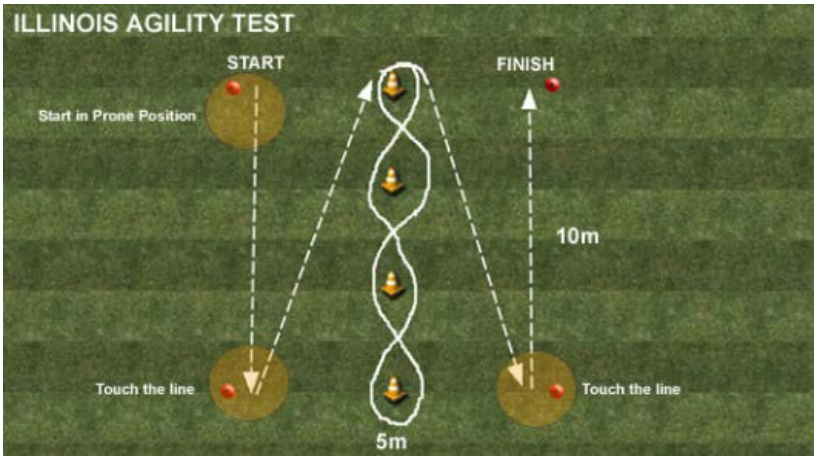
الجدول رقم (03) : يوضح قيم ثبات وصدق لاختبار التنسيق إلينوا.

الأدوات المستخدمة: أقمعه – شريط قياس(ديكا متر) –صافرة– ميقاتي – ورقة تسجيل.

وصف الاختبار: يتكون اختبار الرشاقة إلينوا من تركيب أربعة أقماع تشكل مساحة 10 أمتار بطول 5 أمتار بالعرض. وضع قمع في كل نقطة بداية A للانطلاق، Bو C يمثلان نقاط العودة، و D نهاية الاختبار. وضع أربعة أقماع في وسط منطقة الاختبار تفصلهم 3،3 متر.

طريقة تنفيذه: بدأ الاختبار باستلقاء المختبر، الوجه موجه نحو الأسفل مع اليدين على الكتفين. في بداية، يتم بدء الإشارة والتوقيت. لاعب ينهض وينطلق في أسرع وقت ممكن، ويمشي مسار الاختبار (من اليسار إلى اليمين أو العكس بالعكس. يتحول B و C، كما يتوجب عليه أن تلمس القمع بيده

الاختبار في صورته النهائية:



الشكل رقم03 : يوضح طريقة أداء اختبار التنسيق إلينوا (Test d'Agilité Illinois)

مرجع عالمي لاختبار:

Test Agilité (seg)	Excellente	Sur la moyenne	Moyenne	Sous moyenne	Faible
Hommes	< 15.2	15.2 - 16.1	16.2 - 18.1	18.2-18.8	> 18.8
Femme	< 17.0	17.0 -17.9	18.0 - 21.7	21.8-23.0	> 23.0

الجدول رقم04 : يوضح مستويات اختبار الرشاقة ألينوا (ذكور-إيناث)

اسم الاختبار: "يويو تست بطريقة الفترية" (Yo-Yo Intermittent)

الهدف من الاختبار: القياس القدرات الهوائية (السرعة الهوائية القصو/ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين)

الفئة المستهدفة بالاختبار: لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة

سنة تنفيذ الاختبار: 2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه

مجتمع الاختبار: قسم الأول الرابطة الجهوية سعيدة / وهران – الاتحادية الجزائرية لكرة القدم-

عينة الاختبار: لاعبي بعض الفرق تحت 17 سنة كرة القدم (منصب مهاجمين)

متوسط سن: 16.5 سنة

الجنس: ذكر

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان: حظري

المنطقة: ساحل / هضاب عليا

توقيت الاختبار: بعد الظهر

التوقيت بالضبط: 14:00 زولاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: في الهواء الطلق

مرجعه: **(Bangsbo، 1994)**

أسسه العلمية:

الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الثبات)	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية		درجة الحرية (ن-1)
				0,05	0,01	
اختبار يويو تست بطريقة الفترية	15	0,75	0,86	0,497	0,623	14

الجدول رقم (04) : يوضح قيم ثبات وصدق لاختبار يويو تست بطريقة الفترية.

الأدوات المستخدمة: أقمعه – شريط قياس(ديكا متر) – جهاز التنبيه الصوتي – شريط تسجيل الاختبار يويو تست – ورقة تسجيل.

وصف الاختبار: تم تطوير هذا الاختبار من طرف الدنماركي الفسيولوجي "ينس بانقسبو" و هناك إصداران، مستوى 1 و 2 (للمبتدئين والمستوى المتقدم).

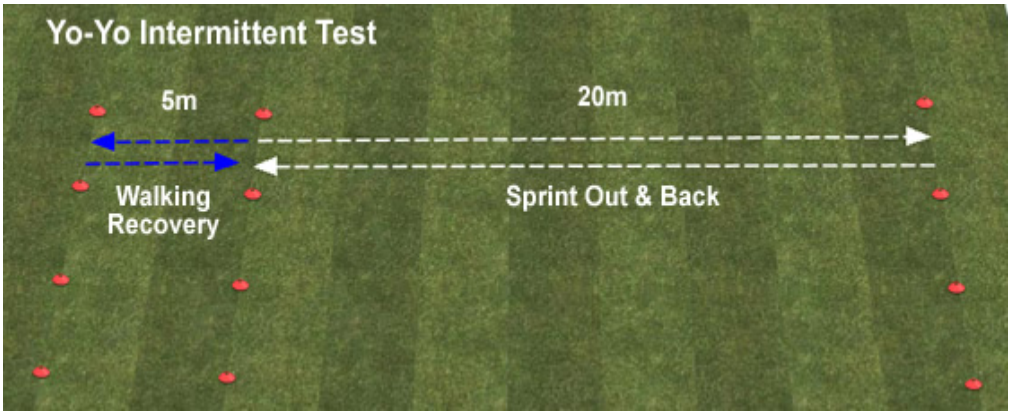
مساحة من ثلاثة خطوط منفصلة (باستخدام الأقماع / الأعلام) كما في الرسم البياني أسفله؛ 20 متر و 5 متر للراحة البينية. يبدأ المختبر خلف خط الوسط، ويبدأ بالانطلاق عند سماع منبه الصوت. المختبر يستدير و يعود إلى نقطة البدء الأولى عند سماع صافرة الصوت المسجلة. هناك

راحة بينية بعد كل ركضة (ذهاباً وإياباً) فترة 20ثانية ركض / يهرول حول مخروط نهاية مرة أخرى إلى نقطة البداية (خط الوسط). إذا فشل لاعب للعودة إلى خط البداية في الوقت المخصص التي وضعتها CD الصوت لاعب يتلقى رسالة تحذير. فشل اللاعب في الاختبار إذا لم يتمكن من اللحاق بإشارة لاحقة (صافرة منبه الصوت المسجلة). يتم تسجيل النتيجة وعلى مسافة إجمالية قدرها المسافة المقطوعة أثناء الاختبار قبل التوقف.

طريقة تنفيذه: بعد إتباع توجيهات عبر متابعة شريط التسجيل الصوت "يويو" للاعبين تشغيل ذهابا وإيابا بين خطين (المشار إليها بالأقماع) محاولة التحضير للانطلاق قبل إشارة (تنبيه) من القرص المضغوط. زيادات تيرة بعد فترة. اللاعبين تلقي تحذيرا إذا لم يكمل المحاولة في الوقت المعين. يبدأ اختبار مستوى 2 في أعلى سرعة تشغيل وله زيادات مختلفة في سرعة.

النتيجة المختبر تعطي المسافة الإجمالية قبل أن يكون غير قادر على مواكبة تسجيل. اختبار متقطعة يويو عادة ما يستغرق ما بين دقيقة 10-2 لمستوى 1 وبين دقائق 20-6 لمستوى 2.

الاختبار في صورته النهائية:



الشكل رقم 04: يوضح طريقة أداء اختبار يويو تيست (Yo-Yo Intermittent)

اختبار المراقبة والتحكم بالكرة (تنطيط 30 متر مع التسديد)

الهدف من الاختبار:

الاختبار يهدف إلى تقييم قدرة التنسيق بين الجسم والكرة في السباقات السريعة و كرة القدم الحديثة تعتمد كثيرا على براعة و إتقان العديد من التقنيات وسرعة التنفيذ العالية لقطع المسافة 30 متر بسرعة,

يمثل تسلسل تقني أو مجموعة من التمارين المتسلسلة و يسمح بالتحقق من المستوى التقني والتنسيق لدى اللاعبين.

أنواع التقييم:

التحكم في الكرة، سرعة التنفيذ، القدرة على **التسديد.**

الأدوات المستخدمة:

4مخاريط.

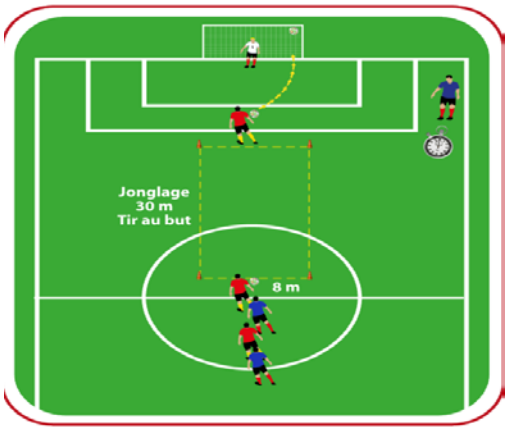
2 كرات(كحد أدنى).

ميقاتي.

ساعة توقيت.

مقياس طول مزدوج(ديكامتر).

ورقة جمع النتائج.



الشكل رقم 05 : يوضح اختبار المراقبة والتحكم بالكرة (تنطيط 30 متر مع التسديد)

البروتوكول:

الكرة على الأرض على خط الانطلاق (46.5متر) اللاعب يرفع الكرة ويقوم بتنطيط على مسافة 6/30متر يستعمل كل أجزاء الجسم دون سقوط الكرة بأقصى سرعة ممكنة يقف اللاعب في حدود خط 16،5 متر. اللاعب يقذف الكرة في الهواء نحو المرمى, إذا سقطت الكرة على الأرض, المحاولة تلغى.

الإعداد قبل الاختبار:

بعد التفسيرات الدقيقة والإيضاحات ,يجب تخصيص عشرة دقائق للإحماء . كما انه من الممكن أن يكون هناك اختبار قبلي ويمكن أن يحسب إذا كانت نتيجته ايجابية.

2-اختبار دقة التسديد (ضرب الكرة 35 متر)

الهدف من الاختبار:

القدرة التي تساوي نتاج القوة، والسرعة هي الجودة التي تتجلى في العديد من الفرص في كرة القدم: الانطلاق السريع, القفز العمودي، التمرير الطويل و التسديدة على المرمى, القوة ترتبط بالدقة التي لا تمكن حارس المرمى من التقاط الكرة.

الهدف من الاختبار هو تقييم قدرة اللاعب على إدماج "القوة والدقة" في مهمة لاعبي كرة القدم على خطوط اللاعب الدفاع والهجوم بصفة خاصّة.

الأدوات المستخدمة:

عمود.

حبل.

رباط مطاطي مما يسمح بفصل المرمى إلى جزئين متساويين .

مخاريط.

كرات.

مقياس طول مزدوج(ديكامتر).

بطاقة جمع النتائج.

تثبيت أدوات الاختبار:

تقسيم المرمى إلى نصفين بواسطة الحبل, المطاط أو العمود. قياس المسافة يكون حسب سن اللاعب المراد تقييمه:

10 سنوات: 10/9 أمتار.

12سنة : 12/11 متر.

14سنة: 14/13 متر.

16سنة : 16/15 متر.

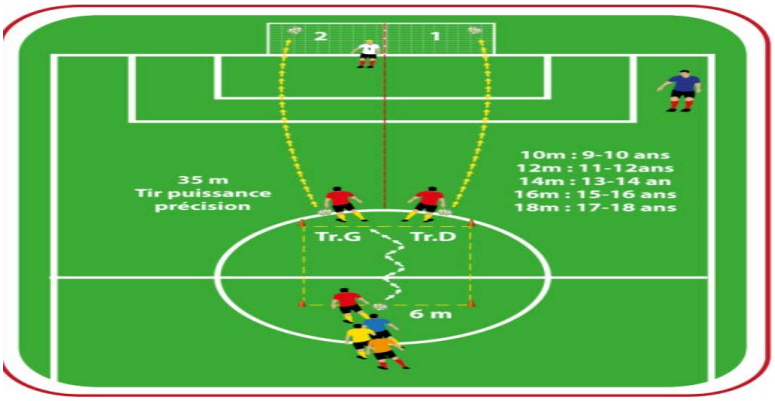
18سنة : 18/17 متر.

البروتوكول:

انطلاق الكرة بالقدم, اللاعب يدفع الكرة حوالي ستة أمتار, ويقذف أقوى ركلة ممكنة في منتصف المرمى المقابل لمره. يقوم بذلك في الممرات الأربعة الأخرى دون ضغط. بعد الإعادة لخمس أهداف من نفس الجهة, تقدم خمس دقائق من الراحة التامة قبل البدء في المحاولة من الجهة الأخرى.

اخذ القياسات:

فقط التسديدات القوية المسجلة في الهدف هي من تؤخذ بعين الاعتبار.



الشكل رقم06 : يوضح اختبار دقة التسديد (ضرب الكرة 35 متر)

اختبار التحكم التقني في الكرة (سرعة، رشاقة، قوة، دقة):

الهدف من الاختبار:

هذا الاختبار يهدف إلى تقييم العناصر التقنية: التحكم في الكرة و السيطرة عليها, التسديد القوي و الدقيق. وهناك أيضا عناصر تقنية أخرى مهمة مثل: التنسيق, قوة السرعة والدقة التي يمكن تقييمها.

الأدوات المستخدمة:

قفص كرة القدم.

رباط مطاطي.

4مخاريط.

5كرات.

مقياس طول مزدوج(ديكامتر).

ساعة توقيت.

مقيم وثلاث مساعدين.

بطاقة جمع النتائج.

تثبيت المعدات:

تقسم المرمى إلى نصفين بواسطة الحبل, . قياس المسافة يكون حسب سن اللاعب المراد تقييمه:

10سنوات: 10/9 أمتار.

12سنة : 12/11 متر.

14سنة: 14/13 متر.

16سنة : 16/15 متر.

18سنة : 18/17 متر

البروتوكول:

في البداية الاختبار يقف المختبر أمام المرمى على بعد مترين خارج مربع .يتم وضع خط خلال ستة أمتار من زاوية المربع، ينطلق اللاعب بالكرة متعرجا .عند الخروج من التعرج, يقذف الكرة نحو الهدف.

-الخروج لليسار: قذف الكرة بالقدم اليمنى للجهة اليسرى للمرمى .

-الخروج لليمين: قذف الكرة بالقدم اليسرى للجهة اليمنى للمرمى .

اخذ القياسات:

خمسة محاولات أجريت على اختلاف القدمين (يمنى، يسرى). يتم تشغيل ساعة التوقيت عند انطلاق الكرة و تتوقف عند وصول الكرة لخط الهدف، الأهداف المسجلة على أحسن جهة في المرمى هي من تحسب.

الإعداد قبل الاختبار:

بعد التفسيرات الدقيقة والإيضاحات ,يجب تخصيص عشرة دقائق للتدريب . يجب إجراء الاختبار مرتين على الأقل لكل جانب قبل بد ء الاختبار الفعلي.

اختبار القدرة الخاصّة في كرة القدم(توقيت العمل الدائري):

الهدف من الاختبار:

تقييم الدورة يتكون من المهارات التقنية المتسلسلة والمنظمة، في أحسن وقت ممكن ,والذي يسمح بوضع حساب للتنسيق المحدد الذي يستخدم القدرة على إتقان وتنفيذ المهارات التقنية المعتادة بسرعة كبيرة. مثل: الجري بالكرة، تمرير، استقبال وتسديد الكرة.

الأدوات المستعملة:

هذا الاختبار يمكن أن يجرى في صالة الألعاب الرياضية أو في ملعب كرة القدم.

- مساحة مستطيلة مجهزة .

-جدار في أحدى طرفي الملعب.

-1لوحة (1متر *3امتار).

-مقعد.

- 10 كرات القدم.

- 10 مخاريط.

- 2 ميقاتي.

- 1 قياس طول مزدوج.

- قفص كرة اليد.

-2 أعضاء فريق العمل.

- بطاقة جمع النتائج.

إجراءات الاختبار:

إذا تم الاختبار في قاعة كرة القدم، يجب استخدام الأحذية من نوع "تنس" ،إذا أجري خارجا، استعمل أحذية كرة القدم .لتحقيق التمرير ، وفقا للمؤشرات المقدمة في المخطط. بعد كل تسديدة، تتم استعادة الكرة والقيام بستة دورات تقنية إلى اليسار. بعد التوقف لمدة خمسة عشر دقيقة, يتم القيام بست دورات تقنية إلى اليمين. "تمرير وذهاب" رقم "أربعة" يتحقق

بمساعدة الذي يمرر الكرة في المنطقة رقم"ستة".لعدم تضييع الوقت, يجرى الاختبار من طرف فريقين بشكل متناوب.

اخذ القياسات:

يتم اختيار الأفضل من الجانبين, هذا يعني ستة دورات تقنية إلى اليسار وستة إلى اليمين.

التقييم مستمد من معيارين:

1) المدة الإجمالية لستة دورات تقنية متسلسلة وبالتالي تزداد العقوبات التالية.

+ثانيتين لتسديدة ضائعة.

+ثانية لتسديدة على العمود.

المدة الإجمالية السابقة, الزيادة أو العقوبة وفقا للمستوى المهارة التقنية على النحو التالي:

كيفية التنفيذ:

* ممتاز = -2ثا.

*جيد (خطأ صغير) = -1ثا.

*متوسط = 0ثا.

* ضياع الكرة = +1ثا.

*ضعيفة جدا = +2ثا.

الإعداد قبل الاختبار:

بعد التفسيرات الدقيقة والإيضاحات, يجب تخصيص عشرة دقائق للتدريب معتمدين على تمرير الكرة بالقدم.

الشكل رقم 07: يمثل اختبار القدرة الخاصّة في كرة القدم (توقيت العمل الدائري)

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

بعض الاختبارات البدنية والمهارية للأداء في كرة اليد لسن 16 – 18 سنة

الاسم: بن خالد اللقب: حاج
الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي
التخصص: مناهج وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم
الايميل: hadj.benkhaled@univ-mosta.dz

الاسم: عطا الله اللقب: أحمد
الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي
التخصص: نظريات ومنهجية التربية الرياضية القياس والتقويم
مؤسسة الانتماء: جامعة مستغانم
الايميل: ahmed.atallah@univ-mosta.dz

اسم الاختبار: بعض الاختبارات البدنية والمهارية للأداء في كرة اليد لسن 16 – 18 سنة

الهدف من الاختبار: قياس بعض المتغيرات البدنية والمهارية في لعبة كرة اليد عند اللاعبين من سن 16 إلى 18 سنة.

الفئة المستهدفة بالاختبار: 16- 18 سنة ذكور.

سنة تنفيذ الاختبار: 2016

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه.

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: تلاميذ ممارسين لكرة اليد ذكور من سن 16-18 سنة.

عينة الاختبار:

متوسط سن: 17 سنة

الجنس: ذكور

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان حظري

المنطقة هضاب عليا

توقيت الاختبار.

صباحا

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء:	فردية		جماعية
مكان إجراء الاختبار:	داخل القاعة		في الهواء الطلق

طريقة تنفيذه:

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

ثبات: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

موضوعية: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

صور توضيحية لاختبار (في حالة وجودها) رسم الاختبار.

الاختبار في صورته النهائية.

المعايير الخاصة بالاختبار (محليا، وعالميا إن وجدت).

أولا: مواصفات بعض الاختبارات البدنية والمهارية للأداء في كرة اليد:

1- اختبار الوثب العمودي لسارجنت: (كمال الدين عبد الرحمان درويش، وآخران، ص176)

- **الغرض من الاختبار:**

- قياس القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) للرجلين في الوثب الأعلى.

- **الأدوات:**

- لوحة من الخشب مدهونة باللون الأسود عرضها $\frac{1}{2}$ متر وطوله 1.5 متر ترسم عليها الخطوط باللون الأبيض، والمسافة بين كل خط والآخر 2 سم

- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن 3.60 متر

- قطع طباشير ، قطعة من القماش لمسح العلامات بين قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .

- **مواصفات الأداء** : الشكل (1)

- تثبت السبورة على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بان يؤدي الاختبار وتثبت بعيدا على الحائط بمسافة لا تقل عن 15 سم، حتى لا يحدث الاحتكاك بالحائط أثناء الوثب للأعلى.

- يرسم خط على الأرض متعامد مع الحائط بطول 30 سم.

- يمسك المختبر قطعة طباشير طولها لا يقل عن 2.5 سم ثم يقف مواجها للوحة ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة الكعبين للأرض.

- يقف المختبر بعد ذلك مواجها اللوحة بالجانب، بحيث تكون القدمان على خط 30 سم، ويقوم بمرجحة الذراعين إلى الأسفل والى الخلف مع ثني الجذع إلى الأمام والى الأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب إلى الأعلى مع مرجحة الذراعين قوة إلى الأمام والى الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة إلى الأمام والى الأسفل عند الهبوط

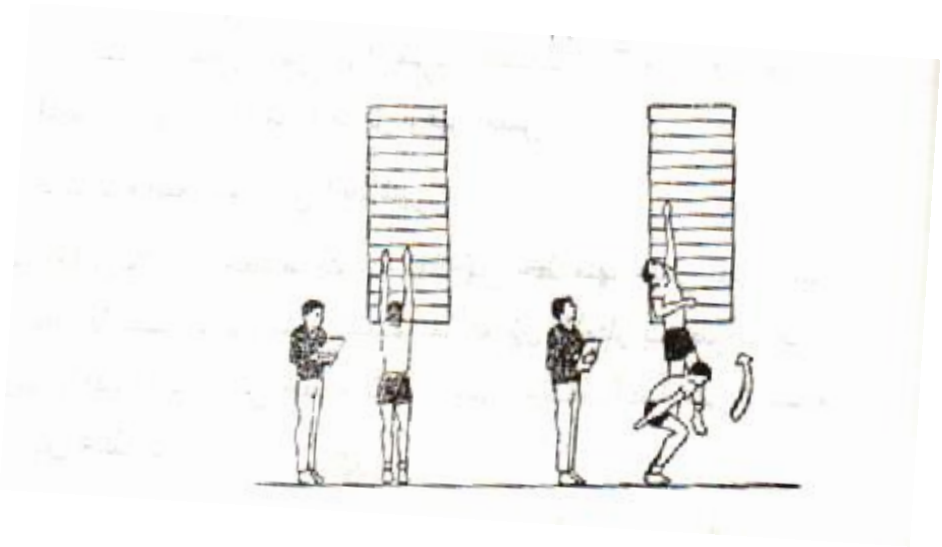
- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معا من الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتفاع

- يجب عدم مد الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.

- **حساب الدرجات:**

- درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب على مقربة لأقرب 1 سم.

الشكل رقم (1) يبين مراحل أداء اختبار الوثب العمودي



لسارجنت

2- اختبار رمي الكرة لأقصى مسافة من الثبات: (كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخران 2002، ص130)

- **الغرض من الاختبار:**

- قياس القدرة العضلية (القوة الانفجارية) للذراع الرامية الموجهة داخل قطاع رمي.

- **الأدوات:**

- كرة يد شريط قياس – صافرة –

- **-طريقة الأداء:**

- يقف اللاعب ممسكا بكرة يد خلف خط البداية وعند سماع الصفارة يقوم اللاعب يرمي الكرة إلى أقصى مسافة بحيث تسقط داخل قطاع الرمي.

- **القواعد:**

- تعطى محاولتان لكل لاعب

- **التسجيل:**

- إذا سقطت الكرة في كل من المحاولتين داخل قطاع الرمي يسجل أفضل المحاولتين.
- إذا سقطت كرة إحدى من المحاولتين داخل قطاع الرمي تحتسب هذه المحاولة.
- إذا قام اللاعب بإسقاط الكرة خارج قطاع الرمي في كل من المحاولتين تعطى عدد من المحاولات بحيث تحتسب له أول كرة تسقط داخل القطاع.

3- اختبار ثني الجدع من الوقوف: (كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخران، 2002، ص 195).

- **الغرض من الاختيار:**

- قياس مدى مرونة الجدع والفخذ في حركة الثني للأمام من وضع الوقوف.

- **الأدوات:**

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20سم، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1 سم
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.
- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون نقطة التدرج (صفر) في مستوى حافة المقعد ويكون نصف التدريج (القياس) أعلى حافة المقعد أو المنضدة والنصف الآخر أسفل الحافة بحيث يكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلى بالموجب.

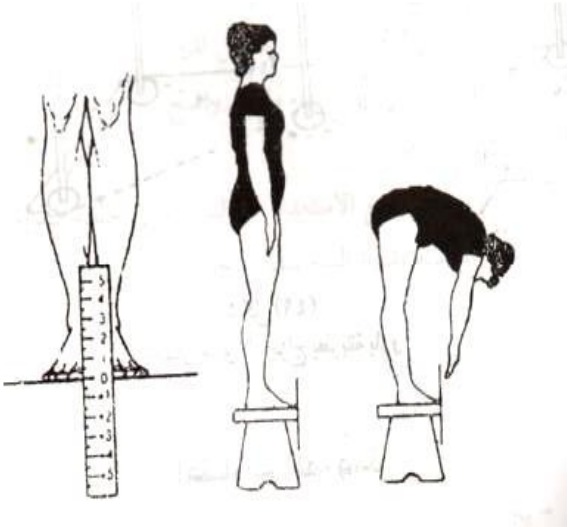
- **طريقة الأداء**: شكل (2)

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضد بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس).
- يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى بقوة وبطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك إلى الأسفل موازية للمقياس.
- يؤدى الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة، ومن وضع فرد الركبتين، ويعطى للمختبر محاولتان أو ثلاثة كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل القياس.

- **حساب الدرجات:**

- درجة المختبر هي أفضل نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجدع أماما أسفل. شكل (2) يبين مراحل أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف.

شكل (2) يبن مراحل أداء اختبار ثني الجدع من الوقوف



4- اختبار جري الزجزاج بطريقة بارو 3 x 4.75م (كمال الدين عبد الرحمن، وآخران، 2002، ص193)

- **الغرض من الاختبار:**

- قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء الحركة الانتقالية.

الأدوات:

- ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طولها 4.75متر وعرضها 3 متر
- ساعة إيقاف
- قوائم عددهم خمسة لا يقل طولهم عن 30 سم
- يخطط منطقة الاختبار وفقا للشكل(الشكل 3) المبين ويحدد خطأ البدء والانتهاء بشكل واضح

- **طريقة الأداء:**

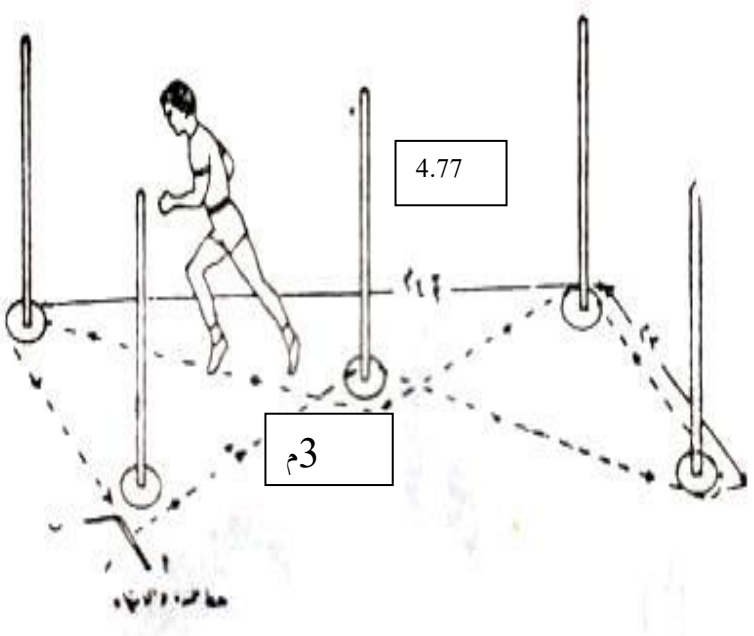
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خط البداية
- عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية يبدأ المختبر الجري في وضع الوقوف عند خط البداية (أ)

- يكون اتجاه الجري وفقا للشكل المحدد بالرسم والذي يكون على شكل رقم (8)
- يجب عدم شد أو رفع أو نزع القوائم أو نقلها من أماكنها أو الاصطدام بها وإنما المطلوب هو الدوران حولها.
- عندما يكمل المختبر الجري ثلاث دورات عليه أن يستمر في الجري حتى يقطع خط النهاية "ب"
- عند الفشل في أداء الاختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد الاختبار مرة واحدة.
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط
- يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق

- **حساب الدرجات:**

- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 1: 10 ثا ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من النقطة الثالثة.

شكل (3) اختبار جري الزجزاج بطريقة بارو



5- اختبار ركض 30 م من البدء العالي: (بزار علي جوكل، 2008، ص 85)

- **الغرض من الاختبار:**

- قياس السرعة الانتقالية

- **الأدوات:**

- ملعب كرة يد، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، صافرة، علم الإشارة.

- **طريقة الأداء:**

- يقف المختبر على خط البداية متخذا وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء يعدو بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية ويجري الاختبار بشكل ثنائي لتحقيق التنافس

- **التسجيل:**

- يسجل الزمن الذي يقطع اللاعب فيه المسافة المحدودة بالثانية

6- اختبار التمرير والاستقبال على حائط من مسافة (3 م): (بزار علي جوكل، 2008، ص 86).

- **الغرض من الاختبار:**

- قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط

- **الأدوات:**

- كرة يد، ساعة توقيت، حائط مستوي

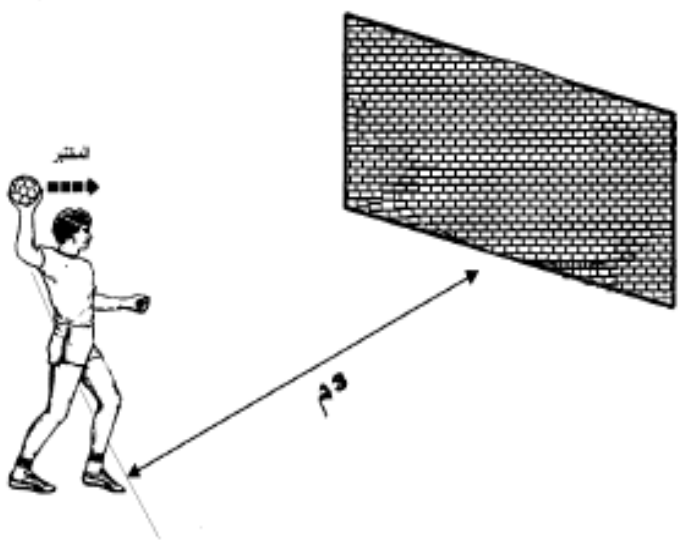
- **طريقة الأداء:** (شكل 4)

- يقف المختبر على بعد (3) أمتار من الحائط يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثانية

- **التسجيل :**

- تحسب عدد التمري في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة)

الشكل رقم (4) يبين اختبار التمرير والاستقبال على حائط من مسافة (3 م)



7- اختبار التنطيط لمسافة 15 م في خط متعرج: (كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخران، 2002، ص 118)

- **الغرض من الاختبار:**
  - قياس سرعة التنطيط، رشاقة، توافق.
- **الأدوات:**
  - 5 أعلام أو رماح بارتفاع 1.5م + كرة يد + ساعة إيقاف
- **التخطيط وتوزيع الأدوات:**
  - كما بالشكل (5)
- **طريقة الأداء :**
  - يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط 9 م وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بالتنطيط الزجزاجي حول الأعلام ذهابا وعودة
- **القواعد :**
  - تعطى محاولة واحدة صحيحة يعاد الاختبار عند أي خطا قانوني

- **التسجيل:**

- يحتسب الزمن الأقرب $\frac{1}{10}$ ثانية .

8- اختبار التصويب من الوثب عاليا: (كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخران، 2002، ص 127)

- **الغرض من الاختبار:**

دقة التصويب من الوثب عاليا

- **الأدوات:**

جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طول كل لاعب مع رفع ذراعين عاليا + ستارة توضع على جهاز الوثب + ستارة لغلق المرمى بها مربعان كل منهما (40x40سم) يمثلا الزوايا العليا للمرمى + 10 كرات

- **التخطيط وتوزيع الأدوات:**

كما بالشكل رقم (5)

- **طريقة الأداء:**

- يقف اللاعب عند خط البداية-تكون زوايا المرمى مغلقة، يجري اللاعب اتجاه الساعد الموجود بالدائرة (أ) ليلتقط الكرة من يده ويستمر في التحرك 'في حدود ثلاث خطوات' ثم يقوم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح' يراعى أن يفتح أي المربعين عند بدء اللاعب في التحرك'.

يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر

- **القواعد:**

- يكون التصويب خلال ال 3 خطوات المسموح بها قانونيا من لحظة استلام الكرة.

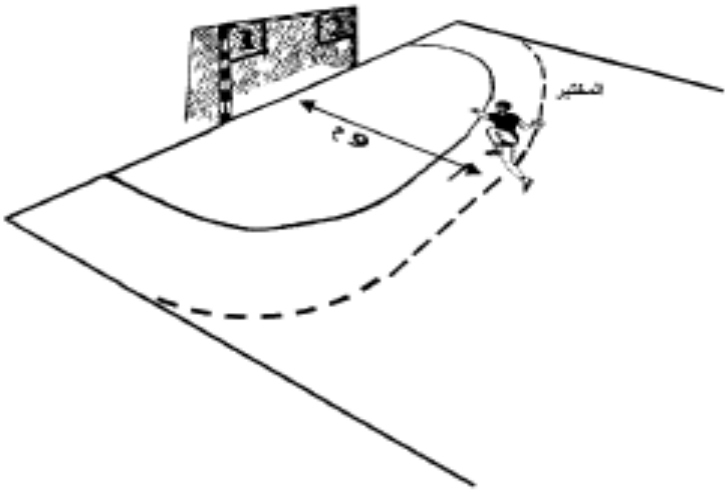
- **التسجيل:**

- تعطى درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح

- تلغى درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية '3خطوات-3ث'

- تلغى الدرجة عند تنطيط الكرة.

الشكل رقم (5) يبين اختبار التصويب من الوثب عاليا



مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

بطارية اختبارات لتقيم مستوى أداء المهاري في الكرة الطائرة (16-18 سنة)

الاسم: بن برنو عثمان اللقب: عثمان
الدرجة العلمية: استاذ م التعليم العالي
التخصص: التدريب الرياضي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية
جامعه مستغانم
الإميا:otmane.benbernou@univ-mosta.dz

معلومات خاصة بطارية الاختبارات

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: اختبار الإرسال العادي (من أسفل نحو الأعلى)

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال العادي

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

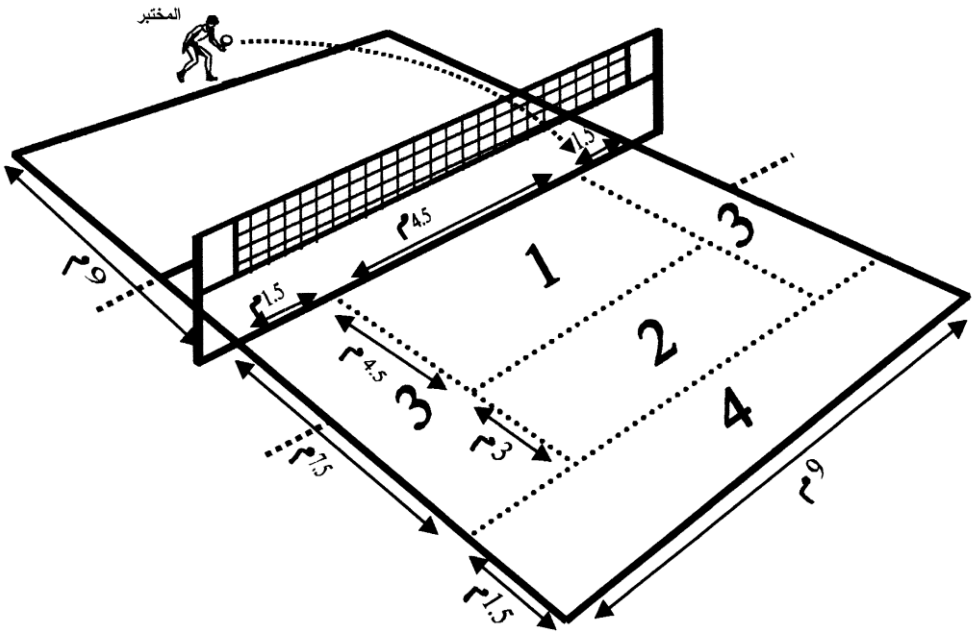
أسسه العلمية: اختبار الإرسال العادي (من أسفل نحو الأعلى)

الأدوات المستخدمة: 3 كرات الطائرة، شريط قياس و جير لتخطيط مكان الاختبار، ملعب الكرة الطائرة

وصف الاختبار: يقف التلميذ خلف خط النهاية للملعب و معه الكرة، ثم يقوم بإرسال الكرة بطريقة عادية (من أسفل إلى أعلى). يعطى لتلميذ 10 محاولات.

التسجيل: نتيجة كل محاولة يتم حسابها وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة كما هي موضحة في الشكل البياني رقم ... و هذه الدرجات تتراوح ما بين درجة إلى 4 درجات

عدد المحاولات: تسجل مجموع الدرجات المتحصل عليها خلال 10 محولات



الشكل البياني رقم 01: اختبار الإرسال العادي (من الأسفل إلى الأعلى)

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار التمرير إلى منطقة الخصم

الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير إلى منطقة الخصم.

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

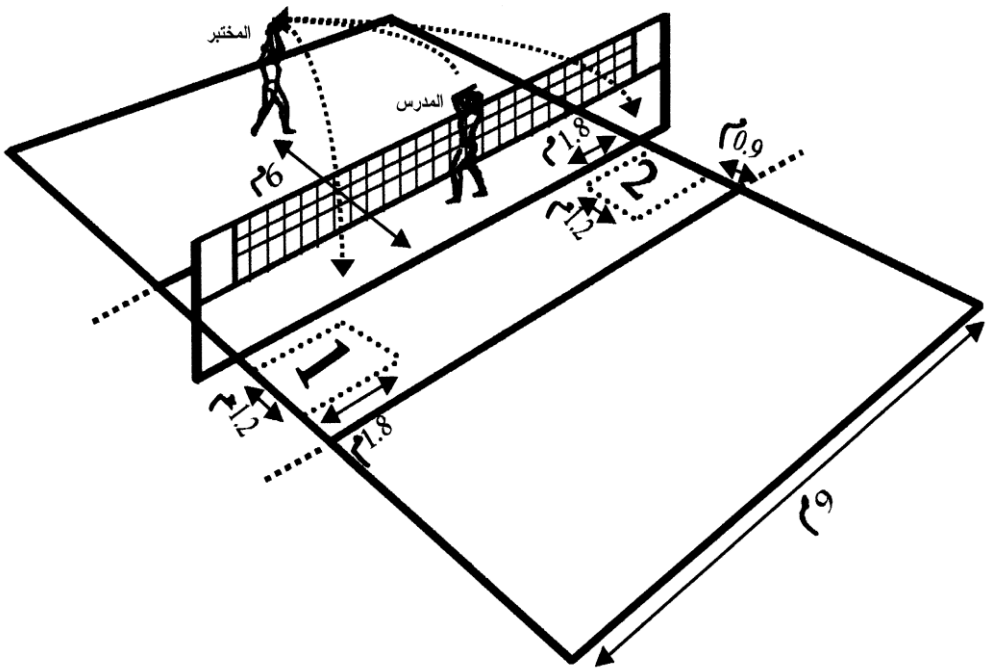
أسسه العلمية: التمرير إلى منطقة الخصم

الأدوات المستخدمة: 3 كرات الطائرة، شريط قياس جير لتخطيط مكان الاختبار ، ملعب الكرة الطائرة.

وصف الاختبار: يقف التلميذ بجانب الشبكة، بينما يقف المدرس موجها التلميذ و على بعد ستة أمتار في ، ثم يرمي الكرة عاليا للتلميذ، حيث هذا الأخير يقوم بتمريرها بطريقة القانونية (التمرير من الأعلى) إلى الجهة الثانية لتمر فوق الشبكة و تسقط في إحدى المنطقتين المحددتين (1) و (2)

التسجيل: تعطى درجة لكل محاولة تمر فيها الكرة من فوق الشبكة وتسقط في إحدى المنطقتين (1) أو (2).

عدد المحاولات: يعطى لكل تلميذ 10 محاولات في كل منطقة فيكون مجموع عدد المحاولات 20 محولة



الشكل البياني رقم 02: يوضح اختبار التمرير إلى منطقة الخصم

الاختبار الثالث

اسم الاختبار: اختبار استقبال الكرة من الإرسال

الهدف من الاختبار: قياس مهارة التلاميذ في استقبال الكرة.

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: استقبال الكرة من الإرسال

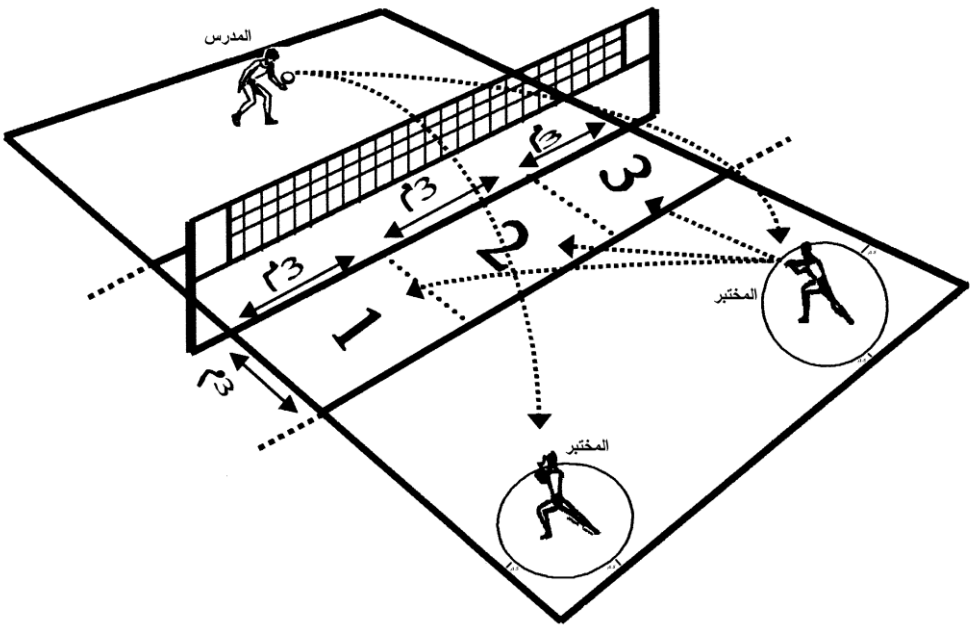
الأدوات المستخدمة: 3 كرات الطائرة، شريط قياس و،جير لتخطيط مكان الاختبار، ملعب الكرة الطائرة

وصف الاختبار: يقف التلميذ داخل إحدى الدائرتين الموجودتين في الزاويتين للنصف الأول من الملعب مواجها للشبكة، بينما يقف المدرس في النصف الثاني للملعب و يقوم بإرسال الكرة بطريقة الإرسال العادي (من أسفل إلى أعلى) إلى التلميذ، و يقوم هذا الأخير باستقباليه بطريقة أداء مهارة الاستقبال من الأسفل نحو الأعلى مع توجيهها إلى إحدى المناطق المحددة في الملعب

التسجيل: تلغى المحاولات التي يتم فيها إرسال الكرة من قبل المدرس إلى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها التلميذ. كما يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات كالنحو التالي: يحدد المنطقة للتلميذ التي يوجه فيها له الكرة و يعطى خمسة محاولات في كل منطقة بالنسبة لكل دائرة. و يسجل لكل تلميذ مجموع الدرجات التي يتحصل عليها من خلال 30 محاولة و ذللك وفق الأسلوب التالي:

- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة تمنح له 3 درجات

عدد المحاولات: ويعطى لكل مختبر 15 محاولة من داخل كل دائرة بمجموع 30 محاولة.



الشكل البياني رقم 03: اختبار استقبال الكرة من الإرسال

الاختبار الرابع

اسم الاختبار: اختبار الدقة في الإعداد

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في إعداد الكرة قرب الشبكة

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : **حظري** √ **شبه حظري** √ **ريف**√

المنطقة **ساحل** √ **هضاب عليا** √ **شبه صحراوية** √

توقيت الاختبار.

صباحا √ **بعد الظهر** **مساءا**

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: **فردية** √ **جماعية**

مكان إجراء الاختبار: **داخل القاعة** √ **في الهواء الطلق** √

شيء أخر: .....

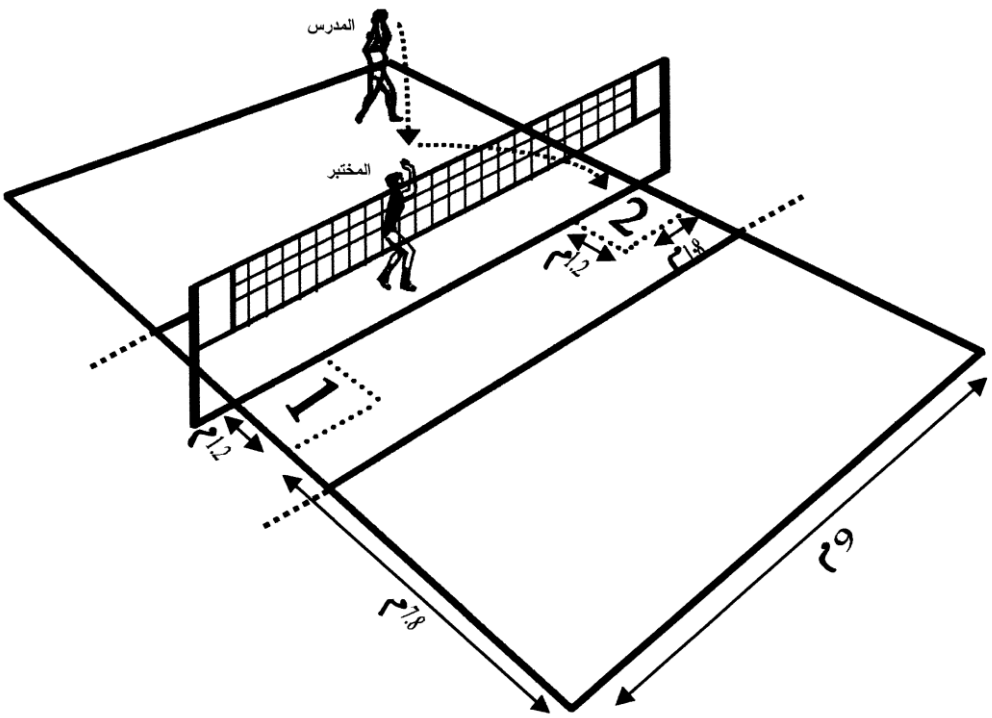
أسسه العلمية: اختبار الدقة في الإعداد

الأدوات المستخدمة: 5 كرات الطائرة، ملعب الكرة الطائرة، شريط قياس و جير لتخطيط الملعب، صافرة.

وصف الاختبار: يقف المدرس في إحدى زوايا النصف الأول للملعب (اليمنى أو اليسرى)، و على بعد حدود زوايا الملعب بـ 1.54متر، بينما يقف التلميذ بقرب الشبكة و في النفس الأول للملعب و بداخل المنطقة الهجومية (منطقة 3متر) مواجها إحدى المنطقتين (1،2) و يرسل المرس الكرة عاليا باليدين للتلميذ، و يقوم هذا الأخير بتمريرها (تمريرة من أعلى باليدين معا) لتمر فوق الشبكة و تسقط في إحدى المنطقتين المحددة له (المنطقة المقابلة للمدرس)

التسجيل: تمنح درجة واحدة لكل كرة تسقط في المنطقة المحددة. و لا تمنح أي درجة إذا لمست الكرة الشبكة أو سقطت خارج المنطقة المحددة أو عدم أداء التمريرة من الأعلى باليدين بالطريقة الصحيحة (تقنية الصحيحة). و يكون مجموع الدرجات الإجمالي بنسبة 20 محاولة بـ20 درجة

عدد المحاولات: يعطى لتلميذ 10 محاولات في كل منطقة بمعدل 20 محاولة ككل



الشكل البياني رقم 03: اختبار الدقة في الإعداد

الاختبار الخامس

اسم الاختبار: اختبار الضربة الساحقة

الهدف من الاختبار: قياس الضربة الساحقة المستمرة في المثلث الداخلي من الملعب الخصم.

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشورفي مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكورو إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

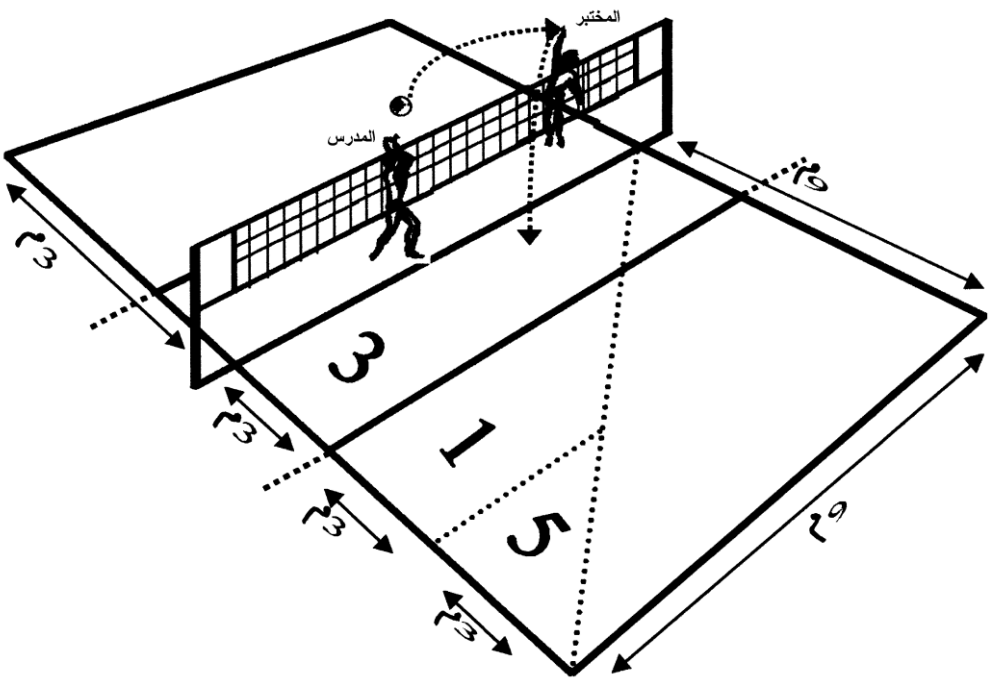
أسسه العلمية: اختبار الضربة الساحقة

الأدوات المستخدمة: 5 كرات الطائرة، ملعب الكرة الطائرة، شريط قياس و جير لتخطيط الملعب، صافرة

وصف الاختبار: يقف المدرس بجانب الشبكة و في منتصف المنطقة الهجومية (3متر) للنصف الأول للملعب، بينما يقف التلميذ مقابلا له و بجانب حدود للملعب مقابلا الشبكة، و على بعد 3متر عنها. يقوم المدرس بتمرير الكرة (التمرير إلى الأعلى باليدين) لتلميذ على مستوى الشبكة. ويقوم هذا الأخير بالضربة الساحقة موجها الكرة نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة

التسجيل: تعطى الدرجات وفق مكان سقوط الكرة والموضحة في الشكل البياني رقم 11، و تسجل مجموع الدرجات المتحصل عليها خلال 5 محاولات و يكون بتالي مجموع الدرجات الإجمالي للاختبار 25 درجة

عدد المحاولات: يعطى لتلميذ 5 محولات، و يلزم أن يكون الإعداد جيدا في كل محاولة



الشكل البياني رقم 04: اختبار الضربة الساحقة

الاختبار السادس

اسم الاختبار: اختبار حائط الصد

الهدف من الاختبار: قياس قدرة التلميذ على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشورفي مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكورو إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: اختبار حائط الصد

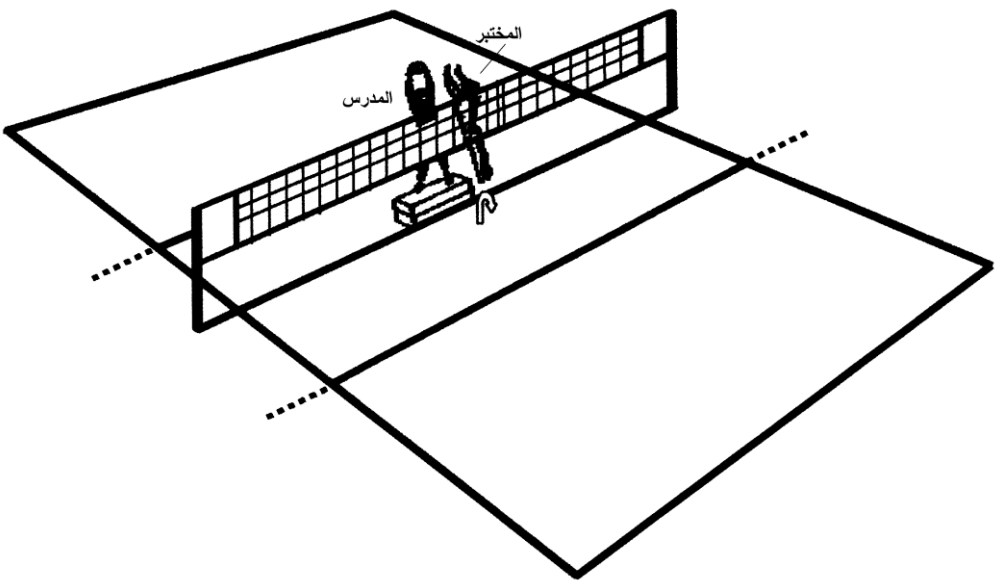
الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة، مقعد، كرة الطائرة، مقات، صافرة

وصف الاختبار: يقف المدرس فوق المقعد خلف الشبكة في منتصف المنطقة 3متر و على بعد 50سم من الشبكة حاملا الكرة بكلتا يديه و تكون أعلى من مستوى الشبكة بمقدار 20سم، بينما يقف التلميذ داخل منطقة 3متر و في النصف الملعب الثاني و مواجها المدرس.

عند سماع التلميذ صافرة البدء يقوم هذا الأخير بالتقديم للوثب لأداء مهارة الصد ملامسا الكرة التي يحملها المدرس و يكرر نفس الأداء محاولا لمس الكرة أكثر من مرة خلال 10 ثواني. يجب على التلميذ ملامسة الكرة بكلتا يديه من الأعلى، كما يجب على المدرس أن يحتفظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة أداء التلميذ للاختبار (20سم)

التسجيل: تسجل عدد الملامسات الصحيحة للكرة خلال فترة الزمنية المحددة بـ 10 ثواني، و تحتسب أحسن محاولة من حيث عدد الملامسات من بين المحاولتين

عدد المحاولات: تعطى لتلميذ محاولتين.



الشكل البياني رقم 04: اختبار حائط الصد

المعاملات العلمية للاختبار: يتمتع بصدق وثبات وموضوعية

- **معامل الثبات**

لقياس صلاحية الاختبارات قام الباحث بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل ثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار – إعادة الاختبار) حيث طبقت الاختبارات على عينة من تلاميذ (ذكور وإناث) السنة الأولى والثانية التعليم الثانوي وعلى مستوى 15 ثانويات لثلاثة ولايات تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، الفترة ما بين 12 أفريل إلى غاية 17 ماي 2004م، و بعد أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبارات و على نفس العينة و بنفس شروط الاختبار الأول. وأجريت هذه الاختبارات على عينة من التلاميذ مكونة من 20 تلاميذ لكل سنة دراسية.

ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون. وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) أي (20-1). استخلاصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار سواء في كرة اليد ، الكرة الطائرة و كرة السلة ذكور و بنات للسنة الأولى و الثانية التعليم الثانوي ، كما هو موضح في جدول رقم 01.

النشاط	السنة	المعالجة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الاختبارات (ق. م)	القيمة الجدولية (ر)
الكرة الطائرة	السنة الأولى	1- الإرسال العادي	20	19	0.05	0.92	0.433
		2- الاستقبال من الإرسال				0.91	
		3- التمرير				0.87	
	السنة الثانية	1- الإعداد	20	19	0.05	0.84	0.433
		2- الصد				0.93	
		3- السحق				0.98	

جدول رقم 01: يبين ثبات الاختبارات المستعملة في الكرة الطائرة (ذكور-إناث).

يبين لنا أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية كون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات (بيرسون) أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى دلالة و درجة حرة لكل اختبار تدل على ثباتها.

- **معامل صدق الاختبار**

و من أجل التأكيد من صدق الاختبارات ذكور و إناث السنة الأولى و الثانية ثانوي، استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم 02عند مستوى الدلالة 0.05 و الدرجة الحرة (ن-1).

تبين لنا أن جميع الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون.

النشاط	السنة	المعالجة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الصدق الاختبارات (ق. م)	القيمة الجدولية (ر)
الكرة الطائرة	السنة الأولى	1- الإرسال العادي	20	19	0.05	0,96	0.433
		2- الاستقبال من الإرسال				0,95	
		3- التمرير				0,93	
	السنة الثانية	1- الإعداد	20	19	0.05	0,92	0.433
		2- الصد				0,96	
		3- السحق				0,99	

جدول رقم02: يبين معامل صدق الاختبارات المستعملة في الكرة الطائرة (ذكور-إناث).

- **موضوعية الاختبارات**

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة بعيدة عن الشك و التأويل، حيث نجد مفرداتها ضمن أهداف المنصوص عليها في منهاج التربية البدنية و الرياضية التعليم الثانوية و حسب كل مرحلة تعليمية كاختبار الإرسال العادي، الاستقبال من الارسال، التمرير، الإعداد، الصد و الضربة الساحقة بالإضافة إلى ذلك كونها سهلة، مفهومة و واضحة، على هذا الأساس نستنتج من كل ذلك أن جميع الاختبارات تتميز بالموضوعية.

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

Laboratory Optimization of Sports Activity Programs

LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبار قياس الأداء المهاري في كرة القدم

الاسم: عبد الكريم اللقب: سنوسي

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر صنف أ

التخصص: التدريب الرياضي

مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم

الايميل: abdelkrim.senouci@univ-mosta.dz

الاسم: علي اللقب: بن قوة

الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي

التخصص: التدريب الرياضي

مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

الايميل: ali.bengoua@univ-mosta.dz

الاسم: محمد خرفان اللقب: حجار

الدرجة العلمية: أستاذ التعليم العالي

التخصص: التدريب الرياضي

مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضة -مستغانم

الايميل: mohadjar@hotmail.com

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: اختبار قياس الأداء المهاري المركب في كرة القدم

الهدف من الاختبار: قياس سرعة ودقة الأداء المهاري المركب عند لا عبي كرة القدم

الفئة المستهدفة بالاختبار: الفئات الشبانية أقل من 21 سنة – أقل من 20 سنة - أقل من 17 سنة

سنة تنفيذ الاختبار: 2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه

بحث منشور في مجلة علمية: مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية

حدد موقعها https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/3

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار:

تمثل مجتمع البحث في الناشئين في الأندية الجزائرية المحترفة لكرة القدم المشاركة في البطولة المحترف موبليس بقسميها الأول والثاني ممثلين ي ثلاثة عمرية وهي حسب تصنيف الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم فئة أقل من 21 سنة وتسمى بالفريق الرديف وفئة اقل من 20 سنة، وفئة أقل من 17 سنة وكان عددهم الإجمالي 2400 لاعب أي بمعدل 800 لاعب لكل فئة عمرية.

عينة الاختبار:

شملت عينة البحث الناشئين في الأندية الجزائرية المحترفة لكرة القدم المشاركة في البطولة المحترفة الفئات العمرية أقل من 17 سنة وأقل من 20 سنة وأقل من 21 سنة وبلغ حجم العينة كما هو موضح في الجدول أدناه :

جدول رقم 01 يمثل حجم عينة البحث

	الفئة العمرية			المجموع
	أقل من 21	أقل من 20	أقل من 17	
العدد	590	618	627	1835
النسبة	%73.75	%77.25	%78.13	%76.45

الجنس: لاعبي كرة القدم ذكور

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان	حظري	شبه حظري	ريف
المنطقة	ساحل	هضاب عليا	شبه صحراوية	صحراوية

توقيت الاختبار.

صباحا	بعد الظهر	مساءا

التوقيت بالضبط:

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية

مكان إجراء الاختبار: في الهواء الطلق

اسم الاختبار : اختبار قياس الأداء المهاري مركب

الهدف من الاختبار : قياس سرعة ودقة الأداء المهاري المركب

الأدوات المستخدمة : كرات قدم 5، 2 مقعد سويدي،2 مرمى صغير، أقماع، ميقاتي، مرمى قانوني

طريقة الأداء:

يبدأ اللاعب عند الإشارة بالجري بالكرة من خط المنتصف ليمر بين الشواخص البعد بينها2 متر ويبعد أول شاخص عن خط البداية 4 متر ومباشرة بعد الانتهاء يقوم بتمريرة طويلة لتسقط في الدوائر المحددة ، ليجد بعدها كرتين يمررهما بعد تخطي الأقماع للتسجيل في المرمى الصغير الموجود على بعد 10 متر على اليمين ثم اليسار على التوالي تتراوح أبعادهما 1 متر عرض و 0.60 م ارتفاعا ، ثم يأخذ الكرة الرابعة ليمررها إلى المقعد السويدي ثم سيتقبلها ليسددها مباشرة نحو المرمى المقسم إلى مناطق للتهديف محددة ب 1 :متر عن القائم الأيمن و1 متر عن القائم الأيسر وبعدها الكرة الخامسة يراوغ بها الأقماع ويسدد على المرمى

شروط الأداء :في التمرير الطويل، و التهديف بالتصويب يجب أن لا تلامس الكرة الأرض قبل وصولها

كيفية التسجيل:

- **التمريرة الطويلة :**

- 2 نقطتان عند سقوط الكرة داخل الدائرة الصغيرة
- 1 نقطة واحدة عند سقوط الكرة داخل الدائرة الكبيرة وخارج الدائرة الصغيرة
- 0 نقطة عند سقوط الكرة خارج الدائرتين أو ارتطامها بالأرض قبل السقوط في الدائر

*** دقة التمرير :**

-2 نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المرمى الصغير مباشرة

- 1نقطة واحدة عند ارتطام الكرة بأعمدة المرمى الصغير ودخولها أو خروجها

-0 نقطة عند عدم التسجيل في المرمى الصغير

*** دقة التهديف :**

- 2 نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المنطقة المحددة 1 م عن القائم الأيمن أو الأيسر

- 1 نقطة واحدة عند تسجيل الكرة في وسط المرمى أو ارتطامها بمحيط المرمى

-0 نقطة عند خروج الكرة خارج الإطار أو ملامستها الأرض قبل الدخول

طريقة الحساب

- **الزمن الكلي للإختبار** :يحتسب الزمن الكلي للاختبار من البداية حتى الانتهاء من التهديف
- مجموع الدرجات المحصل عليها

عدد المحاولات:

- يمنح اللاعب محاولتين يحتسب معدلهما

المعاملات العلمية الاختبار:

1 - ثبات الاختبار:

1-1- طريقة إعادة الاختبار

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 30 لاعبا من فريق مولودية سعيدة موزعين على ثلاثة فئات عمرية وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدم الطالب الباحث معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية(0.60)

الجدول رقم(02) يوضح معامل الثبات

مفردات الاختبار	حجم العينة	القيمة الجدولية	أقل من 21 سنة	أقل من 20 سنة	أقل من 17 سنة
			الثبات	الثبات	الثبات
الجري بالكرة	10	0.60	0,66	0,98	0,94
دقة التمرير			0,92	0,96	0,90
دقة التصويب			0,79	0,88	0,85
التمرير الطويل			0,94	0,81	0,79

من خلال نتائج الجدول نجد أن قيمة ر المحسوبة تراوحت من 0,66 إلى 0,98 لمفردات الاختبار وعند جميع الفئات العمرية فيد البحث وجميعها أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب:0,60 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على أن الاختبار المهاري يتمتع بقدر عال من الثبات، وجميع الدراسات السابقة استعملت هذا النوع من الثبات وجاءت نتائجها مو افقة لما تحصلنا عليه.

-1-2- التجزئة النصفية:

طبق الباحثون الاختبار المصمم على عينة متكونة من 70 لاعبا حيث قام بترتيب النتائج تصاعديا ثم قسمها إلى مجموعتين متكافئتين بمجموع 35 لاعبا لكل مجموعة وبعد معالجة التنائج إحصائيا باستعمالspss واستخراج قيمة" ت "ستيودنت

جدول (03) يبين للقدرة التميزية للاختبار بين المجموعتين العليا والسفلى

الاختبار	المجموعة العليا		المجموعة السفلى		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	$\overline{س}$	ع	$\overline{س}$	ع			
سرعة الأداء	22,14	0,70	24,45	0,88	7,98	1,68	دال
دقة الأداء	3,79	0,84	2,11	0,54	6,23	2,43	دال

عند درجة حرية (36) ونسبة خطا (0,05 ، 0,01)

يبين الجدول (2) نتائج القدرة التميزية الاختبار في سرعة الأداء حيث حصلت المجموعة الأولى على وسط الحسابي والانحراف المعياري يساوي (22,14، 0,70) على الترتيب بينما حصلت المجموعة الثانية على وسط الحسابي والانحراف المعياري يساوي(24,45، 7,98) على الترتيب وبلغت قيمة (ت) المحسوبة(7,98) وأكبر من الجدولية البالغة (1,68 ، 2,43) عند درجة حرية (36) وبنسبة خطا (0,05 ، 0,01) على الترتيب وأما دقة الأداء فحصلت المجموعة الأولى على وسط الحسابي والانحراف المعياري يساوي (3,79، 0,84) بينما كانا في المجموعة الثانية (2,11، 0,54) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة(6,23) وأكبر من الجدولية وهذا يدل على إن الاختبار المهاري يؤخذ بنتائجه ولديه القدرة على التمييز بين مستويات الأفراد المختبرين.

3-1- طريقة التباين باستخدام معادلة الفا كرونباخ:

تعتمد معادلة الفا كرونباخ على تباينات مفردات الاختبار، وتشترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحثون بحساب معامل الثبات لكل جزء على انفراد، ثم قام بحساب معامل ثبات الاختبار ككل.

الجدول (04) يبين معاملات الارتباط بين مفردات الاختبار والاختبار الكلي

ر.م	مفردات الاختبار	قيمة معامل الارتباط
1	الجري بالكرة	0.74
2	التمرير الطويل	0.54
3	دقة التمرير	0.63
4	دقة التهديف	0.47

من الجدول نجد أن قيمة معامل ارتباط مفردات الاختبار والاختبار الكلي تراوحت بين (0,47 و 0,74) حيث كانت أكبر قيمة لمهارة الجري الكرة والتي قدرت 0,74 وهي قيمة ارتباط عالية تلتها مهارة دقة التمرير التي بلغ معامل ارتباطها بالاختبار ككل 0,63 . أما التمرير الطويل فكانت قيمة ارتباطها بالاختبار ككل 0,54 لتكون أدنى قيمة ارتباط لمهارة دقة التهديف التي قدرت 0,47 ويمكن القول أن قيم ارتباط مفردات الاختبار بالاختبار الكلي هي قيم مقبولة.

2- صدق مفردات الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثون عدة أنواع من الصدق

2-1- صدق المحكمين (الظاهري:)

تم عرض الاختبار المصمم على بعض المختصين في المجال الرياضي بكرة القدم وفي مجال الاختبارات للأخذ بملاحظاتهم العلمية عن الاختبار المصمم وقد أجابوا بقدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجلة وبذلك يتحقق الغرض وكانت نسبة الموافقة على الاختبار هي (90 %)

جدول (05) يبين قيمة اختبار(كا2) المحسوبة لتحديد صدق الاختبار

المتغير	قيمة (كا2) المحسوبة	قيمة (كا2) الجدولية		الدلالة الإحصائية
الصدق الظاهري	10	6,63 ، 3,84		معنوي

يبين الجدول (4) نتائج تحديد صدق الاختبار لظاهري حيث ظهرت قيمة (كا2)المحسوبة تساوي(10) وبعد مقارنتها بالجدولية التي تساوي (6,63،3,84)عند درجة حرية (1) ونسبة خطا (0,05 ، 0,01)على الترتيب اتضح بأنها اكبر من القيمة الجدولية وذات دلالة إحصائية معنوية

وهذا يدل على إن الاختبار يصلح لتقييم مستوى أداء اللاعب المهاري من خلال الانجاز الذي يحققه في الاختبار .

2-2- الصدق الذاتي:

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار،

الجدول رقم(06) يوضح معامل الصدق الذاتي

مفردات الاختبار	حجم العينة	القيمة الجدولية	أقل من 21 سنة		أقل من 20 سنة		أقل من 17 سنة	
			الثبات	الصدق	الثبات	الصدق	الثبات	الصدق
الجري بالكرة	10	0.60	0,66	0,81	0,98	0,99	0,94	0,97
دقة التمرير			0,92	0,96	0,96	0,98	0,90	0,95
دقة التصويب			0,79	0,82	0,88	0,94	0,85	0,92
التمرير الطويل			0,94	0,97	0,81	00,9	0,79	0,89

عند مستوى الدلالة0.05ودرجة الحرية09

من خلال الجدول يتبين أن معامل الصدق تراوح من (0,81 و 0,99) عند الفئات العمرية الثلاثة قيد البحث حيث كانت أدناها 0,81 عند فئة أقل من 21 سنة وأعلاها عند فئة أقل من 20 سنة وانطلاقا من هذه النتائج يتبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي.

3-2- الصدق المرتبط بالمحك:

المحك هو مقياس موضوعي تم التحقق من صدقه لذلك نقارن بينه وبين المقياس الجديد للتحقق من درجة صدق ذلك المقياس وذلك عن طريق معامل الارتباط بينهما .والصدق التجريبي يعتمد على إيجاد معامل الارتباط بين الاختبار الجديد واختبار آخر سبق إثبات صدقه أو محك . يعتبر هذا النوع من الصدق من أفضل الأنواع وأكثرها شيوعا . حيث قام الطالب الباحث بتطبيق اختبار للأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم بجمهورية مصر العربية من تصميم الدكتور محمد عبد السلام أبو ريه.

جدول رقم (07) يبين الارتباط بين الاختباروالمحك الخارجي

الاختبار	درجة الحرية	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة الإحصائية
اختبار أبو رية	سرعة الأداء	0,87	0,49	دال
	دقة الأداء	0,79	0,62	دال

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة ر المحسوبة لسرعة الأداء بلغت (0,87) وقيمة ر لدقة الأداء بلغت (0,79) وهي في الحالتين أكبر من قيمتها الجدولية المقدرة (0,49 ، 0,62) عند مستوى الدلالة (0,05 و0,01) على التوالي وعند درجة 14 مما يدل على أن هناك ارتباط قوي بين الاختبار المصمم والمحك وبالتالي فالاختبار المهاري يتمتع بدرجة عالية من الصدق. وفي هذا الصدد يشير خاطر (1979) إلى أن درجة صدق وثبات المهارات الحركية يقصد بها أن يصل المختبر أو اللاعب إلى درجة عالية من الأداء بحيث أن النتيجة الحتمية للأداء الجيد هو أن يتحقق الغرض المنشود من تنفيذ اللاعب أو المختبر للمهارة . (خاطر ، 1979 ، 177)

3 - 5 - 1موضوعية الاختبار:

وهي " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين(" الهويدي(, 64 . 2004 . وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على إن الاختبار يتمتع بموضوعية،لذلك قام الباحث بإجراء اختبار الموضوعية للاختبار المصمم على نتائج) 10 (لاعبين من عينة البحث وقيمت من قبل محكمين*

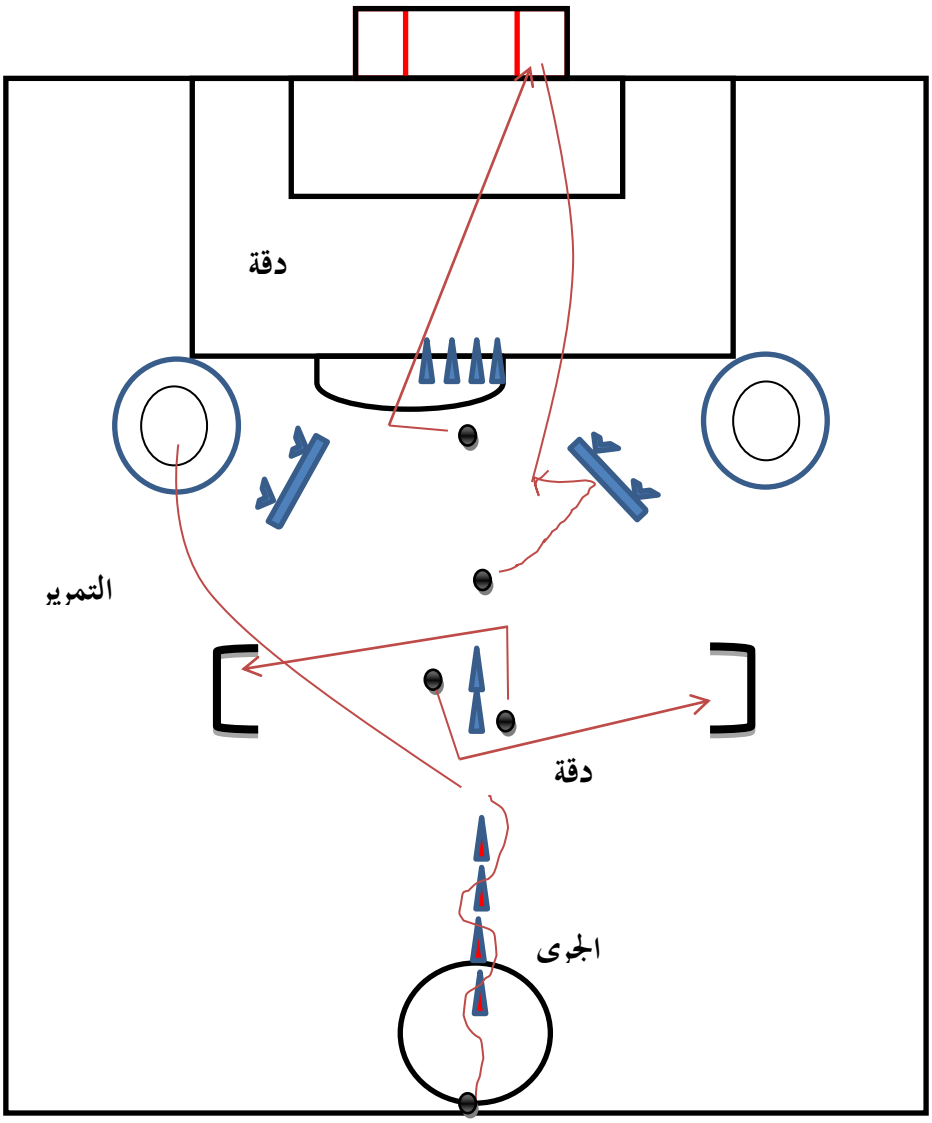
جدول (08) يبين دلالة معنوية الارتباط لموضوعية الاختبار

المتغير	(ر) المحسوبة	(ر) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الموضوعية	0,98	0.632 ، 0,765	دال

عند درجة حرية (8) ونسبة خطا (0,05 ، 0,01)

وبعد الحصول على البيانات الخاصة باختبار الموضوعية قام الطالب الباحث بمعالجتها إحصائيا . وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات الحكمين . والتي بلغت قيمة (ر) لمعامل الارتباط المحسوبة (0,98) وهي اكبر من القيمة ألجدوليه البالغة (0.632 ، 0,765) عند درجة حرية (8)وبمستوى دلالة (0.05 ، 0,01)على الترتيب وهي ذات دلالة إحصائية معنوية بين تقويم الحكمين ويدل ذلك على موضوعية الاختبار المهاري أي أن الاختبار يؤخذ بنتائجه وبدرجة عالية من الثقة.

رسم توضيحي للاختبار المهاري


دقة
التمرير
دقة
الجوى

المعايير الخاصة بالاختبار

جدول رقم (09) المستويات المعيارية النهائية للاختبار المهاري المركب لفئة أقل من 21 سنة

المستوى	جيد جدا		جيد		مقبول		ضعيف		ضعيف جدا		المجموع
الدرجات	4,51	9,97	9,97	15,42	15,42	20,87	20,87	26,32	26,32	31,78	
العدد	39		274		544		203		39		1100
النسبة	3,74		24,9		49,45		18,45		3,54		99,9
النسب المقررة	4,86		2324,		40,96		24,32		864,		99,64

جدول رقم (10) يمثل المستويات المعيارية النهائية للاختبار المهاري المركب لفئة أقل من 20سنة

المستوى	جيد جدا		جيد		مقبول		ضعيف		ضعيف جدا		المجموع
الدرجات	824,	10.37	10.37	2915,	2915,	74,12	74,12	20,72	20,72	57,23	
العدد	03		727		490		722		13		1100
النسبة	81,2		18,52		54,44		72,24		72,2		799,9
النسب المقررة	4,86		2324,		40,96		24,32		864,		99,64

جدول رقم (11) يمثل المستويات المعيارية النهائية للاختبار المهاري المركب لفئة أقل من 17 سنة

المستوى	جيد جدا		جيد		مقبول		ضعيف		ضعيف جدا		المجموع
الدرجات	5,09	99.10	00.11	0916,	3916,	22,81	22,82	28,71	28,72	34,62	
العدد	38		279		474		280		39		1110
النسبة	3,42		25,11		42,66		25,20		3,51		799,9
النسب المقررة	4,86		2324,		40,96		24,32		864,		99,64

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

بطارية اختبارات لتقييم مستوى أداء المهاري في كرة السلة (16-18 سنة)

الاسم: بن برنو عثمان اللقب: عثمان
الدرجة العلمية: استاذ م التعليم العالي
التخصص: التدريب الرياضي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية
جامعه مستغانم
الإميا:otmane.benbernou@univ-mosta.dz

معلومات خاصة بطارية الاختبارات

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: اختبار سرعة التمرير الكرة

الهدف من الاختبار: قياس قدرة التلميذ على سرعة تمرير و استلام الكرة

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: اختبار سرعة التمرير الكرة

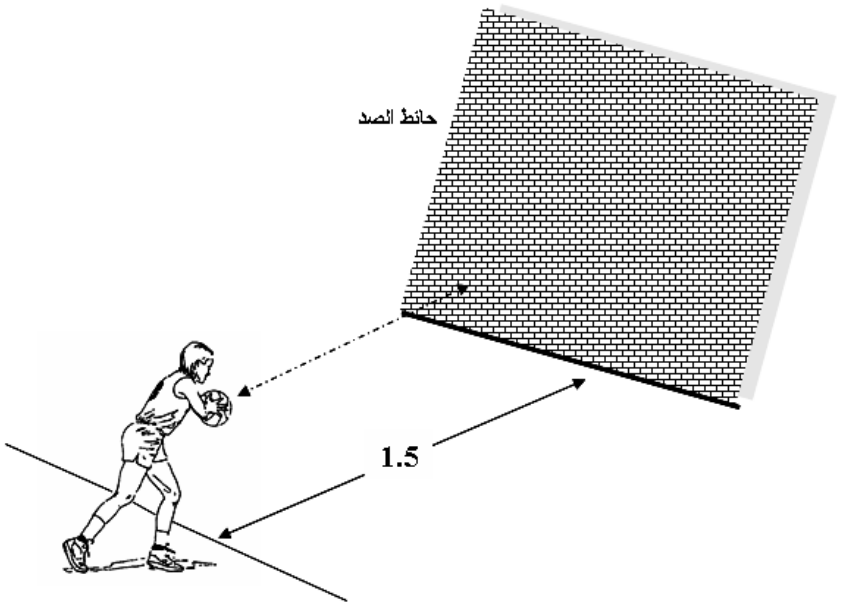
الأدوات المستخدمة: كرة السلة قانونية، حائط صد أملس عمودي على الأرض، ساعة إيقاف

وصف الاختبار: يرسم على الأرض خط موازي للحائط و على بعد 1.5م. يقف المختبر و معه الكرة خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ بتمرير الكرة نحو الحائط تمريرة صدرية خمسة عشرة مرة. يحسب منذ لحظة إعطاء إشارة البدء و حتى تلمس الخامة الكرة عشرة الحائط (15 مرة).

* **تعليمات:** يجب إجراء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض. و في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء، أن يعاود الاستحواذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط، على ألا تحسب للتلميذ سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ثم إلى التلميذ مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض. كما لا يسمح للتلميذ بالتحرك أكثر من خطوة واحدة في أي اتجاه.

التسجيل: الدرجة هي: عدد الثواني التي يستغرقها اللاعب في أداء الخمسة عشرة تمريرة (15 تمريرة)

عدد المحاولات: تعطى محاولتين و تحتسب احسن توقيت من بين المحاولتين



الشكل البياني رقم(01): اختبار سرعة التمرير الكرة

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : **حظري** √ **شبه حظري** √ **ريف**√

المنطقة **ساحل** √ **هضاب عليا** √ **شبه صحراوية** √

توقيت الاختبار.

صباحا √ **بعد الظهر** **مساءا**

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: **فردية** √ **جماعية**

مكان إجراء الاختبار: **داخل القاعة** √ **في الهواء الطلق** √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة

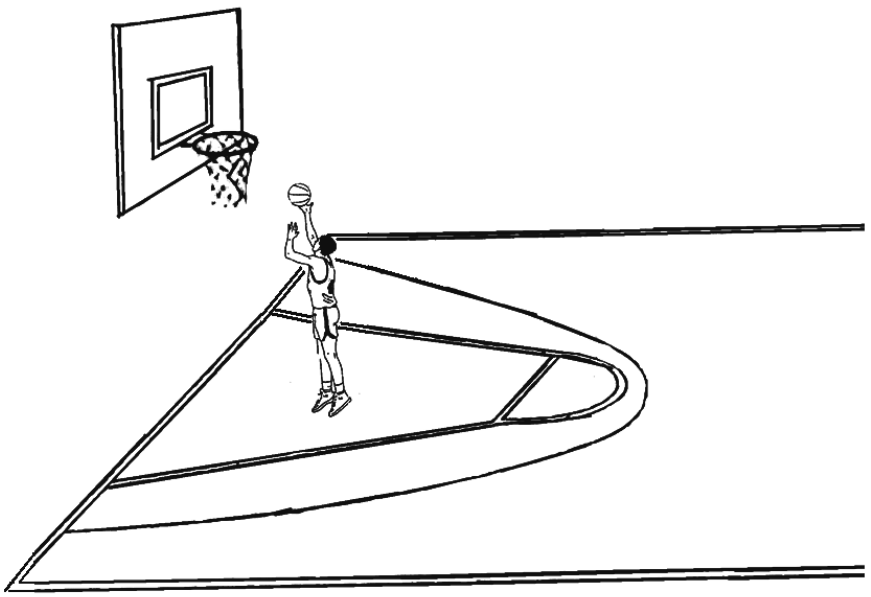
الأدوات المستخدمة: كرة السلة، هدف قانوني لكرة السلة، ساعة إيقاف

وصف الاختبار: يقف التلميذ ممسكا بالكرة باليدين في أي مكان يختاره أسفل السلة و قريبا منها. كما هو موضح في الشكل البياني رقم 14 عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالوثب لأعلى للتصويب على السلة بأقصى سرعة ممكنة لتسجيل أكبر عدد من الأهداف في مدة 30 ثانية.
يتم التصويب بأي يد، وبأي طريقة يراها التلميذ و يتوقف المختبر عندما تعطى له الإشارة بإنهاء الزمن.

* **تعليمات**: إذا تركت الكرة يدي المختبر لحظة إعلان انتهاء زمن الاختبار، تحتسب هذه الكرة صحيحة.إذا ذهبت الكرة بعيدا من منطقة الاختبار، على المختبر إحضار نفس الكرة، و لا يستأنف إلا بعد تنطيط الكرة و الجري بها.

التسجيل: تحتسب درجة واحدة لكل كرة تدخل السلة. وتحتسب مجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في كل محاولة. و يتم تسجل التلميذ درجات أحسن محاولة

عدد المحاولات: يعطى كل لتلميذ محاولتين.



الشكل البياني رقم 02: اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة

الاختبار الثالث

اسم الاختبار: اختبار المحاورة بالكرة

الهدف من الاختبار: قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من العوائق.

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الأولى تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: اختبار المحاورة بالكرة

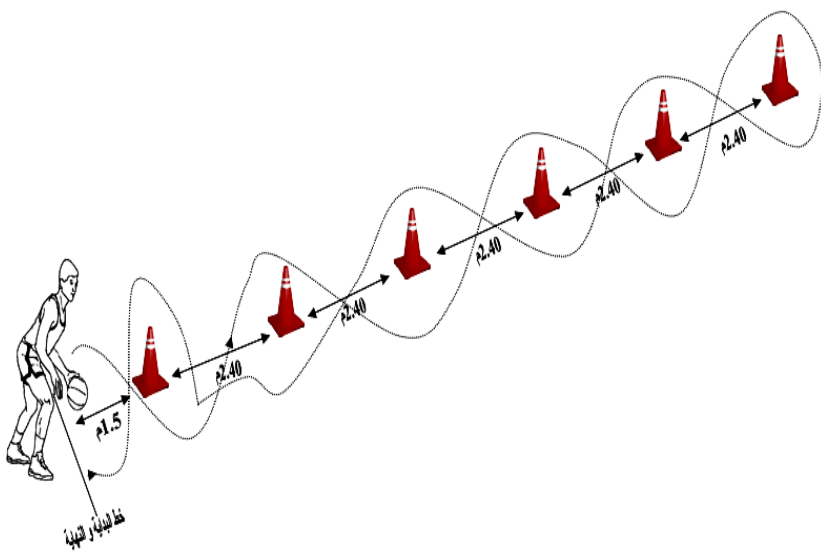
الأدوات المستخدمة: كرة السلة، ستة (6) شواخص، ساعة إيقاف

وصف الاختبار: تخطط منطقة الاختبار كما في الشكل البياني رقم 15، يرسم خط البداية، و يضع أول شاخص على بعد 1.5م من خط البداية ثم تليه الشواخص الخمس الباقية و تضع على بعد 2.40م عن بعضها البعض. و يقف اللاعب و معه الكرة خلف خط البدء، و عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري الزجاجي (مرور عبر الشواخص) مع المحاورة المستمرة بالكرة، على أن يؤدى هذا العمل ذهابا و إيابا إلى أن يتجاوز خط البداية. يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق ذكره مند لحظة صدور الأمر بالبدء إلى أن يتجاوز المختبر و الكرة خط البداية بعد الذهاب و العودة. يسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء.

* **تعليمات** : للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في المحاورة. و يجب لمس الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية و ذلك حسب شروط قانون اللعبة

التسجيل: يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة البدء و حتى تجاوزه لحظة البداية بعد أداء الاختبار. تسجل أحسن نتيجة من بين المحاولتين

عدد المحاولات: ويسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار، على أن تحسب أحسن محاولة.



الشكل البياني رقم 03: يوضح اختبار المحاورة بالكرة

الاختبار الرابع

اسم الاختبار: اختبار تمرير بدفع الكرة

الهدف من الاختبار: قياس سرعة و دقة التمرير

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : **حظري** √ **شبه حظري** √ **ريف**√

المنطقة **ساحل** √ **هضاب عليا** √ **شبه صحراوية** √

توقيت الاختبار.

صباحا √ **بعد الظهر** **مساءا**

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: **فردية** √ **جماعية**

مكان إجراء الاختبار: **داخل القاعة** √ **في الهواء الطلق** √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: اختبار تمرير بدفع الكرة

الأدوات المستخدمة: كرة السلة قانونية، حائط صد أملس عمودي على الأرض، ساعة إيقاف

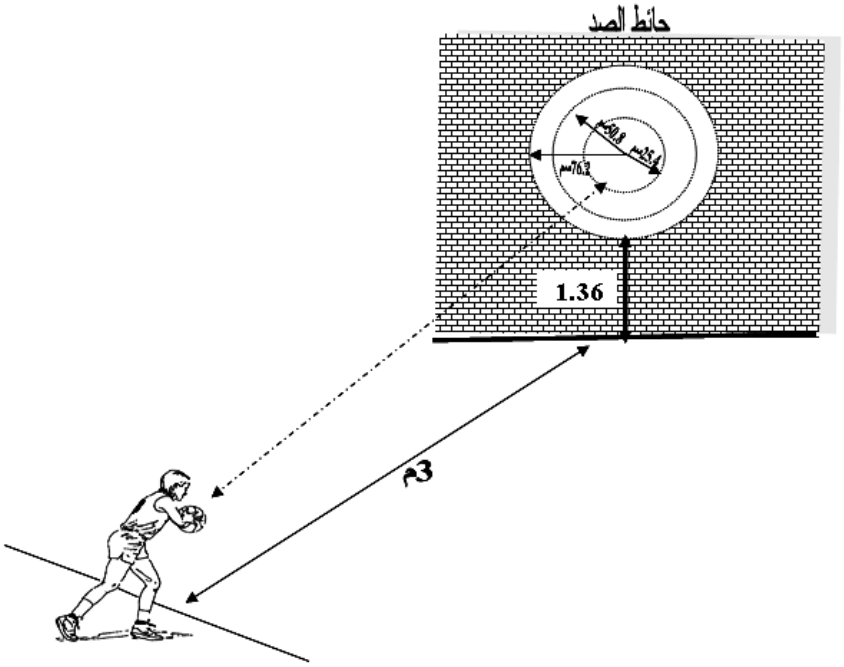
وصف الاختبار: اجراء الاختبار على حائط صد أملس عمودي على الأرض. يرسم على الأرض خط موازي للحائط و على بعد 3م. كما هو في الشكل رقم 16 و يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد و نصف قطر كل منها هو: الكبير 76.2سم، و الوسطي 50.8سم، و للصغير25.4سم. و يرتفع مركز الدائرة الصغرى عن الأرض بمقدار 1.36م تم يقف المختبر و معه الكرة خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ بتمرير الكرة نحو الحائط باستخدام اليدين (تمريرة صدرية)، و على أن يحاول إصابة الدوائر المسومة على الحائط، ثم يعاود التقاط الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود مرة أخرى التمرير من خلف خط المرسوم على الأرض. و يكرر الأداء بأسرع ما يمكن لأداء أكبر عدد من التمريرات في 30 ثانية.

* **تعليمات:** تحتسب نتائج الإصابات خلال 30 ثانية فقط. كما يجب أن تكون قدما التلميذ خلف الخط المرسوم على الأرض سواء عند التمرير أو الاستلام. على أن يحسب له أفضلهما. وإن الخطوط المرسومة على الحائط تعتبر داخل مقاييس الدوائر.

التسجيل: تحسب النقاط لكل إصابة صحيحة يقوم بها المختبر خلال 30 ثانية المقررة للاختبار، و ذلك وفقا للشروط التالية:

- ✓ إدا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة يحصل المختبر على 5 درجات
- ✓ إدا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة يحصل المختبر على 3 درجات
- ✓ إدا أصابت الكرة الدائرة الكبيرة يحصل المختبر على درجة واحدة
- ✓ إدا خرجت الكرة عن جميع الدوائر يحصل على صفر

عدد المحاولات: ويسمح للتلميذ بمحاولتين على الاختبار،



الشكل البياني رقم 04: يوضح اختبار تمرير بدفع الكرة

الاختبار الخامس

اسم الاختبار: اختبار المحاورة بالكرة مع التصويب على السلة

الهدف من الاختبار: قياس سرعة المحاورة مع التصويب على السلة

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: تلاميذ السنة الثانية تعليم ثانوي

متوسط سن: 16 -18 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : **حظري** √ **شبه حظري** √ **ريف**√

المنطقة **ساحل** √ **هضاب عليا** √ **شبه صحراوية** √

توقيت الاختبار.

صباحا √ **بعد الظهر** **مساءا**

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: **فردية** √ **جماعية**

مكان إجراء الاختبار: **داخل القاعة** √ **في الهواء الطلق** √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: اختبار المحاورة بالكرة مع التصويب على السلة

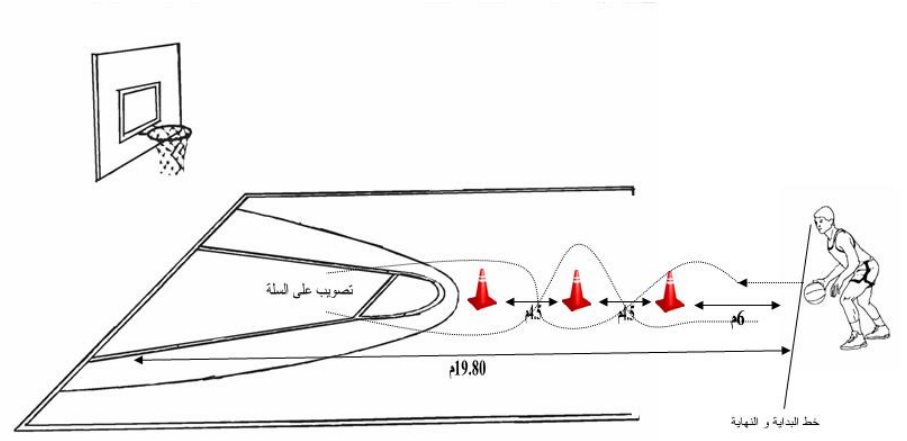
الأدوات المستخدمة: قياس سرعة المحاورة مع التصويب على السلة

وصف الاختبار: يرسم خط البداية على بعد من هدف السلة 19.80م. و يضع أول شاخص على بعد من خط البداية 6م، تم تضع شاخص الثاني على بعد من شاخص الأول 4.5م تم يله الشاخص الثالث بنفس المسافة أي 4.5م. كما هو موضح في الشكل البياني رقم17. يقف التلميذ على خط البداية وعند إعطاء الإشارة البدء يقوم بالجري مع المحاورة بالكرة عبر الشواخص، و عند مروره عند الشاخص الثالث يقوم بالتصويب نحو السلة تم يعود إلى خط البداية بنفس الطريقة المحاورة عبر الشواخص. وإذا فشل التلميذ في إصابة السلة من أول تصويبة، فإنه يستمر في عملية التصويب حتى ينجح في إصابة الهدف، ثم يستأنف الجري مرة آخرة مع المحاورة بين الشواخص متجها نحو خط البداية.

* تعليمات: يجب أن تسجل السلة تم عودة إلى خط البداية. يسمح استخدم أي نوع من أنواع التصويبات، ويفضل أن يتم التصويب من الوثب لأعلى.

التسجيل: يحسب الزمن إعطاء المختبر إشارة عند البداية، وحتى يعود فيقطع هذا الخط

عدد المحاولات: ويسمح للتلميذ بمحاولتين على الاختبار،



الشكل البياني رقم 05: يوضح اختبار المحاورة بالكرة مع التصويب على السلة

المعاملات العلمية للاختبار: يتمتع بصدق وثبات وموضوعية

- **معامل الثبات**

لقياس صلاحية الاختبارات قام الباحث بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل ثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار – إعادة الاختبار) حيث طبقت الاختبارات على عينة من تلاميذ (ذكور وإناث) السنة الأولى و الثانية التعليم الثانوي و على مستوى 15 ثانويات لثلاثة ولايات تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، الفترة ما بين 12 أفريل إلى غاية 17 ماي 2004م، و بعد أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبارات و على نفس العينة و بنفس شروط الاختبار الأول. وأجريت هذه الاختبارات على عينة من التلاميذ مكونة من 20 تلاميذ لكل سنة دراسية.

ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون. وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) أي (20-1). استخلاصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار كرة السلة ذكور و بنات للسنة الأولى و الثانية التعليم الثانوي ، كما هو موضح في جدول رقم 01.

النشاط	السنة	المعالجة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الاختبارات (ق. م)	القيمة الجدولية (ر)
كرة السلة	السنة الأولى	السرعة في التمرير	20	19	0.05	0.83	0.433
		التصويب على السلة 30ثا				0.92	
		المحاورة بالكرة				0.97	
	السنة الثانية	التمرير بالدفع	20	19	0.05	0.93	0.433
		المحاورة مع التصويب				0.88	

جدول رقم 01: يبين ثبات الاختبارات المستعملة في كرة السلة (ذكور-إناث).

يبين لنا أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية كون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات (بيرسون) أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى دلالة و درجة حرة لكل اختبار تدل على ثباتها.

- **معامل صدق الاختبار**

و من أجل التأكيد من صدق الاختبارات ذكور و إناث السنة الأولى و الثانية ثانوي، استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم 15 عند مستوى الدلالة 0.05 و الدرجة الحرة (ن-1).

تبين لنا أن جميع الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون.

النشاط	السنة	المعالجة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الصدق الاختبارات (ق. م)	القيمة الجدولية (ر)
كرة السلة	السنة الأولى	السرعة في التمرير	20	19	0.05	0,91	0.433
		التصويب على السلة 30ثا				0,96	
		المحاورة بالكرة				0,98	
	السنة الثانية	التمرير بالدفع	20	19	0.05	0,96	0.433
		المحاورة مع التصويب				0,94	

جدول رقم02: يبين معامل صدق الاختبارات المستعملة في كرة السلة (ذكور-إناث).

- **موضوعية الاختبارات**

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة بعيدة عن الشك و التأويل، حيث نجد مفرداتها ضمن أهداف المنصوص عليها في منهاج التربية البدنية و الرياضية التعليم الثانوية و حسب كل مرحلة تعليمية كاختبار السرعة في التمرير، التصويب على السلة 30 ثانية، المحاورة بالكرة، التمرير بالدفع و المحاورة مع التصويب بالإضافة إلى ذلك كونها سهلة، مفهومة و واضحة، على هذا الأساس نستنتج من كل ذلك أن جميع الاختبارات تتميز بالموضوعية.

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

اختبارات لتقييم مستوى أداء المهاري اثناء المنافسة في الألعاب الجماعية (كرة اليد، الكرة الطائرة وكرة السلة (19 - 21 سنة)

الاسم: بن برنو عثمان اللقب: عثمان
الدرجة العلمية: استاذ م التعليم العالي
التخصص: التدريب الرياضي
مؤسسة الانتماء: معهد التربية البدنية والرياضية
جامعه مستغانم
الإميا:otmane.benbernou@univ-mosta.dz

معلومات خاصة بطارية الاختبارات

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: اختبار تقييم مستوى أداء أثناء المنافسة في كرة اليد

الهدف من الاختبار: تقييم مستوى أداء أثناء المنافسة في كرة اليد

باستخدام النمو كرام (**Nomogramme**)

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي

متوسط سن: 19 – 21 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : حظري √ شبه حظري √ ريف√

المنطقة ساحل √ هضاب عليا √ شبه صحراوية √

توقيت الاختبار.

صباحا √ بعد الظهر مساءا

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: فردية √ جماعية

مكان إجراء الاختبار: داخل القاعة √ في الهواء الطلق √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: اختبار تقييم مستوى أداء أثناء المنافسة في كرة اليد

باستخدام النمو كرام (**Nomogramme**)

الأدوات المستخدمة: ميدان كرة اليد، صافرة، حكميين، كرة اليد، مقات، استمارة تسجيل

وصف الاختبار: يجرى الاختبار على شكل منافسة ما بين فريقين.

يتكون كل فريق من 4 تلاميذ لاعبين بإضافة إلى حارس المرمى.

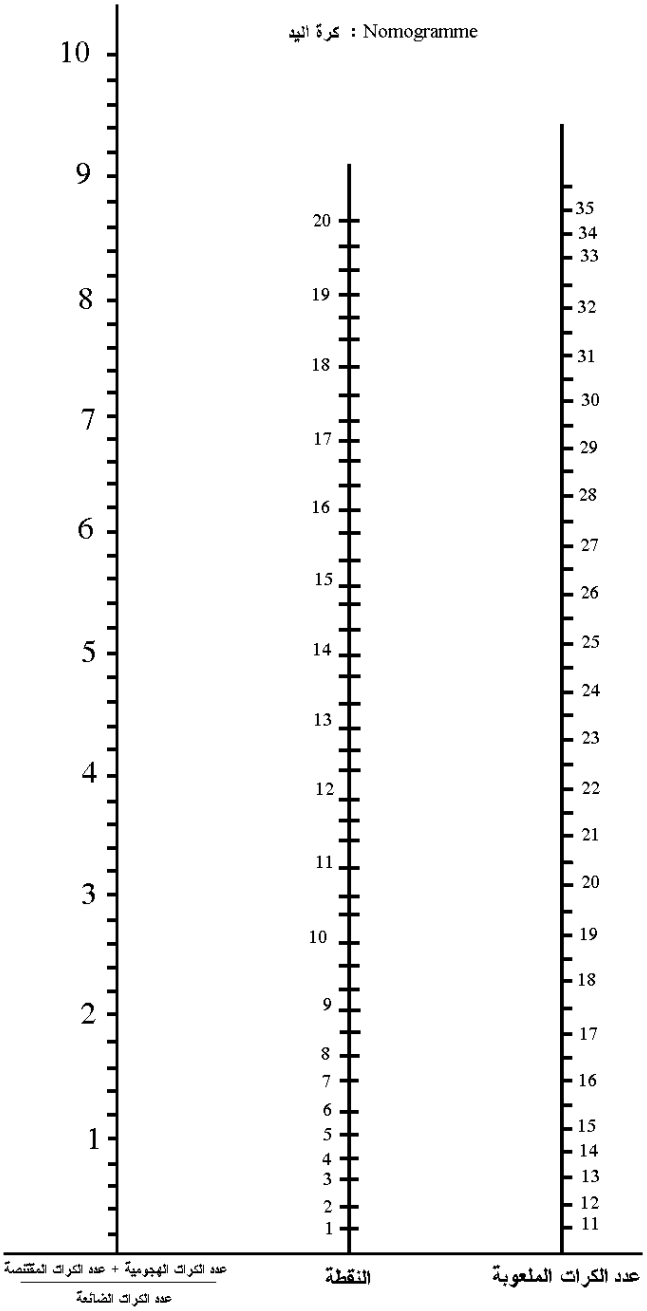
مدة المقابلة 7X2 دقائق. يشارك كل لاعب في ثلاث مقابلات مع فرق مختلفة.

التسجيل: يتم حساب كل التصرفات التي يقوم بها اللاعب خلال مدة المنافسة و خلال المقابلتين عن طريق تسجيل في استمارة التسجيل. تتمثل هذه التصرفات في النقاط التالية:

- ❖ تسجيل عدد الكرات الملعوبة من طرف اللاعب: أي مجموع الكرات التي يستلمها اللاعب خلال المقابلة مهما كانت وضعيته (في الهجوم و الدفاع).
- ❖ تسجل عدد الكرات الهجومية التي يقوم بها اللاعب: أي مجموع الكرات التي سجل بها أهداف أو تمريرها لزميل و التي سجل بها أهداف أو شكل خطورة على الفريق الخصم.
- ❖ تسجيل عدد الكرات الضائعة من طرف اللاعب: أي مجموع الكرات التي ضيعها من خلال سوء استلام و تمرير الكرة في الدفاع و الهجوم.
- ❖ تسجيل عدد الكرات المقتنصة من اللاعب: أي مجموع الكرات التي اقتناصها من الخصم.
- ❖ تسجل النقاط السابق ذكرها في كل مقابلة والموضحة في الاستمارة التسجيل.
- ❖ حساب الدرجات: بعد حصول على النقاط السابقة نقوم بعملية حسابية كالتالي:

$$ص = \frac{\text{مجموع الكرات الهجومية + مجموع الكرات المقتنصة}}{\text{مجموع الكرات الضائعة}}$$

- ❖ بعد الحصول على قيمة ص وانطلاق من (**NOMOGRAMMES**) يتم بربط القيمة ص متحصل عليها مع قيمة الكرات الملعبة
- ❖ يسجل قيمة المجودة عند التقاطع مع المستقيم المجود بينهم



الشكل البياني رقم 01: يبين النموغرام (Nomogramme) لحساب
درجات التنقيط للأداء المهاري للاعبي اثناء المنافسة في لعبة كرة اليد (ذكور و إناث)

استمارة التقييم

اسم ولقب اللاعب: .....

التمرير			الاستقبال		التصويب			الكرات المقتبسة	ملاحظة
التمريرة ناجحة		التمريرة الغير ناجحة	الاستقبال الناجح	الاستقبال الغير الناجح	التصويب الناجحة		التصويب غير ناجح		
سجل الهدف الزميل	لم يسجل الهدف الزميل	السيئة			سجل الهدف	لم يسجل الهدف (صدمن الحارس)	خارج الملعب		

جدول رقم (01): يبين نموذج لاستمارة تقييم الأداء المهاري اثناء المنافسة في لعبة كرة اليد

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار تقييم مستوى أداء أثناء المنافسة في الكرة الطائرة

الهدف من الاختبار: تقييم مستوى أداء أثناء المنافسة في الكرة الطائرة

باستخدام النمو كرام (**Nomogramme**)

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشورفي مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي

متوسط سن: 19 – 21 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : **حظري** √ **شبه حظري** √ **ريف**√

المنطقة **ساحل** √ **هضاب عليا** √ **شبه صحراوية** √

توقيت الاختبار.

صباحا √ **بعد الظهر** **مساءا**

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: **فردية** √ **جماعية**

مكان إجراء الاختبار: **داخل القاعة** √ **في الهواء الطلق** √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: اختبار تقييم مستوى أداء أثناء المنافسة في الكرة الطائرة

باستخدام النمو كرام (**Nomogramme**)

الأدوات المستخدمة: ميدان كرة الطائرة 18م06Xم، حكميين، كرة اليد، مقات، استمارة تسجيل

وصف الاختبار: يجرى الاختبار على شكل منافسة ما بين فريقين.

يتكون كل فريق من 4 تلاميذ لاعبين.

مدة المقابلة 10دقائق. يشارك كل لاعب في ثلاث مقابلات مع فرق مختلفة

التسجيل: يتم حساب كل التصرفات التي يقوم بها اللاعب خلال مدة المنافسة و خلال المقابلتين عن طريق تسجيل في استمارة التسجيل. تتمثل هذه التصرفات في النقاط التالية:

- ❖ تسجيل عدد الكرات الملعبة من طرف اللاعب: أي مجموع الكرات التي يلمسها خلال المقابلة سواء أثناء الهجوم أو الدفاع.
- ❖ تسجل عدد الكرات الهجومية التي يقوم بها اللاعب: أي مجموع الكرات التي يسجل بها النقاط و الكرات التي يمررها إلى الزميل، و هذا الأخير يسجل بها نقاط مع العلم أن الإرسال يعتبر من بين الكرات الهجومية.

❖ تسجيل عدد الكرات الضائعة من طرف اللاعب: أي مجموع الكرات التي ضيعها من خلال اللعب سواء كان في حالة الهجوم أو في حالة الدفاع (سواء التمرير أو الاستقبال، الإرسال ..إلخ).

❖ تسجيل عدد الكرات المقتنصة من اللاعب: أي مجموع الكرات التي تأتي من الخصم و التي يستقبلها بصورة جيدة بعد تنقل في اتجاهها.

❖ تسجل النقاط السابق ذكرها في كل مقابلة والموضحة في الاستمارة التسجيل.

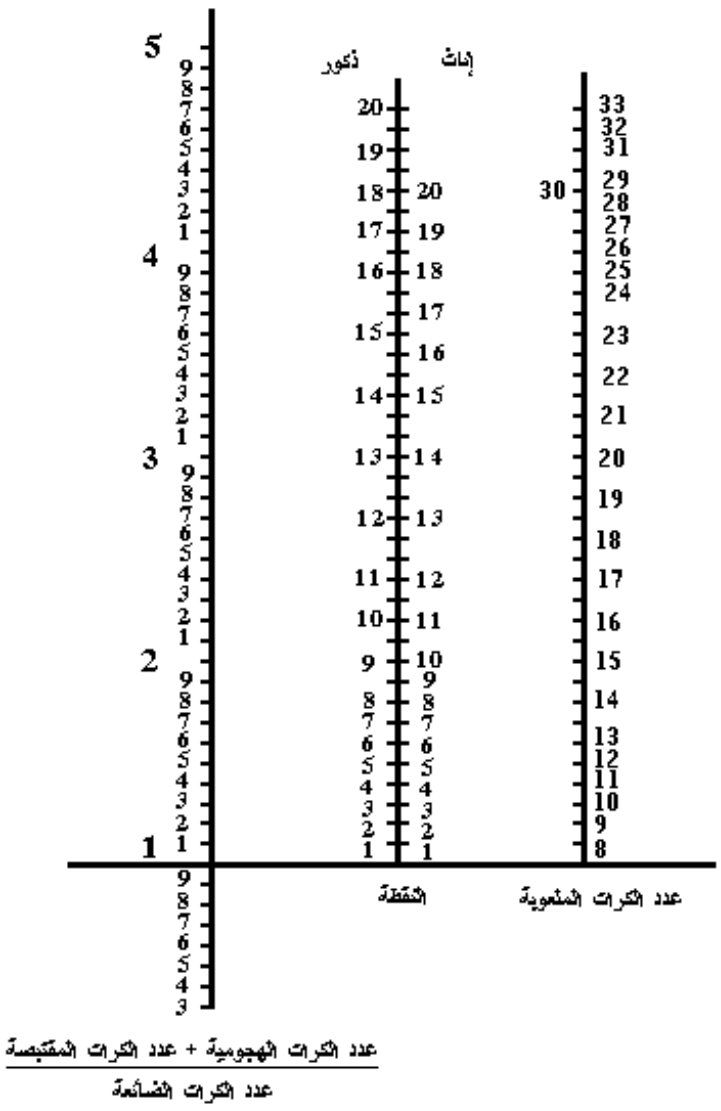
* **حساب الدرجات:** بعد حصول على النقاط السابقة نقوم بعملية حسابية كالتالي:

$$\text{ص} = \frac{\text{مجموع الكرات الهجومية + مجموع الكرات المقتنصة}}{\text{مجموع الكرات الضائعة}}$$

❖ بعد الحصول على قيمة ص وانطلاق من (NOMOGRAMMES) يتم بربط القيمة ص متحصل عليها مع قيمة الكرات الملعبة

❖ يسجل قيمة المجودة عند التقاطع مع المستقيم المجود بينهم

Nomogramme: الكرة الطائرة



الشكل البياني رقم 02: يبين النموغرام (Nomogramme) لحساب

درجات التنقيط للأداء المهاري للاعبي اثناء المنافسة في لعبة الكرة الطائرة (ذكورو إناث)

استمارة التقييم

اسم ولقب اللاعب: .....

الإرسال			الاستقبال			التمرير(الاعداد)			الضربة الساحقة			الصد	
الإرسال ناجحة		الإرسال الغير ناجحة	الاستقبال ناجحة		الاستقبال الغير ناجحة	الناجحة		غير ناجح	الناجحة		فاشلة	الناجحة	فاشلة
سجل نقطة	لم يسجل نقطة	خارج الملعب	سجل نقطة	لم يسجل نقطة	خارج الملعب	سجل الهدف	لم يسجل الهدف	خارج الملعب	سجل الهدف	لم يسجل الهدف	خارج الملعب		

جدول رقم (02): يبين نموذج لاستمارة تقييم الأداء المهاري اثناء المنافسة في لعب الكرة الطائرة

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: اختبار تقييم مستوى أداء أثناء المنافسة في كرة السلة

الهدف من الاختبار: تقييم مستوى أداء أثناء المنافسة في كرة السلة

باستخدام النمو كرام (**Nomogramme**)

الفئة المستهدفة بالاختبار: التلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي

سنة تنفيذ الاختبار: 2004

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه ....√.....ماجستير..... ماستر.....

بحث منشورفي مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: بثانويات الغرب الجزائري

عينة الاختبار: التلاميذ السنة الثالثة تعليم ثانوي

متوسط سن: 19 – 21 سنة

الجنس: ذكور و إناث

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان : **حظري** √ **شبه حظري** √ **ريف**√

المنطقة **ساحل** √ **هضاب عليا** √ **شبه صحراوية** √

توقيت الاختبار.

صباحا √ **بعد الظهر** **مساءا**

التوقيت بالضبط: 8 – 10 صباحاً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء: **فردية** √ **جماعية**

مكان إجراء الاختبار: **داخل القاعة** √ **في الهواء الطلق** √

شيء أخر: .....

أسسه العلمية: اختبار تقييم مستوى أداء أثناء المنافسة في كرة السلة

باستخدام النمو كرام (**Nomogramme**)

الأدوات المستخدمة: ميدان كرة السلة، صافرة، حكميين، كرة السلة، مقاتي، استمارة تسجيل

وصف الاختبار: يجرى الاختبار على شكل منافسة ما بين فريقين.

يتكون كل فريق من 4 تلاميذ لاعبين.

مدة المقابلة 7X2 دقائق. يشارك كل لاعب في ثلاثة مقابلات مع فرق مختلفة

التسجيل: يتم حساب كل التصرفات التي يقوم بها اللاعب خلال مدة المنافسة و خلال المقابلتين عن طريق تسجيل في استمارة التسجيل. تتمثل هذه التصرفات في النقاط التالية:

- تسجيل عدد الكرات الملعبة من طرف اللاعب: أي مجموع الكرات التي يستلمها اللاعب خلال المقابلة مهما كانت وضعيته (في الهجوم و الدفاع).

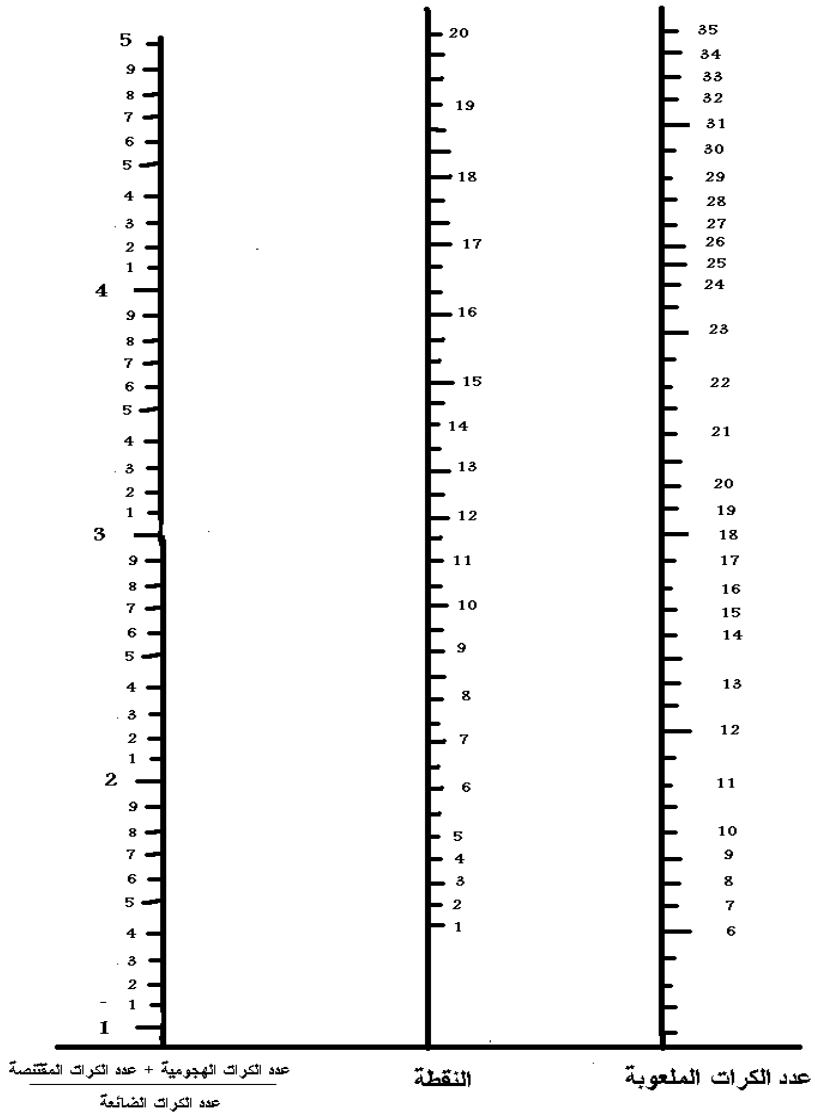
- ❖ تسجل عدد الكرات الهجومية التي يقوم بها اللاعب: أي مجموع الكرات التي سجل بها النقاط أو تمريرها لزميل و التي سجل بها النقاط أهداف أو شكل خطورة على الفريق الخصم.
- ❖ تسجيل عدد الكرات الضائعة من طرف اللاعب: أي مجموع الكرات التي ضيعها من خلال سوء استلام و تمرير الكرة في الدفاع و الهجوم.
- ❖ تسجيل عدد الكرات المقتنصة من اللاعب: أي مجموع الكرات التي اقتناصها من الخصم.
- ❖ تسجل النقاط السابق ذكرها في كل مقابلة و الموضحة في الاستمارة التسجيل.

* **حساب الدرجات:** بعد حصول على النقاط السابقة نقوم بعملية حسابية كالتالي:

$$ص = \frac{\text{مجموع الكرات الهجومية} + \text{مجموع الكرات المقتنصة}}{\text{مجموع الكرات الضائعة}}$$

- ❖ بعد الحصول على قيمة ص وانطلاق من (NOMOGRAMMES) يتم بربط القيمة ص متحصل عليها مع قيمة الكرات الملعبة
- ❖ يسجل قيمة المجودة عند التقاطع مع المستقيم المجود بينهم

Nommogramme: كرة السلة



الشكل البياني رقم 03: يبين النموغرام (Nomogramme) لحساب
درجات التنقيط للأداء المهاري للاعبي اثناء المنافسة في لعبة كرة السلة (ذكور و إناث)

استمارة التقييم

اسم ولقب اللاعب: .....

التمرير			الاستقبال		التصويب			الكرات المقتبسة	ملاحظة
التمريرة ناجحة		التمريرة الغير ناجحة	الاستقبال الناجح	الاستقبال الغير الناجح	التصويب الناجحة		التصويب غير ناجح		
سجل الهدف الزميل	لم يسجل الهدف الزميل	السيئة			سجل الهدف	لم يسجل الهدف (صدمن الحارس)	خارج الملعب		

جدول رقم (03): يبين نموذج لاستمارة تقييم الأداء المهاري اثناء المنافسة في كرة السلة

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

Laboratory Optimization of Sports Activity Programs

LABOPAPS *(CODE* W0890400)

عنوان المساهمة:

الاختبارات البدنية المهارية بالكرة الطائرة.

الاسم: خليل اللقب: ستار محمد

الدرجة العلمية: أ.م. دكتور

التخصص: اختبارات وقياس/ الكرة الطائرة

مؤسسة الانتماء: جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الايميل: khaleel.mohammed@cope.uobaghdad.edu.iq

شروط الكتابة: توضع على ورقة كتابة المساهمة

معلومات خاصة بالاختبار

اسم الاختبار: دقة أداء الضرب الساحق العالي القطري لمدة (10) ثانية من مركز (4) مربع بعيد..

الهدف من الاختبار:

الفئة المستهدفة بالاختبار: المتقدمين

سنة تنفيذ الاختبار: 2017

الاختبار أنجز ضمن متطلبات الحصول على شهادة: دكتوراه

بحث منشور في مجلة علمية: عنوان المجلة..... حدد موقعها .....

عرض ووصف الاختبار. (معلومات خاصة عن المقياس / الاختبار).

مجتمع الاختبار: لاعبين الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للدوري الممتاز العراقي 2017-2018

عينة الاختبار: اللاعبين المتقدمين

متوسط سن: 27 سنة

الجنس: ذكر

معلومات حول مكان الاختبار.

المكان	**حظري**	
المنطقة	**ساحل**	**هضاب عليا**
شبه صحراوية	**صحراوية**	

توقيت الاختبار.

بعد الظهر

التوقيت بالضبط: الساعة الخامسة مساءً

شروط إجراء الاختبار:

طريقة الأداء:	فردية
مكان إجراء الاختبار:	داخل القاعة

إذا كان الاختبار مكيف؟

مرجعه:

أسسه العلمية:

الأدوات المستخدمة:

وصف الاختبار:

طريقة تنفيذه:

المعاملات العلمية للاختبار.

صدق: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

ثبات: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

موضوعية: أنواع وطرق الحساب بالتدقيق

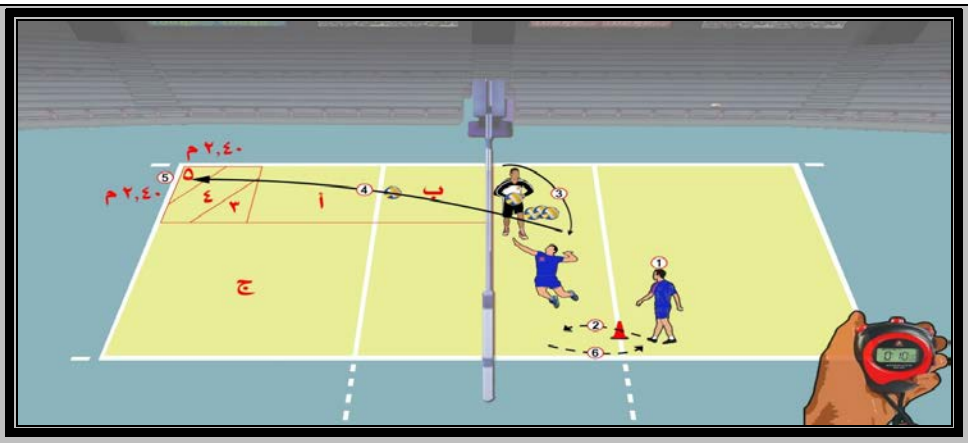
صور توضيحية لاختبار (في حالة وجودها) رسم الاختبار.

الاختبار في صورته النهائية.

المعايير الخاصة بالاختبار (محليا، وعالميا إن وجدت).

الاختبار الأول:

- اسم الاختبار: دقة أداء الضرب الساحق العالي القطري لمدة (10) ثانية من مركز (4) مربع بعيد.
- الغرض من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة لدقة اداء الضرب الساحق العالي القطري من مركز (4) مربع بعيد.
- الأدوات: ملعب كرة الطائرة، كرات طائرة، شريط لاصق، ساعة توقيت الكترونية، شاخص، اوراق واقلام للتسجيل.
- مواصفات الأداء: يقسم نصف الملعب المواجه كما في الشكل (7) أذ يرسم مربع ابعاده (2.40×2.40) م في مركز (5) وبالاتجاه القطري ويقسم المربع الى ثلاث مناطق للدقة قياس كل واحدة منها (80) سم يوضع شاخص على خط (3) م يقوم اللاعب بالضرب الساحق من المركز (4) لمدة (10) ثانية بعد إعداد الكرة من قبل المدرب من المركز (3) (والذي تكون بجانبه عدد الكرات المتناسبة مع الزمن المحسوب للاختبار لان الاختبار يعتمد على الاستمرارية وعدم التوقف للمدة الزمنية المحددة).



الشكل (1)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لدقة أداء الضرب الساحق العالي القطري من مركز (4) مربع بعيد.

❖ شروط الاختبار:

✓ على المختبر الاستمرار بالأداء لحين سماع إشارة انتهاء وقت الاختبار.

✓ على اللاعب توجيه الكرة الى المنطقة الأعلى دقة في المربع المضلل.

✓ على اللاعب الرجوع الى الشاخص الموضوع على خط الـ(3) م في كل محاولة.

✓ يلزم ان يكون اعداد الكرة بشكل جيد من قبل المدرب.

❖ طريقة التسجيل:

✓ يمنح اللاعب المختبر الدرجة التي يحصل عليها من مناطق الدقة الثلاثة.

✓ نقطتان لكل ضرب ساحق صحيح تسقط فيه الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).

✓ نقطة لكل ضرب ساحق صحيح تسقط فيه الكرة في المنطقة (ج).

✓ يمنح اللاعب صفر إذا كانت المحاولة فاشلة.

✓ يتم حساب الدرجة النهائية للاختبار من خلال تثبيت اعلى تكرار مع اعلى درجة للدقة ومن ثم تحويل الدرجات الخاصة بالدقة والتكرار الى ارقام نسبة من (5) لكل منهما ثم يتم جمع الدرجتين للحصول على النسبة النهائية للاختبار والتي تكون من (10).

الاختبار الثاني

4- الاختبار الثاني:

❖ اسم الاختبار: دقة أداء الضرب الساحق العالي القطري لمدة (10) ثانية من مركز (2) مربع بعيد.

❖ الغرض من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة لدقة اداء الضرب الساحق العالي القطري من مركز (2) مربع بعيد.

❖ الأدوات: ملعب كرة الطائرة، كرات طائرة، شريط لاصق، ساعة توقيت الكترونية، شاخص، اوراق واقلام للتسجيل.

❖ مواصفات الأداء: يقسم نصف الملعب المواجه كما في الشكل (7) أذ يرسم مربع ابعاده (2.70X2.70) م في مركز (1) وبالاتجاه القطري ويقسم المربع الى ثلاث مناطق للدقة قياس كل واحدة منها (90) سم ويوضع شاخص في مركز (3) م يقوم اللاعب بالضرب الساحق من المركز (2) لمدة (10) ثانية بعد إعداد الكرة من قبل المدرب من المركز (3) (والذي تكون بجانبه عدد الكرات المتناسبة مع الزمن المحسوب للاختبار لان الاختبار يعتمد على الاستمرارية وعدم التوقف للمدة الزمنية المحددة).

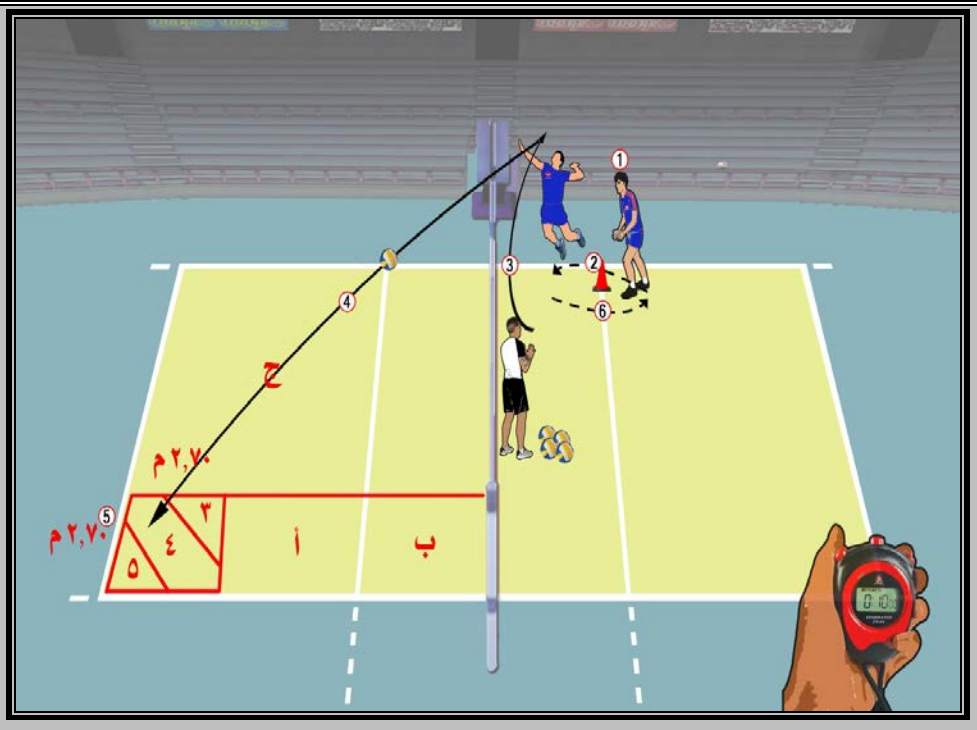
❖ شروط الاختبار:

✓ على المختبر الاستمرار بالأداء لحين سماع إشارة انتهاء وقت الاختبار.

✓ على اللاعب توجيه الكرة الى المنطقة الأعلى دقة في المربع المضلل.

✓ على اللاعب الرجوع الى الشاخص الموضوع على خط الـ(3) م في كل محاولة.

✓ يلزم ان يكون اعداد الكرة بشكل جيد من قبل المدرب.



الشكل (2)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لدقة أداء الضرب الساحق العالي القطري من مركز (2) مربع بعيد.

❖ <u>طريقة التسجيل:</u>

✓ يمنح اللاعب المختبر الدرجة التي يحصل عليها من مناطق الدقة الثلاثة.

✓ نقطتان لكل ضرب ساحق صحيح تسقط فيه الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).

✓ نقطة لكل ضرب ساحق صحيح تسقط فيه الكرة في المنطقة (ج).

✓ يمنح اللاعب صفر إذا كانت المحاولة فاشلة.

يتم حساب الدرجة النهائية للاختبار من خلال تثبيت اعلى تكرار مع اعلى درجة للدقة ومن ثم تحويل الدرجات الخاصة بالدقة والتكرار الى ارقام نسبة من (5) لكل منهما ثم يتم جمع الدرجتين للحصول على النسبة النهائية للاختبار والتي تكون من (10).

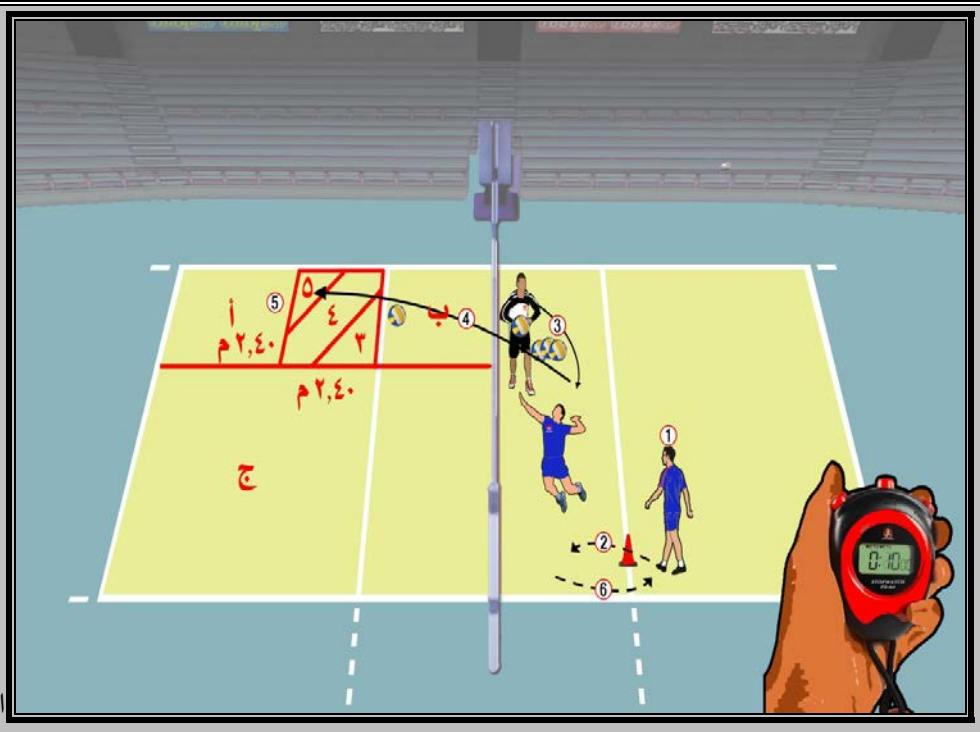
الاختبار الثالث:

❖ اســـم الاختبـــار: دقـــة أداء الضـــرب الســـاحق العـــالي القطـــري لمـــدة (10) ثانية من مركز (4) مربع قريب.

❖ الغـــرض مـــن الاختبـــار: القـــوة المميـــزة بالســـرعة لدقـــة اداء الضـــرب الساحق العالي القطري من مركز (4) مربع قريب.

❖ الأدوات: ملعـــب كـــرة الطـــائرة، كـــرات طـــائرة، شـــريط لاصـــق، ســـاعة توقيت الكترونية، شاخص، اوراق واقلام للتسجيل.

❖ مواصـــفات الأداء: يقســـم نصـــف الملعـــب المواجـــه كمـــا فـــي الشـــكل (9) أذ يرســـم مربـــع ابعـــاده (2.40X2.40) م فـــي مركـــز (4) وبالاتجـــاه القطـــري ويقســـم المربـــع الـــى ثـــلاث منـــاطق للدقـــة قيـــاس كـــل واحـــدة منهـــا (80) ســـم يوضـــع شـــاخص علـــى خـــط (3) م يقـــوم اللاعـــب بالضـــرب الســـاحق مـــن المركـــز (4) لمـــدة (10) ثانيـــة بعـــد إعـــداد الكـــرة مـــن قبـــل المـــدرب مـــن المركـــز (3) (والـــذي تكـــون بجانبـــه عـــدد الكـــرات المتناســـبة مـــع الـــزمن المحســـوب للاختبـــار لان الاختبـــار يعتمـــد علـــى الاستمرارية وعدم التوقف للمدة الزمنية المحددة).



شكل (3)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لدقة أداء الضرب

الساحق العالي القطري من مركز (4) مربع قريب.

❖ <u>شروط الاختبار:</u>

✓ على المختبر الاستمرار بالأداء لحين سماع إشارة انتهاء وقت الاختبار.

✓ على اللاعب توجيه الكرة الى المنطقة الأعلى دقة في المربع المضلل.

✓ على اللاعب الرجوع الى الشاخص الموضوع على خط الـ(3) م في كل محاولة.

✓ يلزم ان يكون اعداد الكرة بشكل جيد من قبل المدرب.

❖ <u>طريقة التسجيل:</u>

✓ يمنح اللاعب المختبر الدرجة التي يحصل عليها من مناطق الدقة الثلاثة.

✓ نقطتان لكل ضرب ساحق صحيح تسقط فيه الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).

✓ نقطة لكل ضرب ساحق صحيح تسقط فيه الكرة في المنطقة (ج).

✓ يمنح اللاعب صفر إذا كانت المحاولة فاشلة.

✓ يتم حساب الدرجة النهائية للاختبار من خلال تثبيت اعلى تكرار مع اعلى درجة للدقة ومن ثم تحويل الدرجات الخاصة بالدقة والتكرار الى ارقام نسبة من (5) لكل منهما ثم يتم جمع الدرجتين للحصول على النسبة النهائية للاختبار والتي تكون من (10).

الاختبار الرابع:

❖ اسم الاختبار: دقة أداء الضرب الساحق العالي القطري لمدة (10) ثانية من مركز (2) مربع قريب.

❖ الغرض من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة لدقة اداء الضرب الساحق العالي القطري من مركز (2) مربع قريب.

❖ الأدوات: ملعب كرة الطائرة، كرات طائرة، شريط لاصق، ساعة توقيت الكترونية، شاخص، اوراق واقلام للتسجيل.

❖ مواصفات الأداء: يقسم نصف الملعب المواجه كما في الشكل (11) أذ يرسم مربع ابعاده (2.70X2.70) م في مركز (2) وبالاتجاه القطري ويقسم المربع الى ثلاث مناطق للدقة قياس كل واحدة منها (90) سم ويوضع شاخص في مركز (3) م يقوم اللاعب بالضرب الساحق من المركز (2) لمدة (10) ثانية بعد إعداد الكرة من قبل المدرب من المركز (3) (والذي تكون بجانبه عدد الكرات المتناسبة مع الزمن المحسوب للاختبار لان الاختبار يعتمد على الاستمرارية وعدم التوقف للمدة الزمنية المحددة).

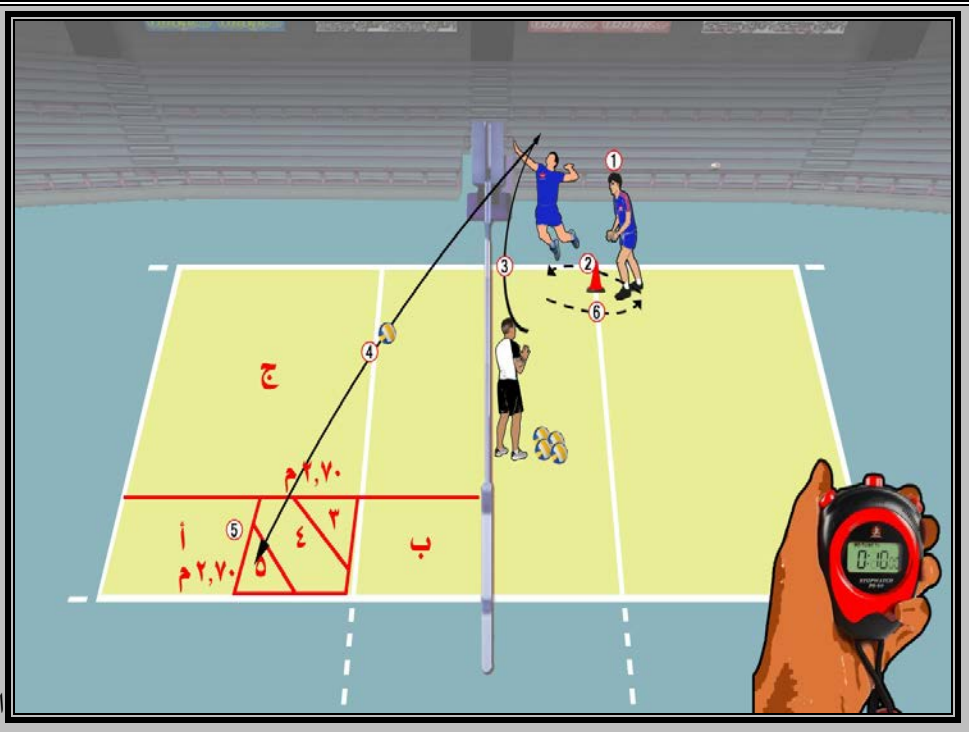
❖ شروط الاختبار:

✓ على المختبر الاستمرار بالأداء لحين سماع إشارة انتهاء وقت الاختبار.

✓ على اللاعب توجيه الكرة الى المنطقة الأعلى دقة في المربع المضلل.

✓ على اللاعب الرجوع الى الشاخص الموضوع على خط الـ(3) م في كل محاولة.

✓ يلزم ان يكون اعداد الكرة بشكل جيد من قبل المدرب.



شكل (4)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لدقة أداء الضرب الساحق العالي القطري من مركز (2) مربع بعيد.

❖ <u>طريقة التسجيل:</u>

✓ يمنح اللاعب المختبر الدرجة التي يحصل عليها من مناطق الدقة الثلاثة.

✓ نقطتان لكل ضرب ساحق صحيح تسقط فيه الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).

✓ نقطة لكل ضرب ساحق صحيح تسقط فيه الكرة في المنطقة (ج).

✓ يمنح اللاعب صفر إذا كانت المحاولة فاشلة.

✓ يتم حساب الدرجة النهائية للاختبار من خلال تثبيت اعلى تكرار مع اعلى درجة للدقة ومن ثم تحويل الدرجات الخاصة بالدقة والتكرار الى ارقام نسبة من (5) لكل منهما ثم يتم جمع الدرجتين للحصول على النسبة النهائية للاختبار والتي تكون من (10).

الاختبار الخامس:

❖ <u>اسم الاختبار</u>: دقة أداء حائط الصد لمدة (10) ثانية من مركز (4).

❖ الغرض من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة لدقة اداء حائط الصد من مركز (4).

❖ الادوات: ملعب كرة الطائرة، مقعد بارتفاع (50) سم، كرات طائرة، ساعة توقيت الكترونية، شبكة بارتفاع قانوني للرجال، اوراق واقلام للتسجيل.

❖ مواصفات الاداء: يقف المساعد على المقعد في مركز (3) على بعد (2.50) م عن مركز (2) وعلى بعد (50) سم من الشبكة ويقف المدرب على المقعد الاخر في مركز (2) وكما موضح في الشكل (13)، ليقوم بالضرب الساحق وبالاتجاه المستقيم على اللاعب المختبر ومن ثم التحرك ومس الكرة الممسوكة من قبل المساعد في مركز (3) ومن ثم الرجوع الى مركز (4) وهكذا يستمر الاداء لمدة (10) ثانية.

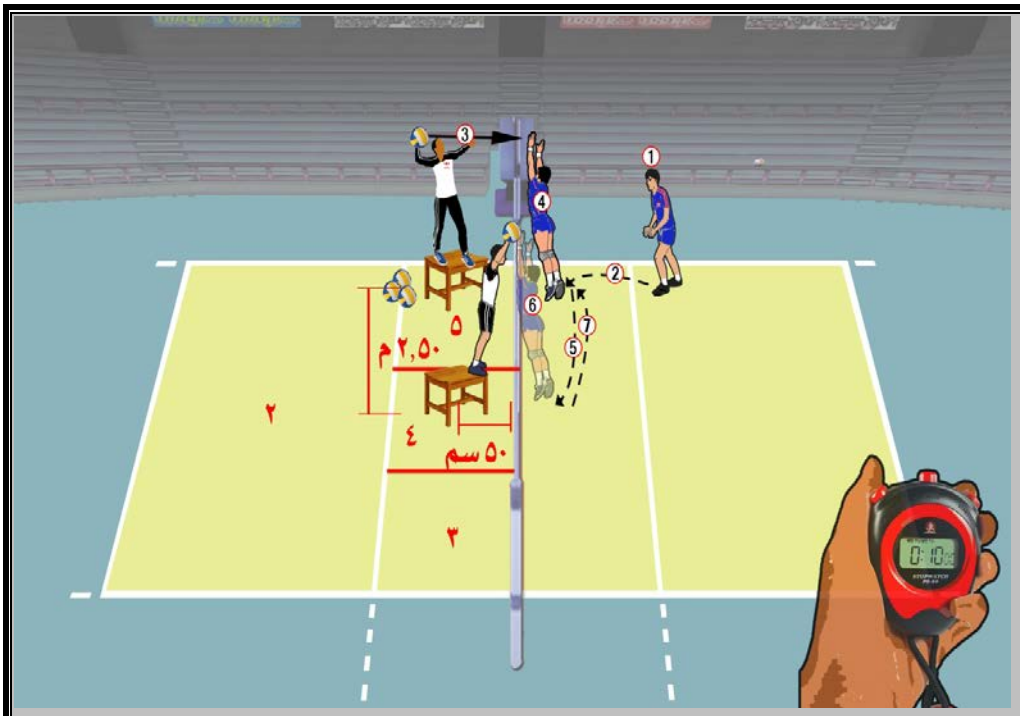
❖ شروط الأداء:

✓ على المختبر الاستمرار بالأداء لحين سماع إشارة انتهاء وقت الاختبار.

✓ يجب أن يكون الضرب الساحق من قبل اللاعب موافق للمواصفات الأداء وإذا كان العكس تحسب المحاولة للمختبر.

✓ على اللاعب أداء حائط صد صحيح على الكرة الموضوعة على الشبكة في كل مرة يثب اليها

✓ أي أداء يخالف الشروط السابقة لا يحتسب ضمن التكرارات التي قام بها المختبر خلال الوقت المحدد.



الشكل (5)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لدقة اداء حائط الصد في مركز (4).

❖ <u>طريقة التسجيل:</u>

✓ يعطى للمختبر الدرجات التي يحصل من مناطق الدقة الثلاثة.

✓ تعطى درجتان خارج هذه المناطق وداخل الملعب المقابل.

✓ تعطى درجة واحدة إذا سقطت الكرة في داخل الملعب القائم بالصد.

✓ يعطى صفر لكل محاولة فاشلة.

✓ يتم حساب الدرجة النهائية للاختبار من خلال تثبيت اعلى تكرار مع اعلى درجة للدقة ومن ثم تحويل الدرجات الخاصة بالدقة والتكرار الى ارقام نسبة من (5) لكل منهما ثم يتم جمع الدرجتين للحصول على النسبة النهائية للاختبار والتي تكون من (10).

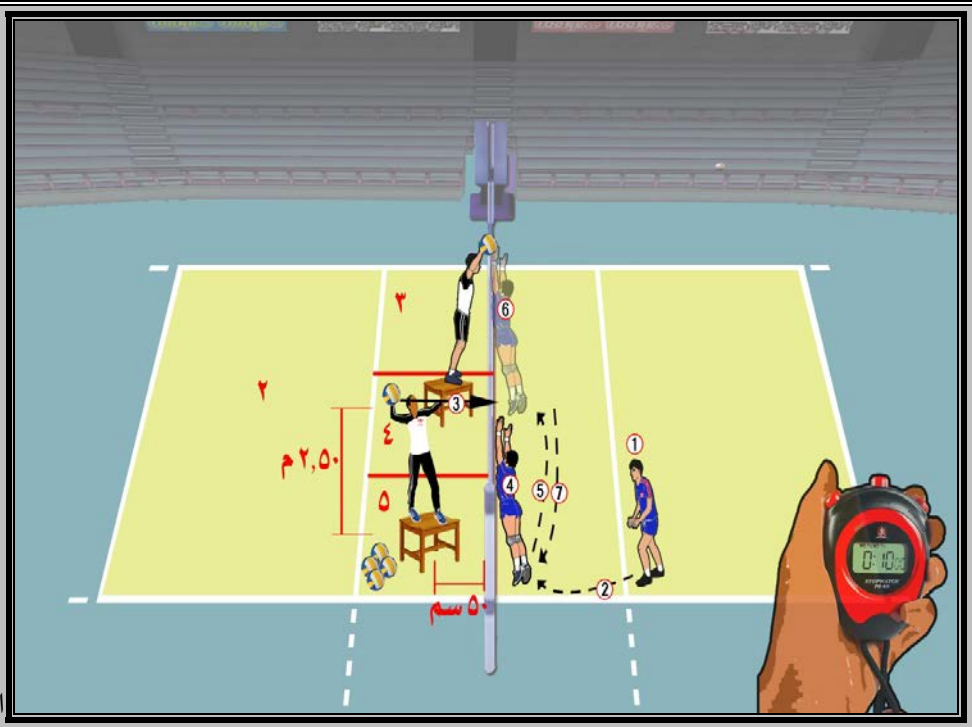
الاختبار السادس:

❖ <u>اسم الاختبار</u>: اختبار دقة أداء حائط الصد لمدة (10) ثانية من مركز (2).

❖ الغرض من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة لدقة اداء حائط الصد من مركز (2)

❖ الادوات: ملعب كرة الطائرة، مقعدان بارتفاع (50) سم، كرات طائرة، ساعة الكترونية، شبكة بارتفاع قانوني للرجال، اوراق واقلام للتسجيل.

❖ مواصفات الاداء: يقف المساعد على المقعد في مركز (3) على بعد (2.50) م عن مركز (4) وعلى بعد (50) سم من الشبكة ويقف المدرب على المقعد الاخر في مركز (4) وكما موضح في الشكل (15)، ليقوم بالضرب الساحق وبالاتجاه المستقيم على اللاعب المختبر ومن ثم التحرك الى مس الكرة الممسوكة من قبل المساعد في مركز (3) اعلى الشبكة ومن ثم الرجوع الى مركز (2) وهكذا يستمر الاداء لمدة (10) ثانية.



شكل (6)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لدقة اداء حائط الصد من مركز (2).

❖ شروط الأداء:

✓ على المختبر الاستمرار بالأداء لحين سماع إشارة انتهاء وقت الاختبار.

- ✓ يجب أن يكون الضرب الساحق من قبل المدرب موافق للمواصفات الأداء وإذا كان العكس تحسب المحاولة للمختبر.
- ✓ على اللاعب أداء حائط صد صحيح على الكرة الموضوعة على الشبكة في كل مرة يثب اليها
- ✓ أي أداء يخالف الشروط السابقة لا يحتسب ضمن التكرارات التي قام بها المختبر خلال الوقت المحدد.

❖ طريقة التسجيل:

- ✓ يعطى للمختبر الدرجات التي يحصل عليها من مناطق الدقة الثلاثة.
- ✓ تعطى درجتان خارج هذه المناطق وداخل الملعب المقابل.
- ✓ تعطى درجة واحدة إذا مسة الكرة حائط الصد وسقطت في داخل الملعب القائم بالصد.
- ✓ يعطى صفر لكل محاولة فاشلة.
- ✓ يتم حساب الدرجة النهائية للاختبار من خلال تثبيت اعلى تكرار مع اعلى درجة للدقة ومن ثم تحويل الدرجات الخاصة بالدقة والتكرار الى ارقام نسبة من (5) لكل منهما ثم يتم جمع الدرجتين للحصول على النسبة النهائية للاختبار والتي تكون من (10).

13- الاختبار السابع:

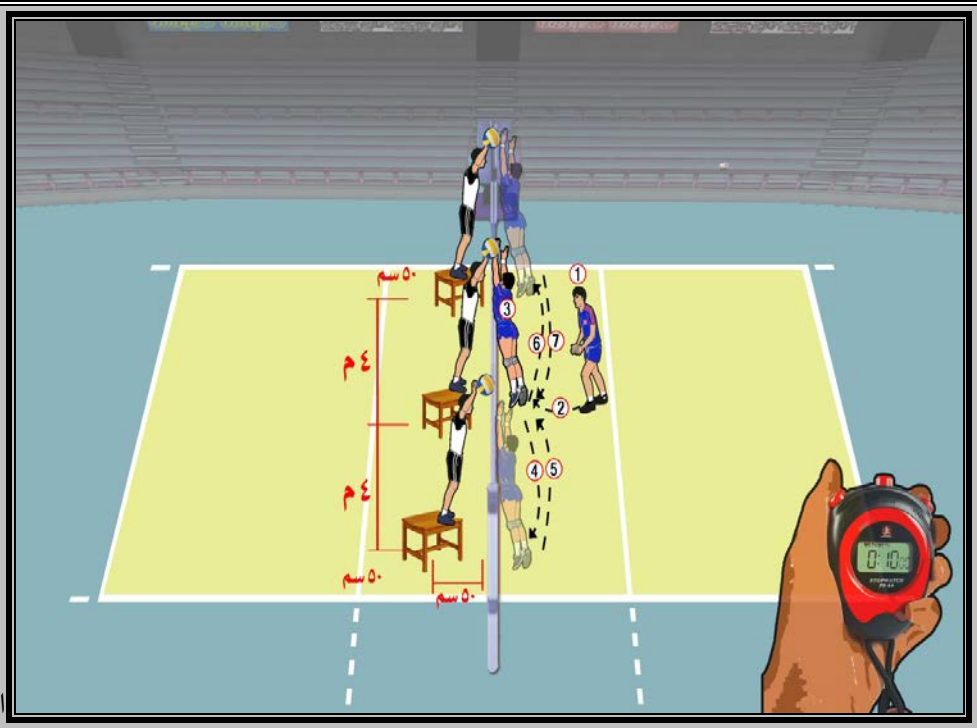
❖ اسم الاختبار: أداء حائط الصد لمدة (10) ثانية (4) و(3) و(2).

❖ الغرض من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة لأداء حائط الصد من مركز (4) و(3) و(2).

❖ الادوات: ملعب كرة الطائرة، ثلاث مقاعد بارتفاع (50) سم، ثلاث كرات طائرة، ساعة ايقاف، شبكة بارتفاع قانوني للرجال، اوراق واقلام للتسجيل.

❖ مواصفات الاداء: توضع المقاعد في منطقة (4) و(3) و(2) وعلى بعد (50)سم من الشبكة، يقف المساعدون على المقاعد (كل مساعد على مقعد) وعلى بعد (50)سم من الجانب والبعد بين مركز(3) و(4) (2.50)م ونفس البعد بين مركز (3) و(2) وكما موضح في الشكل (16) (ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار امكانية اللاعب في اختبار القوة الانفجارية لحائط الصد أي القفز على الحائط بكلتا اليدين لقياس

اعلى ارتفاع يصله من الحركة، فيحدد الارتفاع وينقص منه قطر الكرة وهنا يكون موقع الكرة)، يقف اللاعب في منتصف منطقة الـ(3)م في نصف الملعب المواجه، وفور سماعه لإشارة البدء عليه ان يثب للمس الكرة في مركز(3) بكلتا يديه من اعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ومن ثم الهبوط والتحرك الى احدى الكرتين للوثب وملامستها بكلتا يديه من اعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ثم يهبط ليعاود الجري الى الكرة الاولى ليلامسها بالأسلوب نفسه، ثم يعود الى الكرة الثالثة لأداء العمل نفسه ... وهكذا يكرر الاداء لمدة (10) ثانية، كما هو موضح في الشكل (16).



شكل (7)

اختبار القوة المميزة بالسرعة لأداء حائط الصد من مركز (4) و(3) و(2).

❖ <u>شروط الاختبار:</u>

✓ في كل مرة يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه من الاعلى.

✓ على المختبر تكرار الاداء مرة لكل كرة وفقا لما جاء شرحه في مواصفات الاداء الى ان يعلن المحكم انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

- ✓ يجب على المساعدين الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طوال مدة اداء المختبر للاختبار.
- ✓ غير المسموح بالتوقف في إثناء أداء الاختبار.
- ✓ يستمر الأداء لمدة (10) ثانية.
- ✓ أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال (10) ثانية.

❖ طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات تكرار ملامسته للكرات (الاداء الصحيح فقط وقفا للشروط) خلال (10) ثانية.

الأسس العلمية: تم استخراج الأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية على جميع الاختبارات المذكورة مسبقاً وهذا انموذج للأسس العلمية لاختبار واحد فقط علماً ان هذه الاختبارات تم تصميمها وتطبيقها على البيئة العراقية وهم لاعبين الدوري الممتاز

الجدول (1)

نسبة اتفاق الخبراء (صدق المحتوى) لاختبار البحث وقيمة (كا^2).

ت	الاختبار	الموافقون	غير الموافقون	قيمة (كا^2) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
1	دقة اداء الضرب الساحق لمدة 10 ثانية من مركز (4) مربع بعيد	12	1	9.308	0.002	معنوي

الجدول (2)

معامل الثبات للاختبار المركب (بدني- مهاري)

لعينة البحث وقيم الدلالة قيد الدراسة

ت	الاختبار	وحدة القياس	الثبات	قيم الدلالة
1	**دقة اداء الضرب الساحق لمدة 10 ثانية من مركز (4) مربع بعيد**	درجة	**0.609**	**0.036**

الجدول (3)

معامل الموضوعية للاختبار المركب(بدنية-مهارية) وقيم الدلالة قيد الدراسة

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الموضوعية	قيم الدلالة
1	**دقة اداء الضرب الساحق لمدة 10 ثانية مركز (4) مربع بعيد**	درجة	0.684	0.014

الجدول (4)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للاختبار المرشح للتحليل العاملي

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
2	A2	درجة	5.861	0.788	-0.673-

الجدول (5)

القدرة (القوة) التمييزية للاختبار المركب (بدنية-مهاري) قيد الدراسة

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة t المحسوبة	
			سَ	± ع	سَ	± ع	T	قيم الدلالة
1	A1	درجة	7.729	0.431	6.229	0.342	11.233	0.000

تم استخراج التحليل العاملي لان هذا الاختبار هو من مجموعة اختبارات استخرجها التحليل

الجدول (6)

الاستخلاصات النهائية للاختبارات المركبة قيد الدراسة.

ت	العامل الاول		العامل الثاني		العامل الرابع		العامل الخامس	
	الاختبار	التشبع	الاختبار	التشبع	الاختبار	التشبع	الاختبار	التشبع
1	Q17	0.705	T20	0.845	L12	0.758	R18	0.779
2	I9	0.701-	M13	0.782-	**A1**	**0.542**	B2	930.6
3	J10	0.699	S19	0.509	C3	0.530	N14	0.529
4					D4	0.522		

المعايير:

الجدول (7)

الدرجات المعيارية (الزائية والتائية) لاختبار دقة أداء الضرب

الساحق العالي القطري لمدة 10ثانية من مركز (2) مربع بعيد.

الدرجة الخام /درجة	الدرجة الزائية	الدرجة التائية	الدرجة الخام /درجة	الدرجة الزائية	الدرجة التائية
7.60	3.81	88.11	5.40	-0.34-	46.6
6.60	1.92	69.25	5.20	-0.72-	42.83
6.40	1.55	65.47	5	-1.09-	39.06
6.20	1.17	61.7	4.80	-1.47-	35.28
6	0.79	57.92	4.60	-1.85-	31.51
5.80	0.42	54.15	4.40	-2.23-	27.74
5.60	0.04	50.38			

الجدول (8)

المستويات والنسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والمعيارية (الزائية والتائية) وعدد الممارسات والنسبة المئوية لاختبار دقة أداء الضرب الساحق العالي القطري لمدة 10ثانية من مركز (4) مربع بعيد.

النسبة المقررة في التوزيع الطبيعي	الدرجة الخام	حدود الدرجة المعيارية z	حدود الدرجة المعيارية T	عدد العينة	النسبة
%2,14 جيد جدا	-(9)(8.41)	- (2.79)(2.12)	- (77.87)(71.24)	5	7.24
%13,59 جيد	- (8.12)(7.82)	(1.46) - (1.8)	(64.61) - (67.98)	3	4.34
%68,27 متوسط	- (7.12)(5.76)	(-0.85-) - (0.67)	(41.46) - (56.74)	51	73.91
%13,59 مقبول	-(5.47)(4.88)	(-1.18-)(-1.84-)-	(31.57)- (38.20)	10	14.49
%2,14 ضعيف	-	-	-	-	-

إشراف:

أ.د عطا الله أحمد & أ.د بن قوة علي

الناشر: مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم والتدريب.

تأليف مجموعة من الباحثين

أ.د. عادل عبد الحليم حيدر، أ.د عطا الله أحمد، أ.د بن قوة علي، أ.د زيوش أحمد، أ.د. بن برنو عثمان، أ.د حجار محمد خرفان، أ.د سيدي محمد كوتشوك، أ.د سنوسي فغلول، أ.د بن خالد حاج، د. احمد مؤيد حسين العنزي، د. عبد الحفيظ قادري، أ.م.د أحمد محمد رضا دراج، أ.م.د خليل ستار محمد، د. محمد بن صابر، أ.م.د أية الله رضا ابراهيم محمد، أ.م.د سحر مرسى السيد مرسى، د. حمد ياسين بن شهرة، د. سداوي شاشو، د عامر عامر حسين، د. إيمان بن سعدة، د. قادة بومديـن، د. زكرياء حرمة، د. نوال دحماني، د. دليلة نواجي، ط. د عبد الله ميمي.

الناشر: مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم والتدريب.
معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
الطريق الوطني رقم 11 خروبة، 27000 مستغانم الجزائر.
الهاتف: 0021345421119

ISBN : 978-9931-9909-8-7