كلية التربية الرياضية للبنين

الفصل الدراسى الاول

العام الجامعى ٢٠١٢/٢٠١٣

نموذج اجابة مادة الاختبارات والمقاييس

الفرقة الثالثة

أستاذ المادة

أ.د/ محمود يحيى سعد

كلية التربية الرياضية **الفصل الدراسى الاول ٢٠١٢/٢٠١٣**

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

الفرقة الثالثة **الزمن : ساعتان**

امتحان مادة الاختبارات والمقاييس **الدرجة : ٧٠**

السؤال الأول :

(٢٠ درجه)

- **اذكر تعريف لكل من** " موضوعيه الإختبار– تحمل القوه – القياس – الرشاقه – الإختبار " .
- اذكر أخطاء القياس فى التربيه البدنيه والرياضه ؟
- اذكر طرق حساب ثبات الإختبار مع شرح إحداها بالتفصيل ؟

.....

السؤال الثانى :

(٣٠ درجه)

(أ) أكمل العبارات الآتيه :

- يستخدم جهاز ..... فى قياس عمق البطن .
- يمكن قياس طول الكف بإستخدام ..... من خلال ..... .
- ثبات الإختبار تعنى ..... .
- يستخدم جهاز الديناموميتر فى قياس ..... .
- يعرف علم الأنثروبولوجى بأنه ..... .

(ب) تكلم عن (التشخيص – التصنيف – الدافعيه) كأحد أغراض التربيه البدنيه والرياضه ؟

.....

السؤال الثالث :

(٢٠ درجه)

- اذكر أهميه الطول – الوزن كأحد القياسات الشائعه فى مجال التربيه البدنيه والرياضه ؟
- اذكر إختبار لكل من (القوة – السرعه – التحمل) ؟

نموذج إجابة مادة الإختبارات والمقاييس – الفرقه الثالثه – نظام حديث

السؤال الأول : (١)

- تعريف موضوعية الاختبار : كل ما يمكن قياسه فى الجسم البشرى باعتباره التقدير الكمى لقياسات جسم الانسان وتحديد علاقات أجزاء الجسم بعضها بالبعض الاخر .
- تعريف تحمل القوه : * القدرة على مقاومة التعب اثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزاءه أو مكوناته.

  * هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، وينظر إليها كصفة مركبة من القوة العضلية والتحمل .
- القياس : بأنه تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجه .
- تعريف الرشاقه : * هي مقدرة الفرد علي تغيير أوضاع جسمه في الهواء وعلي الأرض .

  * هي القدرة على تغيير الاوضاع او اتجاه الجسم في الهواء في توقيت مناسب مع التغلب على صعوبة التوافق الحركي و اكتسابه.

  أقصى حجم من الهواء يمكن إخراجه فى عملية الزفير بعد أخذ أقصى شهيق .
- تعريف الإختبار : * أى طريقه نظاميه للمقارنه بين سلوك فردين أو أكثر .

  * طريقه عمليه لقياس مستوى الأفراد والجماعات .

.....

(٢) أخطاء القياس فى التربية البدنيه والرياضه :

- أخطاء فى إعداد أو صياغة أدوات القياس .
- أخطاء الإستهلاك .
- اخطاء عدم الفهم .

- أخطاء عدم الإلتزام بتعليمات وشروط الإختبارات .
- أخطاء عدم الإلتزام بالتسلسل الموضوع لوحات أداة التقويم .
- أخطاء عدم الإلتزام بتوحيد ظروف الإختبار .
- أخطاء الفروق الفرديه .
- أخطاء التقدير الذاتى .

التصنيف الثانى :

- أخطاء رتيبه :
  - الأخطاء الأوليه .
  - أخطاء التركيب .
  - الأخطاء الذاتيه .
  - أخطاء الطريقه .
- الغلطات .
- الأخطاء العشوائيه .

.....

(٣) : أنواع ثبات الإختبار مع شرح إحداها :

- طريقة إعادة الإختبار .
- طريقة التجزئه النصفيه .
- طريقه الصور المتكافئه .
- طريقه الاتساق داخل وحدات الإختبار (طريقة " **كودر وريتشاردسون** ") .

أولاً : طريقة التجزئة النصفية :

وهي من اكثر طرق تعيين الثبات شيوعا ، حيث يطبق الباحث الاختبار أو الاستبيان ....الخ مرة واحدة ، أي يعطى الفرد درجة واحدة عن جميع المفردات ثم يحسب معامل الارتباط بين مجموع المفردات (الدرجات) الفردية والزوجية . ويلاحظ ارتفاع معامل الثبات كلما زاد حجم العينة، ويجب أن تكون درجتا الفرد على نصفي الاختبار متناظرتين عند حساب معامل الارتباط ، كما يجب استخدام معامل ارتباط يتناسب مع طبيعة الدرجات على الاختبار. وتصلح هذه الطريقة في اختبارات الأداء الحركي (الأداء المميز) وفي الاختبارات الكتابية وغيرها. ويذكر انه توجد طرق متعددة لحساب الثبات بالتنصيف (كالقسمة إلى نصفين، الفردي والزوجي، جزءا الاختبار) وتختلف هذه الطرق في أسلوب تنصيف الاختبار ولكنها تتفق في كيفية حساب معامل الارتباط.

السؤال الثانى :

أكمل العبارات الاتيه : (أ)

- يستخدم جهاز البلفوميتر فى قياس عمق البطن .
- يمكن قياس طول الكف بإستخدام شريط القياس من خلال وضع طرف شريط القياس فى منتصف الرسغ إلى أبعد نقطه فى الإصبع الأوسط .
- ثبات الإختبار تعنى دقة القياس أو أن الاختبار يعطي نفس النتيجة تقريبا لنفس الشخص عند إجراء القياس لمرات عديدة في نفس اليوم أو أيام مختلفة .
- يستخدم جهاز الديناموميتر فى قياس قوة القبضه .
- يعرف علم الأنثروبولوجى بأنه العلم الذى يهتم بدراسة السلالات البشريه ونشأتها وتطورها والخصائص المميزه فيها مثل لون البشره والشعر ولون العين والجلد

.....

(ب) **تكلم عن (التشخيص – التصنيف – الدافعيه) كأحد أغراض التربيه البدنيه والرياضه ؟**

أولاً أغراض القياس فى التربية البدنيه والرياضه :

- الدافع (الحافز) .
- التشخيص .
- التصنيف .
- الإنجاز .
- التنبؤ .
- التدريب .
- الإكتشاف .
- الإنتقاء .
- البحث العلمى .
- التوجيه
- المعايير والمستويات .
- تقويم التدريس والبرامج .

أولاً : التشخيص :

يعتبر القياس من أكثر الوسائل إستخداماً فى مجالات التربيه البدنيه والرياضه المدرسيه فالقياس يساعد مدرس التربيه الرياضيه على تحديد مواضع الضعف ونقاط القوة فى برنامج التربيه البدنيه والرياضه المدرسيه بصفه عامه ونقاط الضعف والقوه فى مجالات التربيه البدنيه والرياضه لمجموعه من التلاميذ بصفه عامه او لتلميذ واحد بصفه خاصه .

كما يعتبر القياس كوسيله تشخيصيه ذات اهمية كبيره بعد مشاركة التلاميذ فى برنامج تعليمى أو تدريبى محدد فى مجالات التربيه البدنيه والرياضه المدرسيه لعدة اسابيع حيث يكون القياس وسيلة للتشخيص يساعد على تحديد التلاميذ الذين لم يتقدم مستوى أدائهم .

ثانياً : التصنيف :

يختلف التلاميذ فيما بينهم من حيث القدرات والإمكانات والاستعدادات والميول والرغبات وما الى ذلك من متغيرات اخرى ومن هذا المنطلق تبرز اهمية عملية التصنيف كضروره ملحه لتجميع من هم متجانسين بعضهم مع بعض عند التخطيط لتنفيذ البرنامج .

كما قد يكون هناك فترة يرغب فيها مدرس التربية الرياضيه تصنيف التلاميذ فى مجموعات متماثله من اجل سهولة التدريس بالاضافه الى ذلك فان التلاميذ عادة ما يشعرون بالراحه أكثر عندما يشاركون فى الاداء مع اخرين ذوى مهارة مماثله بصفه عامه وفى ممارسة الانشطة الرياضيه بصفه خاصه .

ثالثاً : الدافعيه (الحافز) :

إن عملية القياس اذا ما استخدمت بطريقه صحيحه فى مجالات التربيه البدنيه والرياضه المدرسيه تكون وسيله رائعه للتشويق والإثاره كما ان القياس يمكن ان يحفز التلاميذ عند اشتراكهم فى اختبار من اجل تحديد مستوى ادائهم فى اى من أنشطة التربيه البدنيه والرياضه المدرسيه فالاداء غير المصحوب بالقياس قد يصاحبه ملل وكسل وعدم حماس .

كما أن معظم التلاميذ يستمتعون بمقارنة ادائهم الماضى فى مجالات انشطة التربيه البدنيه والرياضه المدرسيه بادائهم الحالى الأمر الذى يدفعهم للعمل على تحسين نتائجهم الاصليه عندما يعرفون بعقد قياس سوف يتم مرة اخرى وبذا يرتفع قيمة القياس فى ظغثارة دوافع التلاميذ نحو الممارسه الجاده الهادفه فى التربيه البدنيه والرياضه المدرسيه .

السؤال الثالث :

أولاً : أهمية الطول كاحد القياسات الشائعه فى مجال التربيه البدنيه والرياضه :

- يمثل الطول أهميه كبيره فى العديد من الانشطه الرياضيه سواء كان الطول الكلى للجسم كما هوا الحال فى كرة السله أو كرة الطائرة أو طول بعض أطراف الجسم مثل طول الزراع بالنسبه للملاكم وطول الطرف السفلى واهميته للاعب الحواجز فى العاب القوى .
- وقد أثبتت العديد من الابحاث وجود ارتباط بين الطول بكل من السن ، الوزن ، الرشاقه ، التوازن ، الذكاء .

ثانياً : أهمية الوزن كاحد القياسات الشائعه فى مجال التربيه البدنيه والرياضه :

– يعتبر الوزن عنصر هام جدا فى حياة الانسان ويتضح ذلك من نتائج بعض الدراسات الطبيه التى اشارت الى ان زيادة الوزن عن المعدل الطبيعى قد تؤدى الى التاثير على العمر الزمنى ، واشارت دراسات اخرى ان ٨٠ % من المصابين بالسمنه يعانون من ارتفاع

ضغط الدم ، ظان ٦٠ % مصابون بضييق فى شرايين القلب ، كما وجد ان زيادة ١كجم عن المعدل الطبيعى فى الوزن يعادل الضرر الناتج من تدخين ٢٥ سيجاره .

اختبار لكل من القوه – السرعه – تحمل

إختبار الشد لأعلى على العقله (للبنين)

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الزراعين والكتفين للرجال والاولاد فوق ١٢ سنه .

الأدوات : عقلة أو اداه بديله مثل عارضة مستعرضه على ان تكون مرتفعه بحيث لاتلامس القدمان الارض والمختبر فى وضع التعلق والزراعان مفرودتان ، بودرة طباشير .

طريقة الأداء : من وضع التعلق يقوم المختبر بثنى الزراعين حتى تصل الذقن فوق مستوى عارضة العقله ويلاحظ عدم حدوث مرجحات أثناء الاداء بعد ذلك يفرد المختبر الزراعين لينخفض الجسم الى وضع التعلق على ان يكون ذلك باستمرار أكبر عدد من المرات .

التسجيل : يسجل أكبر عدد ممكن من المحاولات الصحيحه .

إدارة الإختبار :

محكم : يقوم بملاحظة الاداء واعطاء اشارة البدء .

مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

.....

..

اختبار نيلسون لقياس السرعة الحركية

الغرض من الاختبار: قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين .

الأدوات : مسطرة نيلسون المدرجة لحساب الوقت ، منضدة وكرسى. طباشير أو شريط للقياس .

طريقة الأداء : يجلس المختبر على الكرسي مواجهاً للمنضدة واضعاً الكفين مواجهين على

حافتها.

– توضع اليدان على الخطين يحددان بالطباشير على حافة المنضدة والمسافة بينهما ٣٠سم .

– يمسك المحكم مسطرة نيلسون المدرجة من طرها العلوي بحيث تصبح معلقة في وضع عمودي وبحيث تكون في منتصف المسافة بين راحتي يد المختبر.

– يقوم المحكم بتحديد الخط القاعدي للمسطرة المدرجة أو نقطة البدء في الاختبار ، وهذه النقطة تكون في مستوى الحدود العليا ليد المختبر.

– وبعد أن يعطى المحكم إشارة الاستعداد للاختبار وهى : استعد يقوم بترك المسطرة المدرجة تسقط لأسفل خارج حافة المنضدة ، وحينئذ يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معاً بأقصى سرعة ممكنة.

– يجب على المختبر عدم تحريك اليدين لأعلى أو أسفل ، وذلك عند محاولته إيقاف المسطرة بتحريك اليدين معاً.

– يعطى للمختبر ٢٠محاولة متتالية.

حساب الدرجات :

– درجة الاستجابة الحركية نقرأها من على مسطرة نيلسون المدرجة وتحددها النقطة الموازية لمستوى حدود اليدين من أعلى بعد مسك المسطرة.

– نسجل درجات المحاولات العشرين ثم ترتب الدرجات تنازلياً أو تصاعدياً ، ويستبعد الربيعي الأعلى والربيع الأدنى كقيم متطرفة ، ثم تحسب متوسط العشر محاولات التي تقع بين الربعين.

.....

..

اختبار التحمل العضلى " اختبار التعلق من وضع ثنى الزراعين "

الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلى الثابت لمنطقة الزراعين والكتفيين .

مستوى السن والجنس : من (١٠ سنوات – السن الجامعيه) بنين – بنات .

الأدوات اللازمه : عقله قطرها (٤ سم) توضع على ارتفاع مناسب يسمح بتعلق المختبر بحيث لا تلمس قدميه الأرض .

وصف الأداء :

* يقوم المختبر بمساعدة اثنين من زملاؤه بالتعلق بالقبضه العاديه .

* يظل المختبر متعلق فى هذا الوضع بحيث يكون الجسم مستقيم .

* يظل المختبر مستمر لأطول وقت ممكنه .

تعليمات الإختبار :

- يبدأ حساب الزمن فور التعلق .
- **يتوقف حساب الزمن فى الحالات الاتيه :**
  - لمس الذقن للعارضه .
  - هبوط الذقن من فوق العارضه .
  - ميل الجسم من مستوى العقله .
- لكل مختبر محاوله واحده فقط .

إدارة الاختبار :

* مسجل ، (٢) مساعدين لاتخاذ وضع التعلق .

حساب الدرجات :

* تحسب عدد الثوانى أو الزمن الذى يسجله المختبر فى وضع الاختبار .

.....

والله ولى التوفيق

أ.د/ محمود يحيى سعد