

الإجابة النموذجية: الاختبارات والقياس الرياضي

المستوى: أولى ماستر "تدريب رياضي"

التاريخ: 2020/01/25

- 1- **يُقصد بتقنين الاختبار** تحديد كل ما يُحيط بتطبيقه من شروط وعوامل خارجية وداخلية. تشمل عملية تقنين الاختبار على عدة مراحل مهمة، نذكر منها: (3ن)
 - تحديد الإطار النظري لتصميم الاختبار.
 - تحديد إجراءات تصميم الاختبار .
 - تحديد مواصفات المجتمع أو البيئة الموجه لها الاختبار، وتحديد الخصائص القدرة التمييزية بين المجموعات الفرعية (العمر، الجنس، مستوى التدريب...).
 - الدراسة الاستطلاعية.
 - تحديد الشروط العلمية للاختبار (معامل الصدق، معامل الثبات).
 - توفير دليل تفسير النتائج.
- 2- **تختلف الاختبارات الموجهة لقياس القدرات الهوائية من حيث شكل إجرائها إلى شكلين هما:** (1ن، 2ن)
 - الشكل المستطيلي: (Rectangulaire): هو اختبار يقوم فيه الفرد الرياضي بأداء عمل أو جهد بطريقة مستمرة وبنفس الشدة، خلال مدة أو مسافة محددة. مثل: Cooper.
 - الشكل المثلثي: (Triangulaire): هو اختبار يقوم فيه الفرد الرياضي بأداء عمل أو جهد بطريقة المستويات (paliers)، بشدة متزايدة تدريجياً إلى القصوى، أين المستوى الأخير يُمثل مستوى التقويم. مثل: VAMEVAL.
- 3- **حساب مؤشر التعب:** (3ن)

مؤشر التعب = (متوسط السرعات الثلاث الأخيرة / متوسط السرعات الثلاث الأولى) (19) = 100 (19/X 100)

$$X 100 = 100$$
- 4- **حساب مؤشر الكتلة الجسميّة:** (3ن)

مؤشر الكتلة الجسميّة = الوزن (كغ) / الطول (م²) = 65 / (1,7)² = 2,89 / 65 = 22,49 (كغ/م²)
- 5- **كيفية إجراء اختبار كوسمين 1500م:** (2ن)
 - يجري المختبر بأقصى سرعة على المضمار لمدة 60 ثانية.
 - عند الانتهاء من الجري، يتوقف في مكانه لمدة 3 دقائق للراحة.
 - ثم يُعيد الجري من نقطة نهاية المرة الأولى لمدة 60 ثانية.
 - عند الانتهاء من الجري، يتوقف في مكانه لمدة 2 دقائق للراحة.
 - ثم يُعيد الجري من نقطة نهاية المرة الثانية لمدة 60 ثانية.
 - عند الانتهاء من الجري، يتوقف في مكانه لمدة 1 دقيقة للراحة.
 - ثم يُعيد جري المسافة الأخيرة من نقطة نهاية المرة الثالثة لمدة 60 ثانية.
- 6- **يُمكن تفسير نتيجة مؤشر اللياقة البدنيّة في اختبار الخطوة لهارفارد بمقارنة النتيجة مع جدول معايير الاختبار.** (2ن)
- 7- **شرح الجدول:** (3ن)

يُمثل الجدول المشاركة النسبية الطاقوية حسب الزمن، أي أنّ بداية عمل الأنظمة الطاقوية يكون في نفس الوقت ولكن بنسب متفاوتة، ويرجع ذلك لشدة التمرين ووقته.