

الإجابة النموذجية: أولى ماستر تدريب

(1) مُميّزات الاختبار الأكثر اختصاراً في مجال القياس الرياضي هي (1ن):

- وجوب توفر الغرض منه وبكل وضوح
- كيفية إجرائه
- أدواته
- جدول المعايير
- الحدائث
- السهولة والبساطة
- المصادر.

(2) مُعَوِّقات القياس في مجال التدريب الرياضي هي (1ن):

- أخطاء في الترجمة أو صعوبة اختيار الألفاظ المناسبة لبعض الاصطلاحات الأجنبية في حالة استخدام اختبارات مترجمة
- أخطاء في نتائج القياسات وذلك لكثرة استخدام الأجهزة
- أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة
- أخطاء عدم الالتزام بتعليمات وشروط الاختبارات (كدرجة الحرارة وسرعة الرياح...)
- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوعي لوحداث الاختبار
- الأخطاء العشوائية (العفوية).

(3) تتمثل أهمية قياس محيط الجزء البعيد من الفخذ في أنها تعتبر مؤشر هام للضمور الذي يُصيب عضلات الفخذ نتيجة الإصابة. (1ن)

(4) ماهية القوة المطلقة وأهميتها: (2ن، 2ن)

- القوة المطلقة: هي القوة التي يُمكن أن يُخرجها الفرد الرياضي بغض النظر عن وزن جسمه.
- مثال عن الرياضات التي تتجلى فيها أهمية القوة المطلقة: رفع الأثقال، رمي المطرقة والمصارعة، وغيرها من الألعاب التي تتطلب التغلب على مقاومات خارجية كبيرة.

(5) تعريف الصدق والثبات، وتبيان العلاقة التي بينهما: (1ن، 1ن، 1ن)

- تعريف الصدق: الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وُضع من أجله.
- تعريف الثبات: الاختبار الثابت هو الذي نحصل منه على نفس النتائج لدى إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.
- تتمثل العلاقة بين الصدق والثبات في أنّ كل اختبار صادق هو ثابت وليس بالضرورة كل اختبار ثابت هو صادق.
- (6) اختبار سارجنت هو اختبار غير مباشر لأنه موجه لقياس قدرة الأطراف السفلية؛ والقدرة تُقاس بالواط، أمّا في جدول معايير نجد النتائج بالسنتيمترات، ومنه حتى نقيس قدرة الأطراف السفلية يجب أن نلجأ لمعادلة حتى نُحول السنتيمترات إلى واط. (1ن، 1ن)
- (7) إنّ طرائق التدريب الحديثة في التربية البدنية لا بد أن تضع في أولياتها استخدام الاختبارات والقياسات وسائل أساسية ومهمة لعملية التقويم الرياضية من أجل معرفة التطور الحاصل في النمو البدني والمهارات الفنية في شتى أنواع الأنشطة الرياضية. (2ن)
- (8) مصطلحات القوة، السرعة والقدرة هي أساسية في منهجية التدريب. وعند تناول هذه المصطلحات للمرة الأولى نجد بعض الصعوبة في فهمها، وذلك مرده لكثرة المصطلحات ولأنّ المسافة الفاصلة بينها متقاربة جداً، وحتى يتم فهم هذه المصطلحات وإيضاح كيفية وآلية عمل القدرة، نجد أنّ القدرة كصفة ليست بالسهولة التي تظهر بها، ومنه يجب التأكيد على إيضاح مكوناتها:
- القدرة (واط) = العمل (جول) / الزمن (ثا)، وحيث: العمل = القوة (نيوتن) X المسافة (م أو سم)، ومنه: القدرة = القوة X المسافة / الزمن، وبما أنّ: المسافة / الزمن = السرعة ومنه:
- القدرة (واط) = القوة (نيوتن) X السرعة (سم / ثا)
- (9) بعد استعراض كل ما درسته في مجال الاختبارات والقياسات؛ فإنّ الجانب الذي لم ينل حقه من الدراسة هو الجانب النفسي. (1ن)
- (10) الانقباض المشابه للحركة: (2ن، 1ن)

نوع من الانقباض العضلي يؤدي بسرعة ثابتة وعلى المدى الكامل للحركة، بحيث يأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية، فتقتصر الألياف العضلية أو تطول عند انقباضها وفقاً للحركة المطلوبة بواسطة آلة. مثال: باستعمال الدينامومتر.