

جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أم البواقي

امتحان مقياس الاختبارات والقياس (سنة أولى ماستر) نشاط بدني رياضي تربيوي

الأستاذة حريش ايمان

❖ السؤال الأول (4ن)

عرف ما يلي

❖ – الاختبار – التقويم – الاستهلاك الأقصى للأكسجين – السرعة الهوائية القصوى

الحل

✓ عرف كرونباخ Croubach الاختبار انه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين او اكثر

✓ انه عملية منهجية تقوم على أسس عملية، تستهدف إصدار الحكم بدقة وموضوعية على مدخلات وعمليات ومخرجات أي نظام تربوي، تعليمي، تدريبي ومن ثم تحديد جوانب القوة والضعف في كل منهما، تمهيداً لاتخاذ قرارات مناسبة لإصلاح ما قد يتم الكشف عنه من نقاط الضعف او القصور، وهو جميع العمليات المنظمة التي تتفاعل مع عناصر المنهج لتحديد جدواها وبيان مواقع القوة والضعف فيها لتطويرها او مساعدة متخذ القرار للجسم بشأنها.

✓ -الاستهلاك الأقصى للأكسجين: هو المستوى الأقصى للأكسجين المأخوذ من الهواء والذي يمكن نقله واستعماله من طرف الخلايا العضلية خلال النشاط البدني

✓ -هي قيمة مرجعية لتحديد شدة التمرين وتوزيع الحمل في رياضات التحمل بناء على حدود الأداء الهوائي، ان السرعة القصوى الهوائية تتوافق مع السرعة التي يتم الوصول إليها عندما يكون الجسم في أعلى مستوى من استهلاك الأكسجين، في هذه الحالة تكون جميع العناصر التي تتدخل في توفير الأكسجين للخلايا في أقصى أداء لها

السرعة الهوائية القصوى تمثل السرعة التي يصل بها الرياضي إلى أقصى استهلاك للأكسجين.

السؤال الثاني (2ن)

ماهي أهمية التقويم في المجال التربوي؟

الحل

❖ أهمية التقويم في المجال التربوي

- ✓ تحديد ووضع اهداف واضحة.
- ✓ توفير تغذية راجعة لمعلمين فنتائج القياس توفر للمعلم معلومات هامة عن مدى تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة.
- ✓ توفير تغذية راجعة للمتعلمين فالمتعلمين يحتاجون لمعرفة نتائج جهدهم ومعرفة نقاط الضعف والقوة لديهم.
- ✓ زيادة الدافعية للتعلم فقد اثبتت الدراسات والبحوث العلمية ان المتعلمين يتعلمون بطريقة أفضل او يبذلون مزيدا من الجهد عندما يتوقعون ان تعلمهم سوف يتم تقويمه من قبل الاخرين. (عطا الله احمد، 2019)

❖ السؤال الثالث (6ن)

- ✓ اشرح كيفية اجراء اختبار كوبر ؟

✓ اختبار كوبر

يعد اختبار كوبر من إختبارات [اللياقة البدنية](#) ، وله إرتباط معنوي عالي مع القدرة الأوكسجينية القصوى للإنسان . (VO2max) لقد صممه الطبيب الأمريكي كوبر (Kenneth H. Cooper عام 1968 كأحد الاختبارات للاستخدامات العسكرية .

الهدف من هذا الإختبار

- ✓ تقدير للسرعة الهوائية القصوى واستهلاك الأوكسجين الأقصى

الادوات

- ✓ مضمار ألعاب قوى بطول 400 متر، مع علامات كل 100 متر، لحساب المسافة المقطوعة بدقة. في حال عدم توفر مضمار، يُنصح باستخدام سطح مستوٍ من العشب الصناعي.

- ✓ ميقاتي لرصد الوقت بدقة (١2 دقيقة). يمكن استخدام أجهزة GPS موثوقة أو تطبيقات لقياس المسافة،

وصف الاختبار

- ✓ يُساعد الإحماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة، بما في ذلك تمارين التمدد الديناميكية وتمارين حركة المفاصل، على تهيئة الجسم للجهد المكثف المقبل. يُنصح أيضًا بدمج بعض التسارعات التدريجية لتنشيط الجهاز القلبي الوعائي.

➤ يركض الرياضي، مرتدياً ملابس مناسبة، على أرض مستوية، أو على مضمار ألعاب القوى، أو حول ملعب كرة قدم، لأبعد مسافة ممكنة في ١٢ دقيقة، دون تجاوز الحد الأقصى النظري لمعدل ضربات قلبه (220- عمره).

➤ أفضل طريقة لمرقبة هذا المعدل هي ارتداء جهاز مرقبة معدل ضربات القلب مزود بمنبه مسجل مسبقاً.

➤ ينبغي على الرياضي تجنب الاندفاعات المفاجئة. ومن الأفضل أن يركض بوتيرة ثابتة تتناسب مع روتينه، وتستند إلى وقته ومسافته النظرية.

➤ لا ينبغي أن ينتهي هذا الاختبار، الذي يستغرق ١٢ دقيقة، بالركض السريع في نهاية التمرين.

يتبع وتيرة ثابتة لتحسين القدرة على التحمل وتجنب الإجهاد المفرط في البداية. فالسرعة الزائدة من البداية تُعرضك لإرهاق سريع، بينما السرعة البطيئة جداً لا تعكس قدرات الرياضي بدقة.

✓ متى يعتبر اختبار كوبر غير صالح للتقييم ؟

إذا كانت الظروف الجوية سيئة (رياح قوية أو حرارة مفرطة)، أو إذا لم يلتزم الطالب بالجري المتواصل، أو إذا تم إجراء الاختبار بعد وجبة طعام ثقيلة.

✓ قارن في جدول بين اختبار كوبر ونصف كوبر من حيث (الوقت - الهدف - الفئة المستهدفة - نتيجة VO2max-الإيجابيات)

Critère	Test de Cooper	Test Demi-Cooper
Durée	12 minutes	6 minutes
Objectif principal	Estimer VO2max et endurance maximale	Estimer VMA et endurance modérée
Public cible	Sportifs confirmés et professionnels	Débutants et sportifs en reprise
Précision VO2max	Haute	Modérée
Avantage	Évaluation complète	Test plus accessible

❖ السؤال الرابع (4ن)

✓ ما الفرق بين VMA المستمرة (الناجدة عن كوبر) و VMA المتقطعة (الناجدة عن

(15/15

الحل

✓ لإجابة: السرعة الناتجة عن اختبار 15/15 تكون دائماً أعلى (بنسبة 10-15%) من

السرعة المستمرة، لأن فترات الراحة تسمح للرياضي بالوصول لسرعات لاهوائية مع

الحفاظ على طابع هوائي للاختبار

✓ في بروتوكول بالك الخاص بالسير الكهربائي (Treadmill) ، ما هو المتغير الذي يتم

التلاعب به لرفع الشدة؟

السؤال الخامس (4ن)

اذكر أنماط الاختبارات من حيث الجانب المراد قياسه؟

➤ **الاختبارات البدنية:** تهدف هذه الاختبارات إلى قياس الجانب البدني كالقوة و السرعة و المداومة إلخ، وبالتالي معرفة الحالة البدنية للرياضي.

➤ **الاختبارات المهارية:** تهدف هذه الاختبارات إلى قياس المستوى المهاري للرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية.

➤ **الاختبارات النفسية:** تهدف هذه الاختبارات إلى معرفة الاستعداد النفسي للرياضي من أجل الممارسة الرياضية، وقياس السمات النفسية قبل أو أثناء أو بعد المنافسات مثل القلق، العدوانية، التعاون

➤ **الاختبارات المعرفية:** تهدف هذه الاختبارات إلى قياس معارف الرياضيين المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي، و معرفة دور الرياضة و أثرها عليهم من كل النواحي.

ويضيف إليها Dellal, 2013 الاختبارات الطبية وشبه طبية.

➤ **اختبارات طبية وشبه طبية:** وتهدف إلى معرفة الحالة الصحية للرياضي مثل: فحص الدم والهرمونات و الاسنان، استقرار الجسد ...