القسم: التدريب الرياضي **مقياس بطارية الاختبارات الرياضية**

السنة الثالثة **الإجابة النموذجية**

الجواب الأول: 4 نقاط

نعني بثبات الاختبار أنه يعطي النتائج نفسها باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على المجموعة نفسها و في الظروف نفسها , نقطة واحدة
طرق حساب الثبات نقطة واحدة لكل طريقة مع الشرح

1 طريقة الصورة المتكافئة :

و تعد من طرق قياس الثبات حيث يعد الباحث اختبارين متكافئين يقيسان السلوك نفسه و يطبقن هذين الاختبارين على نفس المجموعة ثم يستخرج النتائج من الاختبار الأول و الثاني و يحسب الارتباط بين الصورتين فكلما ارتفع معامل الارتباط في النتيجتين دل على الثبات و تكافؤ الاختبارات.

2 طريقة التجزئة النصفية :

و في هذه الطريقة يقوم الباحث بوضع اختبار و يطبق على المفحوصين و يقسمه إلى قسمين و يعطي علامة على نصف الأول من الاختبار و علامة أخرى على النصف الثاني كأن يشكل النصف الأول وحدات فردية و الثانية زوجية و عندما يطبق الاختبار على مجموعة تجريبية يقوم المعلم بحساب معامل الارتباط بواسطة معادلة سيبرمان .

3 طريقة الاختبار و أعادة الاختبار(Test-re test)

هذه الطريقة بتطبيق الاختبار نفسه على العينة نفسها وفي الظروف نفسها مرتين متتاليتين ثم يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات الاختبارين فاذا كانت قيمة معامل الارتباط عالية دل ذلك على ثبات الاختبار المصمم.

1. **الجواب الثاني: 4 نقاط**

السؤال الثاني: 9 نقاط

1. المقصود بالقدرة على تكرار السرعة RSA هو القدرة على الجري بسرعة، الاسترجاع واستعادة، الجري بسرعة مرة أخرى، وهذا التسلسل (سرعة، استرجاع، سرعة) يمكن أن تتكرر مرة أو أكثر. نقطة واحدة
2. الهدف من قياس القدرة على تكرار السرعة RSA الحد من هذا الانخفاض في السرعة ،حساب مؤشر التعب ، قياس مداومة السرعة نقطة واحدة
3. ثلاثة اختبارات لقياس القدرة على تكرار السرعة RSA. يكفي ذكر " اختبارات للحصول على 3 نقاط
   - اختبار RSSJA (Buchheit, Spencer et Ahmaidi 2010)
   - اختبار القدرة على الجري المتكرر متعدد الاتجاهات 10×(5 × 6) (RSMم) Daneshfar, et al, 2018
   - اختبار 12× 20متر + 30 ثانية راحة: ((G. Cazorla
   - اختبار × 06 (20متر ذهاب 20+ متر إياب + 20 ثانية راحة): (2007).D. Bishop, et al
     اختبار 07 مرات جري سريع 25+ ثانية راحة. (1994; E. Rampinini) : (Bangsbo، Bishop، وآخرون 2007)
   - اختبار 6 (2 × 15 مترًا) من الجري المكوكي انطلاق كل 20

4. ثلاثة اختبارات لقياس السرعة الهوائية القصوى مع ذكر نوع كل منها كل اختبار مع نوعه نقطة واحدة

مكوكي-ثلاثي ..... Léger

خط مستقيم- ثلاثي مستمر ..... Vameval

ثلاثي -اختبار متقطع. .....Gacon

.اختبار مستطيل-مستمر ..... Cooper

ثلاثي -اختبار متقطع..... **IFT 15-30**

5- الاختبار الثلاثي هو اختبار حيث الجهود التي تزداد فيه الجهود عبر **مراحل** بقيمة ثابتة خلال فترات معينة.

الاختبار مستطيل، اختبار تزداد قوة الجهد بشكل حاد و في **مرحلة واحدة** فقط قبل استئناف مستوى الراحة. نقطة واحدة

الجواب الثالث: 7 نقاط

لقياس خاصية المداومة.

1- اختيار الاختبار مع التبرير نقطة واحدة

2- شرح الاختبار شرحا موجزا. 3 نقاط

3- شرح كيف تستعمل نتائج هذا الاختبار في بناء برنامج تدريبي لتطوير هذه الخاصية مع مثال للاعب كانت نتيجته17 كلم/سا

الشرح:

تحويل النتيجة من الكلم/سل إلى المتر/ ثا

اختيار طريقة التدريب (متقطع ، مستمر)

استعمال النتيجة المتحصل عليها لحساب مسافة العمل للاعب