

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السنة الجامعية: 2023/2022

إمتحان السداسي الأول (دورة عادية) في مادة الإختبار والقياس الرياضي السنة الأولى ماستر تدريب رياضي نخبوي
التاريخ: الأربعاء 2023/01/10
المدة: 11.30 - 13.00

الأسئلة:

السؤال الأول (06.5 نقاط): ما الفرق والعلاقة بين الإختبار والقياس والتقييم والتقويم؟.

السؤال الثاني (06 نقاط): أرسم مخطط أنماط (أنواع) الإختبارات الفيسيولوجية.

السؤال الثالث (07.5 نقاط): إليك الإختبارات التالية:

1- إختبار ونقيت (Wingate Test).

2- إختبار مارجرىيا لصعود الدرج.

3- إختبار كالامن (kalamen).

4- إختبار (gacon) (45ثا-15ثا).

5- إختبار هارفارد للخطوة.

6- إختبار الجري المكوكي المتعدد المراحل لـ 20 متر (le Test de Léger en Navette).

7- إختبار VAM-eval (كازورلا).

8- إختبار يو-يو (yo-yo).

المطلوب: من هذه الإختبارات المقدمة، إختتر ثلاث إختبارات وإشرحها.

بالتوفيق... أستاذ المادة: د/ع.ح. قادري



السنة الجامعية: 2020/2019

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول (دورة عادية) في مقياس الإختبار والقياس للسنة الأولى ماستر تدريب رياضي نخبوي

المدة: 11.30 – 13.00

التاريخ: الأربعاء 2022/01/19

الجواب الأول (06.5 نقاط): الفرق والعلاقة بين الإختبار والقياس والتقييم و التقويم.

بالإضافة إلى تعريف كل مصطلح إصطلاحا و إجرائيا، ثم نحدد ما يلي:

ويحدد مونرو **Monroe** الفرق بين القياس و التقويم في أن القياس يكون الإهتمام فيه موجهاً لنواح معينة هي تحصيل المادة أو المهارة أو القدرات الخاصة، في حين أن التقويم يوجه الإهتمام إلى التغيرات العريضة و العميقة التي تطرأ على ذلك التحصيل.

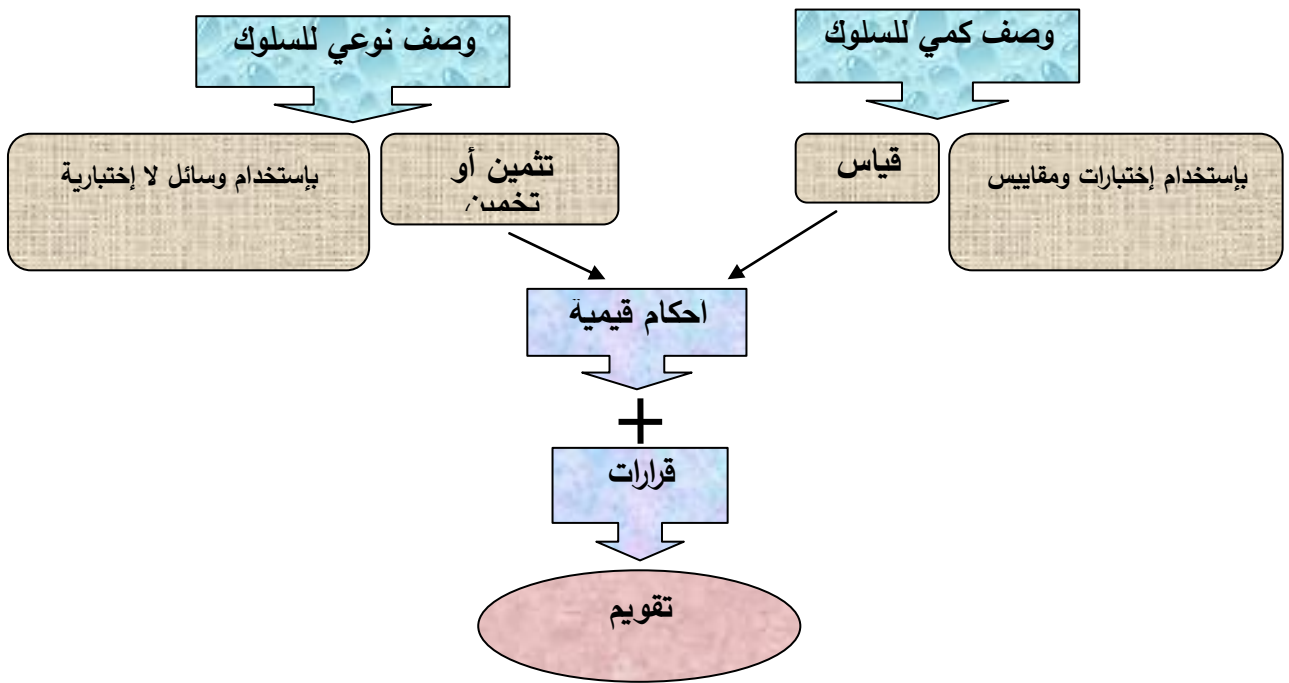
كما يقرر **Beyre** وأوبرتوفيل **Oberteufel** أن القياس يركز على المهارات أو المعرفة في الوقت الذي قيست فيه، أما التقويم فهو عملية مستمرة تهدف إلى الحكم على مقدار التغير أو التقدم لفترة زمنية محددة وإتخاذ قرار في ذلك الشأن.

إذن القياس والتقويم عمليتان متلازمتان ومتفاعلتان وكل واحد يكمل الآخر وعملية التقويم تشتمل على عمليتي التقييم و القياس وعلاقة التقويم بالتقييم والقياس هي علاقة الكل بالجزء، والتقويم قد يعتمد على وسائل أخرى، لكنه لا يستطيع الإستغناء عن القياس والتقييم، ذلك أن القياس يوفر فرصة جمع المعلومات وإعطاء البيانات الرقمية، أما التقييم فهو يوفر فرصة تقدير الأشياء والظواهر، هذا ما يفيد عملية التقويم خاصة في إصدار الأحكام و إتخاذ القرارات التي من شأنها خدمة الأهداف التي قامت عليها عملية التقويم.

ضف إلى ذلك أن النتائج محور إهتمام القياس والتقويم، غير أن كلا منهما يتناولها في حدود وظيفته الأساسية، فالقياس يعنى بوصف النتائج وإعطاء تقديرات كمية للسلوك، بينما يعنى التقويم بالحكم على قيمة هذه النتائج وإتخاذ قرارات في شأن تلك النتائج، وأن التقويم يعطي إهتماما بالمحكيات والمعايير.

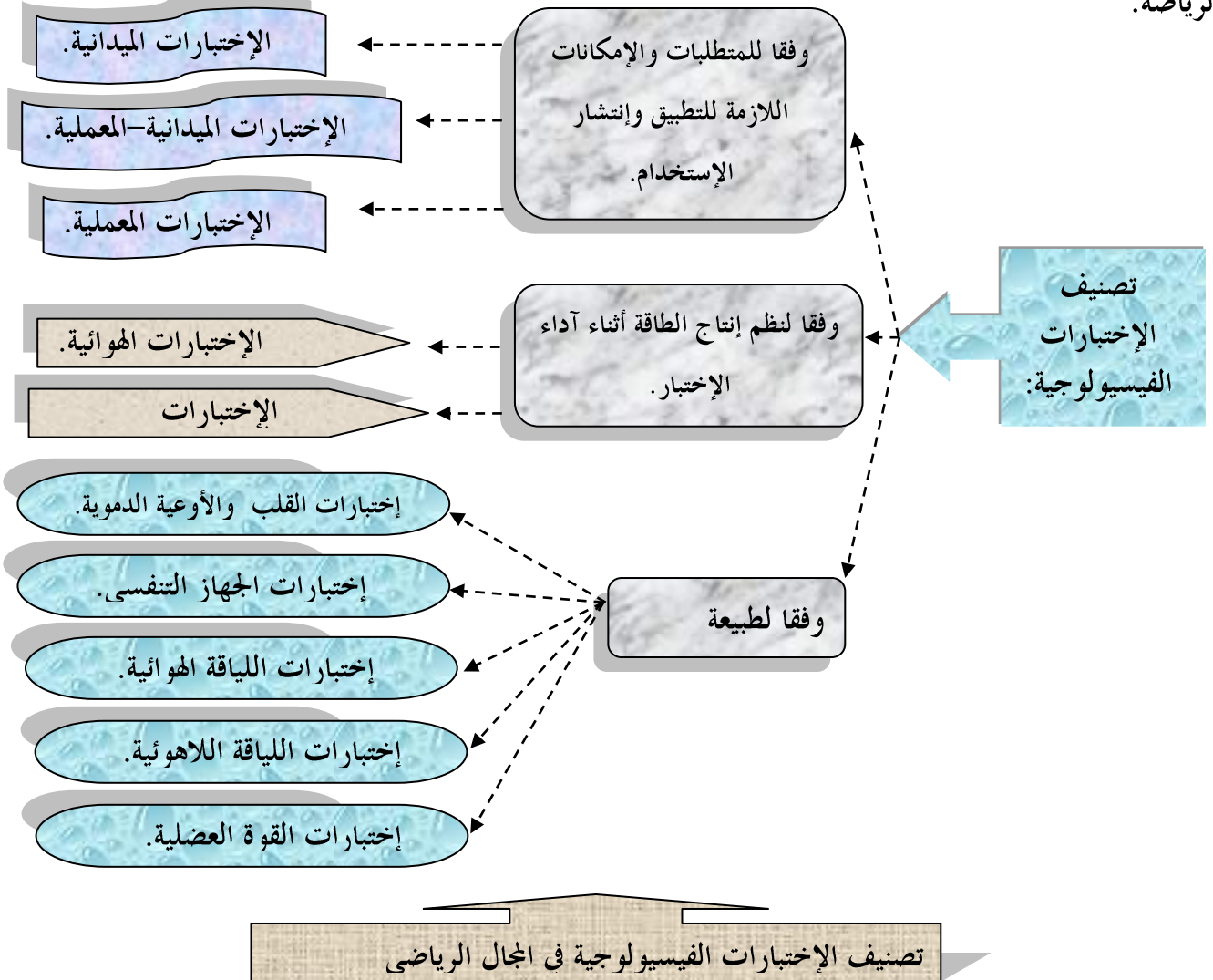
كما يمكن القول إن الفرق بين التقويم والقياس يتمثل في أن القياس **Measurement** يقتصر على الأحكام التحليلية للظواهر (**Analyse**)، أما التقويم **Evaluation** فهو يمتد إلى الأحكام الكلية (**Global**) للظواهر.

ويمكن توضيح العلاقة بين المفاهيم السابقة عن طريق المخطط التالي:



شكل رقم (02) يبين العلاقة بين التقويم والقياس والإختبار

الجواب الثاني (06 نقاط): مخطط تصنيف الإختبارات (القياسات) الفسيولوجية التي تستخدم لقياس الجهد البدني في الرياضة:



الجواب الثالث (07.5 نقاط): سنختار ثلاث إختبارات من أصل ثمانية لشرحها: (2.5 لكل إختبار)

أ- (إختبار ونقيت Wingate Test): بإستخدام دراجة الجهد لمدة 30 ثانية:

قياس القدرة اللاهوائية القصوى.

- 1- يتم وزن المفحوص إلى أقرب كيلوغرام صحيح.
- 2- يقوم المفحوص بإجراء عملية الإحماء على الدراجة الميكانيكية لمدة ثلاث دقائق، حيث توضع المقاومة من 1 إلى 02 كلغ، تبعا لوزن المفحوص.
- 3- تدخل بيانات المفحوص في الكمبيوتر، و توضع المقاومة (الثقل) تبعا لوزن الجسم.
- 4- يصعد المفحوص على الدراجة ويتم ضبط المقعد حسب طول المفحوص بحيث تكون هناك ثنية خفيفة جدا عند مفصل الركبة في حدود 10 درجات مئوية ثم يضبط بعدئذ حزام القدم.
- 5- تشرح الإجراءات للمفحوص ويتم تنبيهه إلى بدء تحريك العجل عند تلقي إشارة بدء القياس، وعند الإشارة يستمر المفحوص بتحريك العجل بأقصى سرعة ممكنة إلى نهاية 30 ثانية بدون إنقطاع، ويتم تشجيعه وحثه على المحافظة على سرعة دوران العجل قدر المستطاع.
- 6- يتم طبع النتائج المشتملة على متوسط القدرة اللاهوائية والقدرة اللاهوائية القصوى وكذلك أدنى قدرة ومؤشر التعب وتكون وحدات القياس بالشمعة لكل كلغ من وزن المفحوص.

ب- إختبار هارفارد للخطوة: هو إختبار لتحديد الكفاءة البدنية، ويمكن إجراؤه في المختبر أو في الميدان، وهو إختبار شاق نسبيا، لذا يستخدم لمن لياقتهم البدنية جيدة، و يتلخص في الصعود والنزول من على صندوق خشبي يبلغ إرتفاعه 51سم وبمعدل يبلغ 30 مرة في الدقيقة لمدة خمس دقائق، وعموما يتم الإختبار كما يلي:

- يتم أول ضبط معدل الصعود والهبوط من وعلى الصندوق بمعدل 120 دقة في الدقيقة بواسطة الميقاع (Metronome) أي 30 صعودا كاملا في الدقيقة، بحيث تكون خطوات الصعود والنزول خلال دورة صعود و نزول كاملة تساوي أربع خطوات.

-في نهاية الدقيقة الخامسة يتوقف المفحوص (أو متى ما توقف حتى ولو لم يكمل 05د)، ويتم بعد ذلك قياس معدل ضربا قلبه في نهاية كل دقيقة من الإسترداد لغاية الدقيقة الثالثة من التوقف، ويتم حساب مؤشر الكفاءة البدنية من خلال معادلة.

كما يمكن الإسترشاد بالمعايير التي تتم تطويرها من قبل ماثيوز في جامعة أوهايو الأمريكية.

ج- إختبارات كالامن (Kalamen) : هو إختبار معدل لإختبار مارجريا، وتشبه إجراءات الإختبار تلك الموضحة في إختبار مارجريا، إلا أن الإختلاف الوحيد هو صعود ثلاث عتبات بدلا من صعود عتبتين كما في إختبار مارجريا، ويتم تسجيل الزمن المستغرق في صعود الدرج بين العتبة الثالثة و العتبة التاسعة، على أن يقف المفحوص على بعد 06أمتار من بداية الدرج، مع تطبيق المعادلة نفسها التي تطبق في إختبار مارجريا، وهذا الإختبار يصلح للرياضيين أو الأفراد طوال القامة الذي يجدون صعوبة في الصعود على الدرج بعتبتين في كل خطوة.