

الإجابة النموذجية لامتحان مقياس الإختبار والقياس الرياضي

المسيلة في: 2026/01/15

المدة: ساعة ونصف (10:15-08:15)

- الجواب الأول (05 ن):

- معامل ثبات الإختبار: هو أن يقيس الإختبار ما يقيسه بدقة، أي أنه يعطي النتائج نفسها باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على المجموعة نفسها وفي الظروف نفسها.
- القدرات البدنية: مدى مقدرة الفرد على القيام بأداء أعماله اليومية بحوية دون سرعة الشعور بالتعب.
- المرونة السلبية: هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.
- VO2Max: أقصى معدل يستطيع الشخص من خلاله امتصاص الأكسجين واستخدامه أثناء تنفس الهواء عند مستوى سطح البحر، حيث: V: تعبر عن حجم الأكسجين خلال الدقيقة. O2: تعبر عن الأكسجين، Max: تعبر عن الحد الأقصى.
- التوازن المتحرك: هو قدرة الفرد بالحفاظ على توازنه عند إنجاز الحركات الرياضية، كالمشي على عارضة التوازن.

- الجواب الثاني (03 ن):

- 1- اختبار الجلوس الديناميكي يقيس القوة الديناميكية لعضلات البطن وعضلات ثني الورك.
- 2- التحمل اللاهوائي هو المقدرة على العمل دون هبوط في المستوى بدون استخدام الأوكسجين.
- 3- يتم قياس طول الساق من الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة حتى البروز الوحشي للكعب.
- 4- $THR = (MHR - RHR) \times (Intensity\%) + RHR$
- 5- تحمل السرعة هو قدرة الرياضي على مقاومة انخفاض السرعة الناتجة عن التعب في المجهود ذي الشدة العالية.
- 6- يتم قياس محيط البطن بوضع الشريط أفقياً في مستوى السرة ويؤخذ القياس بعد فترة زفير اعتيادية.

- الجواب الثالث (05 ن): بروتوكول اختبار الرشاقة إيلينوي (Illinois Agility Test):

- الأدوات: ساعة توقيت، 4 أقماع لتحديد المسار، 6 أقماع إضافية لتحديد التعرجات، شريط قياس لتحديد المسافات، سطح مستوٍ مناسب للجري.
- إعداد المسار: - يرسم مسار بطول 10 أمتار وعرض 5 أمتار.
- يتم وضع قُمعين عند كل زاوية من الزوايا الأربع.
- توضع أربعة أقماع إضافية في خط وسطي بين القمعين الجانبيين، بحيث تكون المسافة بين كل قمع حوالي 3.3 متر.

2.5

• طريقة التنفيذ:

- 1 - يبدأ اللاعب مستلقيًا على بطنه عند خط البداية.
- 2 - عند سماع إشارة البدء ، ينهض ويجري بأقصى سرعته حول الأقماع وفقًا للمسار المحدد.
- 3 - يجب على اللاعب الالتفاف حول الأقماع بطريقة صحيحة دون لمسها.
- 4 - ينتهي الإختبار عندما يعبر اللاعب خط النهاية.
- 5 - يتم تسجيل الزمن المستغرق بأقرب جزء من الثانية.

- الجواب الرابع (07 ن): الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح:

- 1- أداء القياس بطريقة موحدة.
- 2- تنفيذ القياس الأول والثاني إذا كان هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات.
- 3- أن يكون الشخص الذي تجري عليه القياسات بدون ملابس، ويسمح له بارتداء المايوه فقط.
- 4- المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تُحدد أماكن القياس.
- 5- الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.
- 6- مكان القياس يجب أن يكون ذو إضاءة جيدة، ودرجة حرارة متوسطة لا تقل عن (16-18°) مع أرضية مسطحة يمكن تغطيتها بالورق المقوى.
- 7- الوقت المناسب للقياس هو الصباح الباكر والشخص جائع، أو ثلاث ساعات بعد الأكل، أما في حالة أخذ القياس بعد الظهر فيجب على المفحوص الإستلقاء لمدة (15-20) دقيقة.

د. الدراجي عروسي