



## الإجابة الفوژجية لامتحان مقاييس الاختبار والقياس الرياضي

المسيلة في: 15/01/2026

المدة: ساعة ونصف (10:15-08:15)

### - الجواب الأول (50 نقطة):

- 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.
- 1 - القدرات البدنية: مدى مقدرة الفرد على القيام بأداء أعماله اليومية بحيوية دون سرعة الشعور بالتعب.
- 1 - المرونة السلبية: هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.
- 1 -  $VO_{2\text{Max}}$ : أقصى معدل يستطيع الشخص من خلاله امتصاص الأكسجين واستخدامه أثناء تنفس الهواء عند مستوى سطح البحر، حيث:  $V$ : تعبير عن حجم الأكسجين خلال الدقيقة.  $O_2$ : تعبير عن الأكسجين،  $\text{Max}$ : تعبير عن الحد الأقصى.
- 1 - التوازن المتحرك: هو قدرة الفرد بالحفاظ على توازنه عند إنجاز الحركات الرياضية، كالمشي على عارضة التوازن.

### - الجواب الثاني (50 نقطة):

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

### - الجواب الثالث (50 نقطة): بروتوكول اختبار الرشاقة إلينوي (Illinois Agility Test):

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



2.5

• طريقة التنفيذ:

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

**- المطلب الرابع (٥٧ نقطة):** الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح:

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

د. الرابع عروسجي