الإجابة النموذجية لمقياس القياس والتقويم الرياضي

الجواب الأول 3ن: تعريف المصطلحات

1. علم التباري: ينتمي إلى العلوم التربوية يسمى docimologie يطبق عليه تسميات مختلفة منها علم التنقيط أو الاختبارات يركز على دراسة نظلم الامتحانات وطرق التنقيط وسلوك الممتحن

يتخذ موضوعا له المدارس المنظمة للامتحانات وخاصة نظام التنقيط والمشاكل المترتبة عنه.

وقد عرفه norbert sillamy في معجم علم النفس «إنه الدراسة العلمية للامتحانات والمسابقات».

2. التقويم: في اللغة هو تقدير قيمة الشيء معين يقال: قيمت الشيء تقييما أي حددت قيمته، وهذا المعنى يختلف عن كلمة قومته بمعنى التعديل أو الاستقامة فالمعاجم اللغوية نذكر أن التقويم في اللغة مصدره والعقل أي عدل، قوم الشيء تقويما أي أزال اعوجاجه ويقال قوّم المعوج أي عدله وأزال اعوجاجه ويقال قوم الشيء أي قدر قيمته وبالتالي معناه يدور حول تعديل المعوج وجعله مستقيما، اصدار حكم عن قيمة الشيء.
3. الاختبار: في اللغة عمل معنى التجربة أو الامتحان وكلمة الأخيرة تعني حرية أو امتحنه، جاء في كسبان العرب لابن منظور خبرت بالأمر أي علمته، خبرت الامر أخبره إذا عرفته على حقيقته.

ويعرفه كمال عبد الحميد أن الاختبار يعني في حد ذاته تجربة المحاولة تقويم كمي أو كمي أو كيفي لجوانب بدنية أو مهاراتية أو اجتماعية أو نفسية.

4. القياس: لغة التقدير والمساواة. وبمفهومه الواسع يشير إلى الجوانب الكمية إلى نصف خاصية أو صفة معينة كارتفاع سائل ما أو حجم كرة، أو الاستعداد اللفظي او التحصيل الدراسي للتلميذ وهو يتضمن عملية جمع المعلومات وتنظيمها.

الجواب الثاني 2ن: الخطوات الواجب اتباعها في عملية تصميم الاختبار هي:

1- تحديد الهدف (الغرض من الإختبار
2- تحديد الظاهرة المطلوب قياسها
3- تحليل الخاصية أو الظاهرة (تجزئة الظاهر لعناصرها الأولية)
4- تحديد نوعية الفقرات (وحدات الإختبار)
5- الإختبار النهائي
6- التجربة الإستطلاعية
7- إعلان شروط وتعليمات الإختبار.
8- كتابة الإختبار بصفته النهائية.

الجواب الثالث 4ن: مراحل إدارة وتنظيم الاختبارات في المجال الرياضي

تمر الإجراءات التنظيمية والإدارية المتعلقة بعملية تنفيذ الاختبارات بمراحل أساسية هيئة على أسس علمية ومنهجية واضحة هذه المراحل.

1: **مرحلة ما قبل التطبيق:** وتتضمن ما يلي:

- اختيار وانتقاء الاختبار.
- كتابة وطبع مواصفات وشروط الاختبار وتوفيرها بالقدر الكافي للمطبقين والمختبرين من الافراد على حد سواء ومناقشتها معهم بهدف شرحها وتوضيحها.
- اعداد بطاقات التسجيل واستمارات التفريغ وقوائم الأسماء، وتشمل نوعين من البطاقات

بطاقات تسجيل الدرجات أو النقاط والتي تسجل فيها نتائج أداء المفحوصين في الأداء الحركي مثلا.

وبطاقات تسجيل الإجابات والتي يسجل فيها المفحوص إجابات على أسئلة أو بنود الاختبارات في الاختبارات في الاختبارات المكتوبة ويراعي أن تضم الاستمارات البيانات الشخصية (الاسم، السن، الحالة الصحية، المستوى التعليمي...الخ)

- اختيار واعداد الافراد المطبعين والمحكمين: لضمان نتائج موثوقة ودقيقة وجب اختيار افراد على دراية بوسائل القياس والاختبار ومعداته ويفضل أن يكون من المختصين في المجال الرياضي.

- اعداد المكان والأجهزة والأدوات: تحديد الموقع لكل الوحدات حسب تسلسلها مع مراعاة أماكن جلوس المختبرين والمفحوصين إضافة الى تأشير وتخطيط المسافات طبقا لمتطلبات الاختبار.

- تنظيم المختبرين (المفحوصين): يتم تنظيم وفقا لنوع الاختبار المراد تطبيقه، فبعض الاختيارات يمكن أن تطبق على المجموعة كاملة في وقت واحد، والبعض الاخر يجب تقسيم المجموعة الى مجموعتين صغيرتين والعمل بتبادل المواقع والادوار.

- المراجعة النهائية الشاملة قبل التنفيذ: من أجل ضمان سلامة تنظيم الاختيارات والوقوف على بعض المشاكل والصعوبات التي قد تقع أثناء عملية الاختيار والتي تتطلب التدخل والمعالجة.

2: **مرحلة تطبيق الاختبارات:** وتتضمن.

- استقبال الافراد المفحوصين وارشادهم الى أماكن تبديل الملابس واجراء الاحماء في حالة الاختبارات البدنية.

- تنفيذ الاختبار وفقا للتسلسل الموضوع وبالطرق المنتقاة.

- تجميع استمارات وبطاقات التسجيل وتدقيقها من خلال المراجعة الأولية السريعة.

3: **مرحلة ما بعد تطبيق الاختبار:** في هذه المرحلة يكون التعامل مع النتائج التي اسفرت عنها عملية التطبيق كالتالي:

- المراجعة العامة لجميع البيانات والمعلومات الواردة في استمارات وبطاقات التسجيل بشكل دقيق واستبعاد البطاقات غير المتوفية للشروط المطلوبة:

- دراسة الملاحظات.

- اعداد الملفات والسجلات.

- الدراسة الإحصائية.

الجواب الرابع 4ن: المقارنة بين المصطلحات

الاختبار	القياس	التقييم	التقويم
- شفوي - نظري - كتابي - عملي	- كمي - جمع البيانات - الدرجات - المبدئية، المئوية، المعيارية - الوصول إلى نتائج حقيقية مضمونة	- عملية منهجية مستمرة. - تكويني أو تشخيصي - الامتحانات الكتابية أو الشفوية. - معايير مددة ضعيف، جيد، ممتاز.	- استخدام البيانات المجمعة من التقييم. - الإصلاح والقضاء على السلبيات. - الربط بين ما تحقق من الأهداف التعليمية وبين ما تعلمه الطالب بالعقل.

- تساهم هذه المفاهيم بشكل فعال في تحقيق الأهداف المطلوبة من العملية التعليمية لأننا بحاجة للقيام بتقييم جودة العملية التربوية بشكل مثمر وتقييم أداء الطالب والمعلم.

بفعالية بعد إنجاز تمرين أو سلسلة،فسرعة عودة نبضات القلب إلى الحالة العادية مؤشر جيد عن التكيف مع حجم العمل المحقق.عند تنمية الحجم فإن العمل يكون في نظام هوائي وهذا يعني أن نبضات القلب لا تتعدى **150 ن/د**

الجواب الرابع: 4ن

مصادر انتاج الطاقة أو أنظمة انتاج الطاقة

الالية اللاهوائية: وتحتوي على نوعين

أ-**الالية اللاهوائية اللاحامضية** : (النظام اللاحامضي)(تمارين السرعة من 0إلى15) وينقسم هذا النظام الى قسمين ، ونستطيع تمييزه بالسرعة البحتة أو الاستطاعة (puissance) والتي تمتد من 0 إلى 7 ثوان ، والسرعة المطولة أو القدرة (capacité) وتمتد هي أيضا من 7 إلى 15 ثانية ، ويعتبر هذا النظام لا هوائيا أي في غياب الأوكسجين O2

ولاحامضي يعني دون تشكيل حمض اللبن، وذلك إذا اخذنا بعين الاعتبار وقت الاسترجاع بالنسبة للصغار من 11 الى 15 عام الذي يقدر ب 3 الى 2 دقيقة.

ويعتبر هذا النظام مشابه للذي يتوفر عليه الراشدين، اذن يمكن إجراء كل تمارين السرعة مع الصغار دون ترتيب.

ب-**الالية اللاهوائية الحامضية**: (النظام الحامضي): تمارين التحمل -السرعة من 15 الى **20**

ويمكن تصنيفها الى الاستطاعة من 15 الى 45 ثانية وهي تحمل أو مقاومة السرعة والى القدرة من 45 ثانية إلى 2 دقيقة وهي تحمل أو مقاومة الشدة.

هذا النظام لا هوائيا وينتج عنه تشكيل حمض اللبن، والذي يحدد مدة الجهد، وأوقات الاسترجاع، التي تكون كاملة والأطول عن باقي الأنظمة .

النظام الحامضي عند الأطفال (8) سنوات، ضعيف جدا ويرتفع مع العمر ليقترب من نظام الراشدين في حوالي 15 أو 16 عام، إلا أن هذا التطور مع النمو مرتبط بالنضج الجنسي، وتدخل (مشاركة) النظام الحامضي عند البنات يكون كبيرا في 14/13 عام.

2-**الالية الهوائية**: (النظام الهوائي) تمارين التحمل، ويصنف الى تحمل نشيط أو الاستطاعة ويدعى أيضا تمارين الحجم بحيث يكون الإستهلاك الأقصى للأوكسجين V/O2 MAX من 80 إلى 100% من حوالي 2 إلى 3 دقائق جهد (جري) والى التحمل المتكامل أو القدرة وهي جري حوالي 10إلى 30 دقيقة بريتم منخفض، أو من 3 دقائق فأكثر.

إن قدرة تطوير التحمل عند الأطفال تستحق الاهتمام الخاص ويمكن تطويره لديهم بصفة هائلة ابتداء من 11 سنة.

الجواب الخامس: 4ن حساب الشدة بطرقتين مختلفتين

1- حساب الشدة بطريقة النبض المستهدف

عند مستوى 70%: الشدة = 200 ن/د X 0.7 = 140 ن/د

عند مستوى 80%: الشدة = 200 ن/د X 0.8 = 160 ن/د

2- حساب الشدة بطريقة الزمن المتوقع

3- عند مستوى 70%: الزمن المتوقع = $\frac{100 \text{ X } 13 \text{ ثا}}{70}$ = 18.57 ثا

4- عند مستوى 80%: الزمن المتوقع = $\frac{13 \times 100}{80}$ ثا = 16.25 ثا

الجواب السادس: 2 ن

أبجديات الجري هي:

- رفع الركبتين
- ضرب الأليان بالعقب
- الحجل العادي
- الحجل مع رفع الركبة
- الحجل مع رفع العقب
- الخطوة العملاقة
- المقص
- القفز والرجلان مجموعتان
- الخدش
- الجري في خط مستقيم