**المحاضرة السابعة مقياس بطارية الاختبار السنة الثالثة السداسي الخامس**

**اختبارات مكونات الأداء البدني:**

**الاختبارات البدنية:**

**اختبار المداومة:**

**\*اختبار كوبر12 د**

**الغرض من الاختبار**: قياس القدرة الهوائية (قياس كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي) وحساب الحد الأقصى للأكسجين.

**الأدوات:** مضمار ألعاب القوى 400 م ساعة توقيت، شريط قياس، 4 أقماع.

**طريقة الأداء:** تخصيص محكم واحد لكل رياضي.

يقف الرياضيون عند خط البداية وعند إشارة البدء يبدأ الرياضيون بالجري، حيث يقوم المحكم برصد عند الدورات لكل رياضي.

وعند إعطاء إشارة النهاية يلتزم الرياضيون بالوقوف في أماكنهم لغاية احتساب المسافة المتبقية بشكل سريع.

**التسجيل:** تحتسب المسافة المقطوعة خلال مدة الاختبار ويتم إعلان الرياضيين بالنتائج.

**\* اختبار YOYO: اختبار بدني ميداني:**

الهدف منه: القدرة على الاسترجاع.

**وصف الاختبار:**

يتم إجراء هذا الاختبار في ملعب كرة اليد وهو اختبار جري 20 متر ذهاب وإياب بخط النهاية وهو القدرة على تكرار التمرينات المتناوبة لتقييم قدرة اللاعب على القيام بوضعيات متناوبة ومكررة بشدة وبسرعة تزداد تدريجيا وهذه السرعة مراقبة بمنبهات صوتية بين كل تكرار وآخر 1à ثواني راحة إيجابية وعندما يفشل اللاعب في الوصول إلى خط النهاية في الوقت المحدد تأخذ المسافة التي قطعها كنتيجة للاختبار.

يتم وضع قمع وآخر مسافة على مسار مستقيم طوله 20 متر.

ويتم وضع قمع آخر قبل خط النهاية ب 5 متر لتسجيل مسافة الجري خلال فترة الاسترجاع الإيجابية.

**\*اختبارات السرعة:**

\***اختبار(GAZORLA VAMEVAL):**

هذا الاختبار يخص أكثر الرياضات المسافات الطويلة (عدائي المسافات الطويلة والنصف الطويلة) لمعرفة السرعة الهوائية القصوى للرياضي وهو تطور لاختبار 1980 LéGER BOUCHER).

**وصف الاختبار:**

يتم إجراء هذا الاختبار على مضمار أو في ميدان كرة القدم حيث يقوم الرياضي بالجري بوتيرة متزايدة في 0,5 كلم/سا، وهذا متزامنا مع المنبه الصوتي الذي يصدر بصفة آلية على اللاعب المحافظة على الوتيرة وإيقاع الجري وتعتبر وصول اللاعب إلى أقصى حد لاستهلاك الأكسجين وهذا ما يسمح لنا بتقييم VAN من إيجابياته زيادة السرعة + 0,5 كلم/سا حيث تسمح بتكييف أحسن للرياضي حسب الوضعية المفروضة.

زيادة السرعة بمنبه علميا وهو مشابه تماما لسرعة اختبار LECLEGER

**أ- الهدف من الاختبار:**

قياس السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى الأكسجيني.

**ب- الأدوات:**

مضمار 200 متر على الأقل، أقماع متواجدة كل 20 متر، جهاز VAN EVAL.

صفارة المستوى، دقيقة، والسرعة 0,5كلم/ سا

**ج- مواصفات الاختبار:**

يقوم الرياضي بتطبيق الاختبار بدون تسخين، ووتيرة وإيقاع الجري ينظم على حسب إشارات (VAN EVAL) يبدأ الرياضي بالجري عند سماع الصفارة ويجب أن يكون متواجد قريب من الأقماع إذا تأخر أكثر من 2-3 متر يجب أن يتوقف الرياضي والهدف هو إكمال أكبر عدد من المستويات ويحسب المستوى الأخير الذي توقف عند الرياضي.

اختبار السرعة 100 متر عدو.

**الغرض من الاختبار:**

قياس السرعة الانتقالية.

**الأدوات:**

صفار، ساعة إيقاف، شريط قياس، خط البداية، وخط النهاية، مضمار العدو.

**وصف الأداء:**

- يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان المخصص له.

- يتم النداء (خذ مكانك- استعد- اجري).

- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري حتى نهاية خط النهاية.

**حساب الدرجات:**

درجة المختبر هي زمن وصوله لخط النهاية في المائة المتر.

**\*اختبارات القوة:**

**- اختبار الوثب العمودي من الثبات**:

**الهدف من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

**الأدوات المستخدمة:** طباشير شريط قياس، لوحة مدرجة.

**وصف الأداء:** توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.

**التسجيل:** تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان تحتسب الأفضل.

**\* اختبار الوثب الطويل من الثبات:**

**الهدف من الاختبار**: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

**الأدوات المستخدمة:** أرض مسطحة لقياس المسافة.

**وصف الأداء:** القيام بتثبيت شريط قياس على أرض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك والوثب لأبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان وتحتسب الأفضل.

**التسجيل:** تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية.

**\* اختبار رمي الكرة الطبية (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي.**

**الهدف من لاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

**الأدوات المستخدمة**: مرسي، كرة طبية زنة (3) كغم، حزام من وسط الجسم لكي يمنع حركة الجذع والظهر واشتراكهما في الأداء.

من وضع الجلوس يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات لرمي الكرة إلى أبعد مسافة.

**التسجيل:** تحتسب أفضل المحاولات ويكون القياس بالمتر وأجزائه.

**\*اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (10) ثانية.**

**الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

**مواصفات الأداء:** من وعض الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم اللاعب بثني الجذع أمام أسفل إلى أن يلمس اللاعب الركبتين بالجبهة، ثم يكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال (10) ثانية على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي اللاعب على الأرض.

**التسجيل:** يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال (10) ثانية التي قام بها.

**\*اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة (30) مترا.**

**الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.

**مواصفات الأداء:** يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة طليقة إلى الخلف وعند إعطاء الأمر بالبدء يحجل المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط النهاية، تعطى محاولة لكل رجل.

**التسجيل:** بحسب الزمن بالثانية ولأقرب واحد/100 من الثانية.

**\* اختبارات المرونة:**

**اسم الاختبار: ثني الجذع من الوقوف.**

**الغرض من الاختبار:** قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي (سم).

**اسم الاختبار:** ثني الجذع خلفا من الوقوف.

**الغرض من الاختبار:** قياس مرونة العمود الفقري (سم).

**\*اختبارات الرشاقة:**

**اسم الاختبار:** الجري متعدد الجهات.

**الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة (ثا)

**اسم الاختبار: اختبار الخطوة الجانبية.**

**الغرض من الاختبار:** قياس سرعة الفرد في التحرك حركة جانبية وتغير اتجاه التحرك في الناحية العكسية (ثا).

**\*اختبار التوازن:**

**الهدف من الاختبار:** قياس التوازن من خلال الحركة.

**الأدوات:** أرض مستوية، مصطبة.

**مواصفات الأداء:** يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي واليدان جانبا.

**التسجيل:** تحسب المحاولة في حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط.

**المثال الأول عن بطارية الاختبارات:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الرقم | **المتغير البدني** | **الاختبارات البدنية** | **الغرض** | **وحدة القياس** |
| **1** | القوةالانفجارية لعضلات الرجلين | اختبار الوثب العريض. | قياس قوة الأطراف السفلية | متر |
| **2** | التحمل. | اختبار الجري 1500 متر. | قياس التحمل الأوكسيجيني (كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي). | الزمن |
| **3** | السرعة. | اختبار 50 م من البدء المنطلق | السرعة الانتقالية القصوى | ثا |
| **4** | القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين. | اختبار الوثب العمودي.  sargent | قياس القوة الانفجارية | سم |
| **5** | تحمل قوة عضلات الرجلين. | اختبار القفز المتكرر لأعلى مدة 90 ثا. | تحمل عضلات الساقين | ثا |
| **6** | القوة الانفجارية  لعضلات الذراعين. | اختبار رمي الكرات الطبية من وضع الوقوف باليدين 2 كلغ. | قياس قوة الأطراف العلوية والجذع | متر |
| **7** | تحمل قوة عضلات البطن. | اختبار الجلوس من الرقود على الظهر لمدة 30 ثا. | قياس قوة تحمل عضلات البطن | ثا |
| **8** | تحمل السرعة. | اختبار تحمل السرعة 200 متر | تحمل السرعة | ثا |
| **9** | الرشاقة. | اختبار جري الزكزاك - ركض منعرج بطريقة بارو. | الرشاقة | ثا |
| **10** | المرونة. | اختبار ثني الجذع من الوقوف | مرونة الجذع والمفاصل | سم |

**المثال الثاني عن بطارية الاختبارات:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الاختبار** | **الصفات البدنية المقاسة.** | **كيفية التسجيل** | **وحدة القياس** |
| 01 | الوثب العمودي من الثبات | القوة الانفجارية للأطراف السفلية | مسافة أفضل محاولة من 3 محاولات. | سم |
| 02 | رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة 4 كلغ . | القوة الانفجارية للأطراف العلوية | مسافة أفضل محاولة من محاولتين | متر |
| 03 | الجلوس من الرقود لمدة 30ثا | قوة الجذع وتحمل عضلات البطن | يتم حساب عدد المرات في 30ثا | عدد |
| 04 | اختبار التعلق الثابت بالذراعين على العارضة. | التحمل العضلي وقوة الذراعين والكتفين | يتم حساب الزمن المستغرق | ثانية |
| 05 | اختبار الجري 30متر سرعة من البدء الثابث. | السرعة الانتقالية | الزمن المستغرق في أحسن محاولة من 3 محاولات. | ثانية |
| 06 | الجري 30 متر بالتنطيط بالكرة بدء من الثابث. | القوة المميزة بالسرعة والتوافق | الزمن المستغرق في أحسن محاولة من 3 محاولات. | ثانية |
| 07 | اختبار السرعة الهوائية القصوى  Luc Lèger | قياس السرعة الهوائية القصوى  ( التحمل العام). | تسجيل المستوى الذي وصل إليه اللاعب. | كلم/سا |
| 08 | ثني الجذع من الجلوس | مرونة الجذع | حساب المسافة المتوصل اليها | سم |
| 09 | اختبار بارو 3.5.4 م | الرشاقة | الزمن الذي يستغرقه اللاعب | ثانية |
| 10 | الجري 4×10م | التوافق | الزمن الذي يستغرقه اللاعب | ثانية |

**دراسة علمية للمطابقة والتحليل \* التعلم بالنموذج\***

**بناء وتقنين بطارية اختبار بدني لانتقاء رياضي العاب القوى بأعمار 14 - 15 سنة**

**دراسة ماجيستير عراقية نوقشت 12 /05/2005 اكرم حسين جبر الباحث**

**الاستاذ الدكتور حسين مردان عمر المشرف**

اشتمل البحث على خمسة فصول حيث احتوى الفصل الاول على التعريف بالبحث ومن ثم التطرق الى المقدمة واهمية البحث حيث ان التطور العلمي الذي يشهده العالم اليوم من خلال انتشار شبكة المعلومات واستخدام الحاسوب في كافة مجالات الحياة جعل استغلال الوقت والجهد افضل من ذي قبل وبدأت بوادر العلم تنتشر في كافة انحاء العالم وحققت الكثير من الإنجازات الرياضية وخصوصا في مجال العاب القوى وقد حققت الكثير من الارقام القياسية , هذه الارقام التي ظلت بعيدة كل البعد عن الأرقام العراقية الذي بدأ عدها التنازلي منذ فترة السبعينات . ومن اجل مواكبة العالم في هذا المجال كان لابد من البدء مع الأعمار الصغيرة وخصوصا أعمار ( 14 , 15 ) سنة وعملية انتقائهم وإدخالهم في سلك التدريب المنظم لتحقيق افضل النتائج .

اما اهمية البحث فإنها تكمن في بناء بطارية اختبار بدني لانتقاء لاعبي العاب القوى بأعمار ( 14 , 15 ) سنة .

اما مشكلة البحث فهي أن انتقاء العناصر الموهوبة والمناسبة لكل فعالية من فعاليات العاب القوى شغل بال العديد من المدربين والمختصين بهذه الفعاليات وان اعتماد انتقاء لاعبي العاب القوى في القطر على الخبرة الذاتية للمدربين حال دون الوصول الى النتائج الرياضية المرجوة كذلك أدى إلى ضياع الكثير من الوقت والجهد والمال مع أشخاص غير مناسبين لفعالياتهم .

وتهدف هذه الدراسة الى بناء بطارية اختبار بدني لانتقاء لاعبي العاب القوى بأعمار ( 14 , 15 ) سنة

اما مجالات البحث فقد شملت :-

- المجال البشري : طلاب المدارس المتوسطة في محافظات الفرات الاوسط

( النجف , كربلاء , بابل , القادسية ) باعمار ( 14 , 15 ) سنة للعام الدراسي 2003 - 2004 .

- المجال المكاني : ساحات وملاعب مدارس محافظات الفرات الاوسط والملاعب المجاورة لها .

- المجال الزمني : الفترة من 1/1/2003 ولغاية 30 / 12 / 2004

اما الفصل الثاني فقد تضمن الجانب النظري والدراسات المشابهة اذ تم التطرق الى القضايا النظرية التالية (الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية والاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تطبيق الاختبار والمواصفات والاسس العلمية للاختبار الجيد واستخدام التحليل العاملي لتحليل القدرات البدنية وما هية اللياقة البدنية ومكونات اللياقة البدنية وماهية العاب القوى و تقسيم مسابقات العاب القوى والانتقاء في مجال العاب القوى واهداف الانتقاء و مراحل الانتقاء في المجال الرياضي ومتطلبات فعاليات العاب القوى من الناحية البدنية )

اما الدراسات المشابهة فقد شملت ( دراسة محمد جاسم الياسري , 1995 , ودراسة سناء عبد المجيد محمد التميمي , 1999 , ودراسة فليشمان 1961 , ودراسة قام بها معهد التربية الرياضية العالي في موسكو 1978 ,كذلك شمل مناقشة الدراسات المشابهة )

اما الفصل الثالث فقد شمل منهج البحث و اجراءته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بنمط المسح المدرسي ونمط الدراسات الارتباطية لحل مشكلة البحث اما مجتمع البحث فهم طلاب المدارس المتوسطة في محافظات الفرات الاوسط وكانت عينة البحث عشوائية اذ تم اختيار نسبة ( 5 % ) من عدد مدارس كل محافظة وكذلك نسبة ( 5% ) من عدد طلاب كل مدرسة وكان العدد الكلي لعينة البحث ( 269 ) طالبا .

وقام الباحث بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية :

- التجربة الاستطلاعية الاولى : بتاريخ 6,5,4 / 1 / 2003

وكان الغرض منها تخطيط الساحات والاماكن التي سوف تجرى عليها الاختبارات .

- التجربة الاستطلاعية الثانية : بتاريخ 9,8,7 / 1 / 2003 وكان الغرض منها تدريب كادر العمل المساعد والتعرف على الترتيب المنطقي للاختبارات والتعرف على المشاكل اتي قد تواجه الباحث .

- التجربة الاستطلاعية الثالثة : بتاريخ 11/ 1 / 2003 للتأكد من معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية . وبعد إجراء التجربة الرئيسية وجمع البيانات استخدم الباحث نظام (spss ) (الحقيبة الاحصائية الاجتماعية ) لتطبيق التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية .

اما الفصل الرابع فقد اشتمل على عرض وتحليل العوامل حيث توصل الباحث الى سبعة عوامل بدنية في ضوء شروط قبول العامل فقد تم قبول جميع العوامل السبعة حيث مثلت اختباراتها أعلى تشبعات وهي كما يلي :

العامل الاول : قوة القبضة باختبار قياس قوة القبضة اليسرى .

العامل الثاني : السرعة الحركية للرجلين باختبار سرعة دوران القدم حول السلة خلال (15ثانية).

العامل الثالث : القوة المميزة بالسرعة للذراعين باختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل

العامل الرابع : سرعة رد الفعل باختبار سرعة استجابة اليد

العامل الخامس : التوازن الديناميكي للجسم باختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.

العامل السادس : السرعة الانتقالية وتغيير الاتجاه باختبار سباق نقل المكعبات( 4×9 متر)

العامل السابع : مرونة الجذع باختبار مد الجذع للأمام باختبار من وضع الجلوس الطويل باستخدام جهاز ويلزودلون .

و يرى الباحث :-

• استخلاص بطارية الاختبار والسبعة اختبارات كل اختبار يمثل عاملا مستقلا .

• بالإمكان استخدام هذه البطارية لانتقاء الناشئين في ألعاب القوى .

وفي ضوء استنتاجاته توصل إلى التوصيات التالية :-

اعتماد بطارية الاختبارات المستخلصة لانتقاء لاعبي العاب القوى بأعمار ( 14 , 15 ) سنة .

1- ضرورة استفادة المدربين من نتائج هذه الدراسة في تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية .

3- جراء دراسة عاملية مماثلة على البنات باعمار ( 12 ,13 ) سنة لانتقاء لاعبات العاب القوى بهذه الاعمار .

4- جراء دراسات مماثلة لبناء بطارية اختبار بدني تشمل عينات لمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .

5- ضرورة استخدام الدرجات المعيارية لوحدات بطارية الاختبار البدني التي تمخض عنها البحث للانتقاء او المتابعة والتقويم والوقوف على المستوى الحقيقي للاعبين بهذه الاعمار