



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاختبار في المجال الرياضي

محاضرة في مادة الاختبار والقياس
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي
م.د. شهد صفاء حامد

أولاً: مفهوم الاختبار في المجال الرياضي

الاختبار في المجال الرياضي هو أداة قياس موضوعية ومنظمة تهدف إلى جمع معلومات كمية أو نوعية عن مستوى أداء الرياضيين أو المتدربين في جانب بدني، مهاري، خططي، أو نفسي. بعبارة أخرى، هو وسيلة لتقدير مستوى الفرد الرياضي بدقة وعدالة من خلال معايير محددة.

ثانياً: أهمية الاختبارات في المجال الرياضي

1. تحديد المستوى الحالي للرياضي أو الفريق.
2. توجيه العملية التدريبية ووضع البرامج المناسبة.
3. قياس مدى التقدم أو التحسن الناتج عن التدريب.
4. اختيار وانتقاء اللاعبين وفق معايير موضوعية.
5. تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء البدني أو المهاري.
6. تحفيز الرياضيين عبر متابعة تطور مستواهم.
7. إجراء البحوث العلمية في مجالات اللياقة البدنية والمهارات الرياضية.

ثالثاً: أنواع الاختبارات في المجال الرياضي

1. من حيث الهدف :

- اختبارات بدنية: تقيس عناصر اللياقة البدنية مثل القوة، السرعة، الرشاقة، التحمل، المرونة.
- اختبارات مهارية: تقيس مستوى أداء المهارات الأساسية مثل التمرير، التسديد، المراوغة.
- اختبارات نفسية: تقيس الجوانب الانفعالية والدافعية والتركيز والثقة بالنفس.
- اختبارات معرفية: تقيس الوعي الخططي والفهم التكتيكي للقوانين.

2. من حيث الزمن :

- اختبارات قبلية (تمهيدية): لتحديد المستوى قبل التدريب.
- اختبارات وسطية (مرحلية): لمتابعة التقدم خلال البرنامج.
- اختبارات بعدية (نهائية): لتقييم مدى فعالية البرنامج التدريبي.

رابعاً: شروط الاختبار الجيد

لكي يكون الاختبار فعالاً، يجب أن تتوفر فيه الصفات التالية:

1. الصدق: أن يقيس ما وُضع لقياسه فعلاً.
2. الثبات: أن يعطي نفس النتائج تقريباً عند تكراره في نفس الظروف.
3. الموضوعية: ألا تتأثر النتائج بأراء القائم بالاختبار.
4. السهولة والوضوح: أن يكون مفهوماً وسهل التطبيق.
5. الملاءمة: أن يتناسب مع عمر ومستوى اللاعبين.
6. الأمان: ألا يعرض اللاعبين لأي إصابة أو خطر.

خامساً: خطوات إجراء الاختبار الرياضي

1. تحديد الهدف من الاختبار.
2. اختيار الاختبار المناسب (وفق الهدف والفئة العمرية والنوع الرياضي)
3. تهيئة الأدوات والمكان.
4. شرح طريقة الأداء للمشاركين.
5. تنفيذ الاختبار وتسجيل النتائج بدقة.
6. تحليل النتائج ومقارنتها بالمعايير.
7. استخلاص التوصيات (مثلاً تعديل البرنامج التدريبي)

سادساً: أمثلة على بعض الاختبارات الرياضية

نوع الاختبار	المثال	الهدف من القياس
السرعة	اختبار الجري 50م	قياس سرعة العدو
التحمل	جري 12 دقيقة (كوبر)	قياس التحمل الدوري التنفسي
القوة	اختبار الوثب العمودي	قياس قوة الرجلين
الرشاقة	اختبار الجري المتعرج	قياس الرشاقة
المرونة	اختبار الجلوس والانحناء للأمام	قياس مرونة عضلات الظهر والفخذ

سابعاً: تحليل وتفسير النتائج

- تُقارن نتائج الأفراد بالمعايير المرجعية أو الجداول المعيارية لتحديد المستوى.
- تُستخدم النتائج في رسم منحنيات تطور الأداء.
- تُساعد على اتخاذ قرارات تدريبية أو تربية علمية ومدرسة.

ثامناً: دور المدرب والمعلم

المدرب أو المعلم الرياضي هو المسؤول عن:

- اختيار الاختبار المناسب.
- تنظيم وإدارة عملية الاختبار.
- تحليل النتائج واستخدامها لتحسين الأداء.
- متابعة تطور كل لاعب بشكل فردي.

تاسعاً: الخلاصة

الاختبار في المجال الرياضي ليس مجرد قياس للأرقام، بل هو أداة علمية لتقويم وتطوير الأداء الرياضي، تساهم في بناء رياضي متكامل بدنياً ونفسياً ومهارياً.