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

بناء وتقنين الاختبارات في المجال الرياضي

محاضرة في مادة الاختبار والقياس

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي

م.د. شهد صفاء حامد

1446 هـ

2025 م

أولاً : مقدمة

يُعَدّ الاختبار أداة أساسية في المجال الرياضي، إذ يُستخدم لقياس مستوى الأداء، والقدرات البدنية ، والمهارات الفنية، والسمات النفسية للاعبين.
ومن خلال بناء اختبارات دقيقة ومقننة، يمكن للمدربين والباحثين اتخاذ قرارات علمية حول التدريب، الانتقاء، والتقويم.

ثانياً: مفهوم الاختبار الرياضي

- **الاختبار الرياضي** :هو أداة أو وسيلة تستخدم لقياس صفة معينة أو قدرة بدنية أو مهارة حركية لدى الأفراد.
- يهدف إلى تحديد مستوى الفرد، ومقارنة نتائجه بالمعايير أو المستويات القياسية.

أمثلة :

- اختبار الجري 50 متر لقياس السرعة.
- اختبار الوثب العمودي لقياس القوة الانفجارية.
- اختبار الدقة في التصويب في كرة القدم لقياس المهارة.

ثالثاً: أهداف بناء الاختبارات الرياضية

1. **التقويم :**معرفة مستوى الأداء والقدرات.
2. **الانتقاء :**اختيار اللاعبين المناسبين لأنشطة معينة.
3. **التوجيه :**وضع خطط تدريبية مناسبة للفرد.
4. **البحث العلمي :**جمع بيانات دقيقة لإجراء الدراسات.
5. **التحفيز :**تشجيع اللاعبين على التطور من خلال تقييم موضوعي.

رابعاً: خطوات بناء الاختبار الرياضي

1. تحديد الهدف من الاختبار

- هل الهدف قياس قوة، سرعة، رشاقة، مرونة، مهارة، أو جانب نفسي؟
- مثال: "قياس القدرة العضلية للاعبي كرة السلة".

2. تحديد الخاصية أو الصفة المطلوب قياسها

- مثل: القوة العضلية – التحمل – الدقة – التوافق الحركي.

3. تحليل المهارة أو الصفة

- دراسة المكونات الأساسية للأداء لتحديد ما يجب قياسه فعلاً.

4. إعداد الاختبار التجريبي (الأولي)

- وضع تعليمات واضحة.
- تحديد الأدوات والأجهزة المطلوبة.
- تحديد طريقة الأداء والتسجيل.

5. تجربة الاختبار (الدراسة الاستطلاعية(

- تطبيقه على عينة صغيرة للتأكد من وضوح التعليمات وسهولة التطبيق.

6. تحليل النتائج الإحصائية

- حساب **الثبات** و**الصدق** و**الموضوعية** للتأكد من جودة الاختبار.

7. تقنين الاختبار

- وضع **المعايير أو المستويات المعيارية** (Norms)بناءً على عينة ممثلة.
- تحويل النتائج الخام إلى درجات معيارية أو نسب مئوية.

خامساً: خصائص الاختبار الجيد

1. **الصدق:(Validity)**
أن يقيس الاختبار ما وُضع لقياسه فعلًا.
   - مثال: اختبار السرعة يجب أن يقيس السرعة فقط، لا التحمل.
2. **الثبات:(Reliability)**
أن يعطي نفس النتائج تقريبًا عند تطبيقه أكثر من مرة في نفس الظروف.
3. **الموضوعية:(Objectivity)**
أن تكون النتائج واحدة مهما اختلف القائم بالاختبار.
4. **الملاءمة:(Appropriateness)**
أن يكون الاختبار مناسبًا لعمر، وجنس، ومستوى الممارسين.
5. **سهولة التطبيق والتصحيح:**
تعليمات بسيطة، وأدوات متاحة، وطريقة تسجيل واضحة.

سادساً: تقنين الاختبار(Standardization)

هو عملية تحويل نتائج الاختبار إلى **درجات معيارية** تمكن من مقارنة الأفراد ببعضهم البعض.

خطوات التقنين:

1. تحديد عينة ممثلة من المجتمع الرياضي المستهدف.
2. تطبيق الاختبار وجمع البيانات.
3. حساب المتوسط والانحراف المعياري.
4. إعداد الجداول المعيارية (مثل المئينات أو الدرجات المعيارية)
5. تفسير نتائج الأفراد بناءً على هذه الجداول.

سابعاً: أمثلة على اختبارات في المجال الرياضي

المجال	مثال على الاختبار	الوحدة
السرعة	الجري 50 متر	ثانية
التحمل	الجري 12 دقيقة (كوبر)	متر
القوة الانفجارية	الوثب العمودي	سم
الرشاقة	اختبار بارو للرشاقة	ثانية
الدقة	التصويب نحو هدف محدد	عدد إصابات صحيحة
التوافق	القفز بالحبل لمدة دقيقة	عدد القفزات

ثامناً: استخدام نتائج الاختبارات

- تحديد نقاط القوة والضعف لدى اللاعب.
- وضع برامج تدريب فردية.
- مقارنة الأداء بين فترات زمنية.
- تحديد فعالية البرامج التدريبية.
- تصنيف الرياضيين إلى مستويات أداء.

تاسعاً: خاتمة

إن بناء الاختبارات الرياضية وتقنينها عملية علمية دقيقة تتطلب معرفة بالمبادئ التربوية والإحصائية، إضافة إلى الخبرة الميدانية.
والاختبار الجيد هو الذي يساعد في **اتخاذ القرار الرياضي الصحيح**، ويعزز من **جودة التدريب والتقويم** في المجال الرياضي.

المراجع :

1. عبد الرحمن زاهر، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية.
2. علي الراعي، القياس والتقويم في المجال الرياضي.
3. أحمد الخولي، أسس بناء وتقنين الاختبارات البدنية والمهارية.