**1. تقييم وتقويم الصفات البدنية**

يعد التقويم من المصطلحات الواسعة إذ قد يعرف انطلاقا من تقويم الشّي نفسه أو تقويم نتاجا ته أو قد يعكس طبيعة وأبعاد المجال الذي يتناوله ، فيعرف :

- هو الحكم على الأشياء أو القدرات أو المواقف أو السلوكيات أو الأشخاص لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره .

- انه عملية ممنهجة تقوم على أسس علمية ، تستهدف إصدار الحكم بدقة وموضوعية على مدّخلات ومخرجات أي نظام تربوي ، تعليمي ، تدريبي ، ومن ثم تحديد جوانب القوة والضعف في كل منهما ، تمهيداً لاتخاذ قرارات مناسبة لإصلاح ما قد يتم الكشف عنه من نقاط الضعف أو القصور .

- هو إعطاء وزن نسبي، أو قيمة وزنيه لجانب من جوانب النّشاط من حيث اكتماله أو نقصانه، أو من حيث الصّواب أو الخطأ ، وقد يكون هذا الحكم كيفيا أو كميا.

- بأنه تلك العملية التي تعطى معنى لنتائج القياس ، وذلك عن طريق الحكم على هذه النتائج باستخدام بعض المحاكاة أو المعايير .

- هو جميع العمليات المنظمة التي تتفاعل مع عناصر المنهج لتحديد جدواها وبيان مواقع القوة والضعف فيها لتطويرها أو مساعدة متخذ القرار للحسم بشأنها .

ومما تقدم فأن التقويم يتضمن مجموعة من العمليات المستمرة والمتتابعة والتي يمكن من خلالها تحديد ما أمكن تنفيذه من أهداف المناهج التعليمية أو التدريبية ، و معرفة أوجه القصور والضعف لمعالجتها علما بأن أهداف التقويم لا تقف عند حد معرفة مدى التقدم الذي أحرزه المتدرب أو المتعلم فقط وإنما تتعداه إلى ما الذي يجب أن يقوم به المدرب أو المعلم من تعديلات في الخبرات التي يقدمها إلى المتدربين أو المتعلمين أو في الطريقة التي تقدم بها تلك الخبرات . كما إن دقة وسلامة عملية التقويم تتوقف على المعلومات وكيفية الحصول عليها باستعمال وسائل القياس والاختبار وغيرها من الأساليب التي تزودنا ببيانات كمية أو غير كمية ( وصفية ) .

**وتأتي أهمية التقويم بالجانب الرياضي في انه :**

- يعتبر أساسا لوضع التخطيط السليم للمستقبل .

- يعتبر مؤشرا لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريس أو التدريب لإمكانية الطلبة أو اللاعبين .

- يعتبر مؤشرا لكافة طرق التدريس أو التدريب في مدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المحددة .

- يساعد المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التعلم والتدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وتجاوبهم .

- يساعد المدرس أو المدرب على التشخيص فبواسطة التقويم يمكن لنا تحديد أوجه القصور وأوجه القوة في تدريب اللاعبين وتحصيلهم وجوانب نموهم المختلفة ومعرفة الأسباب والعمل على علاجها ، سواءً كانت أسباباً تخص المنهج وطرائق التدريب أو التعلم أو الوسائل التدريبية أو التعليمية المستخدمة أو كانت أسباباً شخصية لديهم والتقويم بمثابة التغذية الراجعة للاعب والمتعلم ليقف على نتائج جهوده ويعدل منها.

- توجيه العملية التدريبية و التعليمية فبعد التشخيص يأتي العلاج والتوجيه ، علماً أنه يجب أن يكون هناك ترابط وثيق بين الأهداف الموضوعة ووسائل تحقيقها وطرق تقويمها حتى نستطيع أن نملك نظاما تدريبيا وً تربوياً متكاملاً يعتمد على التقويم السليم للحكم على مدى تحقيق أهدافه المرسومة .

- اتخاذ القرارات فالتقويم سببٌ وشرط أساسيٌ لاتخاذ القرارات الخاصة بنوع المناهج المناسبة أو من ناحية التقدم في السلم التدريبي والتعليمي والانتقال من مرحلة إلى أخرى. وكذلك فيما يتعلق بمدى ملائمة المنهج لتحقيق الأهداف المحددة مسبقاً .

- يساعد على تصنيف الأفراد أو المختبرين إلى فئات أو مجموعات متجانسة بتحديد موقعهم على منحنى التوزيع الطبيعي .

- استثارة الدوافع فمن الحقائق المقررة أن الاختبارات تنمي دوافع التنافس لدى اللاعبين وبالتالي تستثير همهم للتدريب و للتعلم، وذلك من خلال معرفتهم بنتيجة اختباراتهم فتجعل تدريبهم و تعلمهم أكثر جودة وأسرع تقدماً وأبقى أثراً. كذلك معرفتهم بقدراتهم البدنية والمهارية والعقلية وغيرها تجعلهم يخططون لمستقبلهم ويختارون الوجهة المناسبة لقدراتهم وميولهم .

**كما يرتكز التقويم على مجموعة من المبادئ والأسس منها :**

- التناسق مع الأهداف : أي ارتباطه بإغراض محددة فالتقويم ليس مجرد مجموعة إجراءات بل هو عملية منظمة وموجهة تتطلب أولا وقبل كل شيء تحديد الغرض تجنبا للتداخل في إغراض التقويم أولا وتسهيلا لتحديد وصياغة الأهداف فيما بعد .

- اختيار أداة التقويم المناسبة: فقد تكون هناك أكثر من أداة تناسب الغرض ولكن بدرجات مختلفة لذا يجب اختيار الأنسب منها انطلاقا من مستوى دقتها وموضوعيتها.

- التنويع في أدوات التقويم: ليس هناك أداة واحدة تصلح لكل المجالات البحثية أو حتى المجال الواحد فتقويم اللاعب مثلا يستلزم استخدام أدوات عديدة ومتنوعة لتقدير مستواه وتقدمه وانجازه للأهداف المرسومة له

- الاستعمال المناسب لأدوات التقويم: يتطلب معرفة مواقع القوة والضعف لكل أداة والتنبيه لمصادر الخطاء المحتملة فيها ومن الأخطاء المحتملة في الأدوات خطاء اختيار العينة، الخطاء الناتج عن الأداة ذاتها أو عن استعمالها، الخطاء الناتج عن تفسير النتائج.

- التقويم عملية شاملة: أي إعطاء صورة شاملة للجانب المراد تقويمه فتقويم المربي أو المدرب مثلا لا يقتصر على نشاطه وطريقته في التدريب بل يتخطى ذلك إلى مظهره واتزانه الانفعالي وعلاقته بالآخرين وشخصيته ككل .

- التقويم عملية مستمرة وليست هامشية أو ختامية ملحقة بالعملية التدريبية وتظهر فائدتها في تتبع العملية التدريبية التربوية والكشف عن مواطن القوة والضعف فيها وإمداد اللاعب أو المتعلم بالتغذية الراجعة المفيدة له في تعزيز الجوانب الصحيحة والتخلص من الجوانب الخاطئة.

**2. أساليب التقويم :**

للتقويم أساليب متعددة ومتنوعة ، هذا يرجع لاختلاف الظواهر والظروف المراد دراستها ومنها :

**- التقويم الذاتي الفردي :**

ويقصد به تقويم الفرد سواء كان مدرب ، مربي ، لاعب ، طالب لنفسه ، ومن ميزاته :

- أن أساس فكرته تحمل الفرد مسئولية العمل نحو أهداف يفهمها ويعتبرها جديرة باهتمام.

- انه وسيلة لاكتشاف الفرد لأخطائه ونقاط ضعفه وهذا يؤدي بدوره إلي تعديل في تدريبه أو تعلمه أو سلوكه وإلى الاتجاه الصحيح .

- يجعل الفرد أكثر تسامحاً نحو أخطاء الآخرين لأنه بخبرته قد أدرك أن لكل فرد أخطاءه وليس من الحكمة استخدام هذه الأخطاء للتشهير أو التأنيب.

- يعود الفرد على تفهم دوافع سلوكه ويساعده على تحسين جوانب ضعفه مما يولد الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس .

ومما تقدم يمكن تعويد الفرد على تقويم نفسه من خلال كتابة تقرير عن نفسه وعن الغرض من نشاطه والخطة التي يسير عليها في تدريبه و دراسته وفي حياته الخاصة، والمشكلات التي واجهته، والنواحي التي استفاد منها ، ومقدار ميله أو بعده عنها، ويمكن أن يوجه اللاعب إلى نفسه الأسئلة المناسبة ويستعين بالإجابة عنها على تقويم نفسه. وعن تقويم المدرب و المربي لنفسه فلكل منهم منهجاً يعتمده ، وهو بحاجة إلى أن يكون قادراً على تقييم إمكانياته ، ولما كان للمدربين نقاط قوتهم وضعفهم فيجب أن يقوم كل منهم بتقويم ذاته في جميع مجلات عمله ليعمل على تحسين أدائه .

**- التقويم الجماعـي :**

ويتضمن نوعان يتمم بعضهما بعضا:

- تقويم الجماعة لنفسها: وذلك لمعرفة مدى ما وصلت إليه من تقدم نحو الأهداف الموضوعة وعادة يتم التقويم الجماعي لأعمال الجماعة نفسها بتوجيه من المدرب او المربي وتحت إشرافه فيناقشهم فيما قاموا به إثناء المباراة أو التدريب ، وما حققوه وما لم يحققوه والصعوبات ومداها وكيف تغلبوا عليها ومدى إتقانهم للعمل ووسائل تحسينه وغيرها .

- تقويم الجـماعة لافــرادها: وهذا النوع من التقويم يتصل بالنوع السابق، وهو ينحصر في تقويم عمل كل فرد ومدى مساهمته في النشاط الذي تقوم به الجماعة ويقوم المدرب أو المربي فيه بالتوجيه والتشجيع ليتقبل اللاعب النقد البناء الذي يساعد على التحسين، والشعور بالثقة في نفسه وتقدير الجماعة لجهده مهما بدأ هذا الجهد صغيراً، فيتعلمون أن عملية النقد تتطلب إبراز النقاط الإيجابية والنقاط السلبية معاً، وإن الاختلاف في الرأي يعتبر ظاهرة صحية، وعلى كل منهم أن يثبت صحة رأيه بطريقة مقنعة للآخرين. أما تقويم المدرب و المدرس للاعبين فينبغي أن يعتمد على جميع المصادر التي تمدهم بالأدلة والحقائق والشواهد على تقدم اللاعب أو الرياضي نحو الأهداف المنشودة ومن الاختبارات والمقاييس المختلفة يمكن معرفة جوانبهم البدنية والمهارية والعقلية وغيرها، ومن الضروري أن تسجل مثل هذه الملاحظات والبيانات المجموعة في سجلات أو بطاقات تعطى صورة عن اللاعب أو المتعلم من شتى النواحي

**- التقويم الموضوعي :**

يعتمد هدا النوع على تقدير علاقة احتمالية بين الأداء الملاحظ للفرد في الاختبار أو المقياس والسمات أو القدرات التي تكمن وراء هذا الأداء وتفسره ، فهناك صفات أو سمات أو خصائص معينة يشترك فيها جميع الأفراد ولكنهم يختلفون في مقدارها ، وبالرغم من أنها غير منظورة ولا يمكن قياسها بطريقة مباشرة إلا أنه يمكن الاستدلال على مقدارها من السلوك الملاحظ للفرد المتمثل في استجاباته على مفردات الاختبار ، فالصفة أو السمة التي تكمن وراء استجابة الفرد على مفردات اختبار قوة ، تختلف عن الاستجابة على مفردات اختبار مسافة أو عدد أو ورقة وقلم (نظري) ولكن يمكن أن تكمن صفة أو سمة واحدة وراء استجابته على مفردات اختبارين مختلفين متعلقين بنفس المحتوى .

وعليه فالأمر الأكثر أهمية في هدا النوع هو الاعتماد على بيانات يتم الحصول عليها باستخدام العديد من وسائل الاختبارات لإصدار أحكام موضوعية من خلال استعمال المعايير ،والمستويات.

**- التقويم البديل :**

هو يعتمد على الافتراض القائل بأن المعرفة يتم تكوينها وبنائها بواسطة المتعلم أو المتدرب، حيث تختلف تلك المعرفة من حالة لأخرى، وتقوم فكرة هذا النوع على إمكانية تكوين صورة متكاملة عن المتعلم أو المتدرب في ضوء مجموعة من البدائل بعضها أو جميعها. أي أن تقدم التعلم وتطوير التدريب يمكن تقويمها عن طريق الملاحظة الدقيقة والبحث في المشكلات المعقدة، والقيام بالتجـارب الميدانية، فالتقويم عن طريق الأداء يعد تحولاً من التقويم التمهيدي أو المبكر للتعلم أو التدريب إلى التقويم البنائي أو التكويني.

كما أن التقويم الحقيقي هو التقويم الفعلي للأداء لأننا بذلك نعلم إذا ما كان اللاعبين قادريين على استخدام ما تعلموه في مواقف اللعب ، وإذا ما كانوا قادرين على التجديد والابتكار في المواقف الجديدة ومن خواص هذا التقويم انه يوفر للمتعلمين أو المتدربين والمربيين أو المدربين التغذية الراجعة والفرص التي باستطاعتهم استخدامها لمراجعة أدائهم لهذه الأعمال أو أعمال مشابهة لها. ومن أهداف تقويم الأداء تزويد المتعلم أو المتدرب بالمفاهيم و المبادئ الأساسية للمهارات فهو يصمم ليختبر قدرتهم في استخدام المعرفة والمهارات في المواقف الواقعية المختلفة ، وفي جعل الفرد مفكراً وقادراً على حل مشكلاته ومعتمدا على ذاته .

**- التقويم متعدد القياسات :**

هذا النوع من التقويم لا يعتمد على مؤشر واحد أو أسلوب قياس واحد في إصدار الحكم على المتعلم أو اللاعب، بل يعتمد على أكثر من أسلوب قياس، وعلى أكثر من مؤشر لإصدار الحكم على مستوى أي عنصر من عناصر العملية التعليمية والتدريبية ومن مزاياه تكنولوجيا القياسات المتعددة أنها تساعد في إيجاد طرق لحل المشكلات المرتبطة بمهام الأداء المتكامل، وفي استخدام كل من اختبارات الأداء، والاختبارات مرجعية المعيار ، وأحكام المربيين أو المدربين وآرائهم، وغير ذلك لقياس مستوى الانجاز ، وفي إصدار الحكم بدقة وموضوعية على مدى تقدم الفرد في العملية التعليمية أو التدريبية ومدى تقدم المناهج وغيرها .

**3. أنواع التقويم حسب المراحل التي يتم فيها :**

**- التقويم التمهيدي ( المبكر ) ( القبلي ):**

يستخدم قبل البدء بتطبيق المناهج التعليمية أو التدريبية بغرض الحصول على البيانات الضرورية عن العناصر الأساسية لها أو المنهج المقترح ،وذلك للوقوف على الحاجات الفعلية ولقياس مدى استعداد المتعلم أو المتدرب. أي تحديد المستوى تمهيدا للحكم على صلاحيتهم في مجال من المجالات فمثلا للقبول في الانخراط في الفريق يقوم المدرب بتقويم قبلي للمتقدمين باستخدام اختبارات بدنية ومهارية إضافة للمقابلة الشخصية وبيانات عن المتقدم وفي ضوء ذلك نصدر حكما بمدى صلاحية المتقدم للدراسة التي تقدم لها، وقد نهدف من التقويم التمهيدي توزيع المتعلمين أو المتدربين في مستويات مختلفة حسب مستوى التحصيل أو القدرات وغيرها . وقد نحتاج التقويم التمهيدي للتعرف على الخبرات السابقة ومن ثم البناء عليها سواء في بداية الوحدة التدريبية. وتشير بعض المصادر إلى إن التقويم التمهيدي يتم قبل تقديم المحتوى التدريبي وذلك لتحديد نقطة البداية الصحيحة للتدريس أو التدريب وغرضه تحديد ما يتوفر لدى المتدربين من خبرات سابقة تساعد على اكتساب المهارة الجديدة حيث يفترض معرفة الجميع لهذه المتطلبات ، أما إذا أظهر البعض عدم معرفتهم للمتطلبات فإن هذه المعلومات تفيد في تشخيص الصعوبات ،والعمل على تلافيها. كذلك الحكم على مدى تمكنهم من المهارة الجديدة قبل تقديمها لهم بالفعل، والشائع عدم تحقق معظم أهداف المهارة الجديدة لدى الجميع، أما إذا أظهر بعضهم تحقق جميع أهداف المهارة ففي هذه الحالة يضع المعلم أو المدرب مناهج متقدمة لهم .

**- التقويم التكويني ( البنائي ) :**

وهو الذي يطلق عليه التقويم المستمر، ويعرف بأنه العملية التقويمية التي تحدث أثناء تعليم المتعلم أو اللاعب وتدريبه على المهارة، وغرضه تزويد المربي أو المدرب و المتدرب بتغذية راجعة، ومعرفة مدى تقدمهم.ويكون وقته إما في أثناء الوحدة التدريبية، أو في نهايتهما، أو في الوحدة اللاحقة ، أو في اليوم التالي، ليتأكدان أن اكتساب المهارة تحقق لديهم، فإذا لم يتم ذلك فعلى المربي أو المدرب أن يعيد الكرة مرة أخرى ، ويكرران ما لم يتقنوه ، أو ما فشلا في تعليمهم أو تدريبهم إياه، أي لتزويدهم بمعلومات وسطية عن تقدم المتعلمين والمتدربين، وبمعنى أخر غرضه مساعدة المعلمين أو المدربين وتوجيه نشاطهم في الاتجاه المرغوب فيه وتحديد جوانب القوة والضعف لديهم، ثم علاج جوانب الضعف وتلافيها، وتعزيز جوانب القوة.إضافة لتعريف اللاعب أو المتعلم بنتائجه وإعطاؤه فكرة واضحة عن أدائه.

**- التقويم الختامي ( النهائي ) ( ألبعدي ):**

ويكون هذا النوع بعد مرحلة التطبيق وتكرار الأداء (الممارسة) ويجريه المربي أو المدرب بغرض قياس مدى تحقيق الأهداف المحددة أو المخطط لها مسبقا من خلال اختبارات تعكس مدى اكتساب أو إتقان اللاعبين للمهارة أي مدى تحقق أهداف المنهج ككل أو في جزء رئيسي فيه كالوحدة التدريبية وذلك بهدف اتخاذ قرارات عملية قبل نقلهم إلى مستوى جديد، أو اعتبار نتائجه نقطة بدء ملائمة للتدريب و التعلم اللاحق إذ قد يقوم بدور التقويم التكويني وخاصة في مواقف التدريب و التعلم المستمر .إضافة لدوره في المقارنة بين المجموعات المختلفة والأفراد المختلفين في ناتج التدريب والتعلم وذلك لتقويمها في ضوء مختلف الطرق والأساليب .

**4. التوجهات الحديثة في مجال التقويم :**

تؤكد التوجهات الحديثة في مجال التعلم والتدريب على ضرورة تطوير أساليب ووسائل وأدوات التقويم وإن التكنولوجيا سوف تجعل عمليات التقويم أكثر مـرونة وإتقاناً، وأكثر مناسبة للحاجات الفردية لكل من المربي أو اللاعب أو المدرب على حد سواء، حيث يمكنها أن تساعد في وجود أساليب تقويم حديثة غير تقليدية كالتقويم عبر الانترنت، ، والتقويم المبرمج بالكمبيوتر وغيرها. كما تقدم مجموعة متنوعة من طرق تصميم الاختبارات غير التقليديـة، وطرق إجاباتها كالاختبارات المصورة التي تتم صياغة مفرداتها في مواقف حقيقية ومقاربة للواقع من خلال تقنيات الكمبيوتر. وتحفز المتعلمين والمتدربين على التفاعل الإيجابي مع الخبرات والخبراء في المجالات والموضوعات الخاصة بهم وذلك من خلال تزويدهم بتغذية راجعة مستمرة.

**5. المقاييس في المجال الرياضي:وهما:**

**- المقاييس التقديرية:**

يعتبر الأداء في بعض الأنشطة الرياضية وسيلة موضوعية للقياس مثل مسابقات الساحة والميدان ، وفي أنشطة رياضية أخرى يمكن قياس الأداء باستخدام بعض الاختبارات الموضوعية مثل الألعاب الجماعية وبعض الألعاب الفردية، ولكن في بعض الأنشطة يصعب استخدام الحالتين السابقة مثل المصارعة والجودو والجمباز وغيرها وعليه نستخدم مقاييس التقدير أي التي تعتمد على تقديرات الخبراء المتخصصون في اللعبة حيث يقومون بإعطاء ترتيب للمختبرين وفقا لمستوياتهم في الأداء الفعلي للمهارة أو اللعبة ككل .

**- المقاييس الموضوعية :**

يكثر استخدام هذا النوع في المجال الرياضي ومن الملاحظ إن بعض هذه المقاييس قد قنن في محاكاة تقويم تعتمد على القدرات الذاتية للخبراء والمتخصصين كل في مجاله وكذلك باستخدام بعض أساليب التحليل الإحصائي المناسبة، **وتمتاز بأنها اقل تعرضا للأخطاء ومن هذه المقاييس:**

**- المسافة التي تستغرق في الأداء :**تعتبر المسافة التي يستغرقها المختبر ( متمثلة بالمسافة التي يقطعها المختبر خلال فترة زمنية معينة أو المسافة المقطوعة في الوثب أو القفز ) أو الأداة ( متمثلة بالمسافة التي تقطعها الكرات في الرمي أو الدفع والركل أو التمرير وغيرها ) احد الوسائل الهامة في القياس بالمجال الرياضي .

**- الزمن المخصص للأداء:**يعتبر الزمن من أكثر وسائل القياس استخداما في المجال الرياضي ويتطلب حساب الزمن استخدام ساعات إيقاف خاصة، وتتعرض الاختبارات التي تعتمد حساب الزمن إلى الأخطاء البشرية في استخدام الساعات والى الأخطاء الخاصة بدقة الساعات ذاتها.

**- عدد مرات النجاح:**بعض اختبارات القدرات تعتمد على حساب عدد مرات الأداء الصحيحة التي ينجح فيها المختبر خلال فترة زمنية محددة إي عندما يؤدي لعدد محدد من التكرارات أو المحاولات، وهنا تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة حيث تمثل مجموع النقاط في جميع المحاولات درجة المختبر .

**- الدقة في الأداء:**يتم في هذا الأسلوب استخدام أهداف خاصة تحدد بألوان خاصة مميزة على حائط الصد أو على الأرض وترسم بشكل دوائر أو مربعات أو مستطيلات متداخلة تخصص درجة لكل منها، بحيث تكون الدرجة الأكبر للهدف الأصغر أي الأقل في المساحة.

**ومن أخطاء القياس في التربية الرياضية :**

- أخطاء في أعداد أو صناعة أدوات القياس في حالة استخدام أجهزة ، وأخطاء في الترجمة أو صعوبة اختيار الألفاظ المناسبة لبعض الاصطلاحات الأجنبية وغيرها في حالة استخدام اختبارات مترجمة .

- أخطاء الاستهلاك نتيجة لكثرة استخدام الأجهزة .

- أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة .

- أخطاء عدم الالتزام بتعليمات وشروط الاختبارات وخاصة الثانوية (مثل درجة الحرارة، سرعة الرياح وغيرها)

- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع لوحدات ألاختبار (البطارية).

- أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين .

- الأخطاء العشوائية (العفوية).

**6. الاختبار:**

عملية تقيس جانباً واحداً من جوانب الفرد أي تقيس مدى كفاية الفرد في إحدى النواحي ويعرف بأنه :

- إجراء منظم لقياس سمة ما من خلال عينة من السلوك.

- مجموعة من المثيرات تعد لتقيس قدرات أو صفات أو سلوكًا ما بطريقة كمية، فهي من وسائل القياس التي يستخدمها الباحث للكشف عن الفروق بين الأفراد والجماعات.

- إجراء  تنظيمي تتم فيه قياس صفة ما أو ملاحظة سلوك اللاعبين والتأكد من مدى تحقيقهم للأهداف الموضوعة ،وذلك عن طريق وضع مواقف تعكس جوانب بدنية ، مهارية ، وظيفية أو صياغة مجموعة من الفقرات أو الأسئلة المطلوب الإجابة عنها ،مع وصف هذه الإجابات بمقاييس عددية أو درجات تقديرية.

- كما انه ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيما مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن المدرب من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا.

وتتوقف قيمة الاختبار على مدى ارتباط أداء المختبر للاختبار وبين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من حياته الواقعية .وهناك اعتباران يلزم توافرهما في أي اختبار هما:

التقنيين: وله بعدان المعايير و تقنيين طريقة أجراء الاختبار . والموضوعية .

**1.6. تقسيم الاختبارات المستخدمة في التربية الرياضية يشمل:**

- اختبارات مقننة: يضعها خبراء القياس تتوافر فيها تعليمات محددة للأداء، توقيت محدد، شروط علمية طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير.

- اختبارات يضعها الباحث أو المدرب :

وهي اختبارات جديدة يحتاجها العاملون في المجال الرياضي تستخدم في قياس الصفات والمهارات في الحالات آلاتية:

- عندما تكون الاختبارات الموجودة في المصادر غير مناسبة من حيث الوقت المستغرق للتنفيذ, المكان، عدم توفر الأجهزة والأدوات وغيرها .

- في الحالات التي لا تذكر المصادر بيانات كافية عن الاختبار مثل الغرض منه، طريقة الأداء ، تعليمات الاختبار، طرق حساب الدرجة، الناشر وتاريخ النشر، الأدوات اللازمة، المستوى، الجنس وغيرها .

- عندما يفقد الاختبار إلى ما يشير إحصائيا لصدقه وثباته وأنواع المحاكاة المستخدمة في حساب الصدق وغيرها .

- التعديلات التي قد تطراء على قوانين وقواعد بعض الألعاب ، التطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط اللعب وأساليبها.

**2.6. نماذج لاختبارات بدنية**

**- اسم الاختبار : اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت )**

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات : سبْوّرة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم) ، على أن تدرج بعد ذلك من (151 – 400سم) ، قطع من الطباشير (يمكن الاستغناء عن السبْوّرة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء).

- مواصفات الأداء : يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبْوّرة ،ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبْوّرة و يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه .

من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها ، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه .

- الشروط :

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .

للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .

لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

- التسجيل :

تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالـ (سم)

**- اسم الاختبار : الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10 ثا) :**

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- الأدوات المستخدمة : شريط قياس – أرض الملعب – ساعة إيقاف – صافرة .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة .

- التسجيل :

تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (5-7دقائق) لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة .

**- اسم الاختبار : ركض (30)م من البداية المتحركة (من الطائر)**

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (القصوى )

- الأدوات: ساعة توقيت الكترونية ، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الأول والثاني (10)م والثاني والثالث (30) م، حيث يمثل الخط الأول مكان البداية من الوقوف أمام الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت أما الخط الثالث فيمثل خط النهاية.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول إلى أعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث.

- التسجيل:

يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني إلى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث).

**- اسم الاختبار : ثني الجدع للإمام من الوقوف**

- الهدف من الاختبار : قياس مرونة الرجلين والجدع

- الأدوات : ارض مستوية ، مصطبة ، مسطرة خشبية مرقمة (من 1- 10 )

- مواصفات الأداء: بعد تثبيت المسطرة على الصندوق بحيث يقع الواحد بحافة الصندوق ويقع في النصف العلوي (1- 5 )وفي السفلي (5 – 10 ) .

يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل والقدمان ملامستان لجانبي المقياس بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ويحاول ثني الجذع لأقصى مدى وببطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى واحد ، ويكرر الاداء مرتين

- التسجيل :

تسجيل أفضل محاولة صحيحة ( أعلى قراءة على المسطرة المدرجة ) بالسنتمتر

- الملاحظات :

عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس

**- اسم الاختبار : التوازن المتحرك**

- الهدف من الاختبار : قياس التوازن من خلال الحركة

- الأدوات : ارض مستوية ، مصطبة

- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي واليدان جانباً

- التسجيل:

تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط .

**- اسم الاختبار : المشي على العارضة**

- الهدف من الاختبار: التوازن

- الأجهزة والأدوات: عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت

- إجراءات الاختبار : عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة .

- التسجيل : يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 1/10 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.