



جامعة زيان عاشور - الجلفة-



مخطط مقياس بطارية الاختبارات الرياضية أعمال موجهة



الأستاذ: قسمية نورالدين مداني

الموسم الجامعي 2025/2024

الفهرس

1- معلومات عامة حول المقياس

2- تقديم المقياس

3- محتوى المقياس

4- المكتسبات القبلية

5- أهداف التعلم

6- كيفية تقييم المفاهيم المكتسبة

7- أنشطة التعلم والتعليم

8- المقاربة البيداغوجية

9- سيرورة العمل

10- المصادر والمراجع المساعدة

1- معلومات عامة حول المقياس

الجامعة	جامعة زيان عاشور الجلفة
المعهد	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
القسم	التدريب الرياضي
التخصص	التدريب الرياضي
المقياس	بطارية الاختبارات الرياضية
الفئة المستهدفة	السنة الثالثة ليسانس
المعامل	02
الرصيد	03
الوحدة	منهجية
الحجم الساعي للسداسي	12 أسبوع
لغة التدريس	اللغة العربية
طريقة التقييم	مستمر + امتحان
توقيت التدريس	الاثنين من الساعة 12:30 إلى 14:00
مكان التدريس	القاعة 01
اسم الأستاذ	د/ قسمية نورالدين مداني

2- تقديم المقياس

هذا المقياس موجهة لجميع طلبة السنة الثالثة ليسانس التدريب الرياضي النخبوي، باعتبارهم معنيين به هذا السداسي.

إن الهدف الأساسي من هذا المقياس هو تمكين الطلبة من معرفة المفاهيم الأساسية للاختبارات الرياضية وكذا التعرف على كل التعاريف الأساسية للمقياس وكذا معرفة اهم اسسه ومبادئه من أجل تحقيق الهدف من تدريس المقياس تم تقسيمه إلى 12 محوراً كل محور خصص لمجال معين متخصص، ما عدا المحور الأول الذي خصص للتعريف بالمقياس وأهميته في المجال الرياضي، لذا ننصح الطلبة بالمواظبة على حضور المحاضرات والاعمال الموجهة بشكل منتظم، والمشاركة في المناقشة لتوسيع معارفهم، وكذا التحضير الجيد للبحوث المسندة لهم.

3- محتوى المقياس

ينقسم هذا المقياس إلى 12 محوراً كل محور خصص لدراسة اختبارات صفة بدنية معينة، وفيما يلي الهيكل التفصيلي لمحاور المقياس:

المحور الأول: ماهية الاختبار.

المحور الثاني: تصميم وبناء الاختبارات الرياضية.

المحور الثالث: المعايير العلمية للاختبار.

المحور الرابع: مكونات الأداء البدني.

المحور الخامس: اختبارات القوة العضلية.

المحور السادس: اختبارات الجلد العضلي والجهاز الدوري التنفسي.

المحور السابع: اختبارات المرونة.

المحور الثامن: اختبارات الرشاقة.

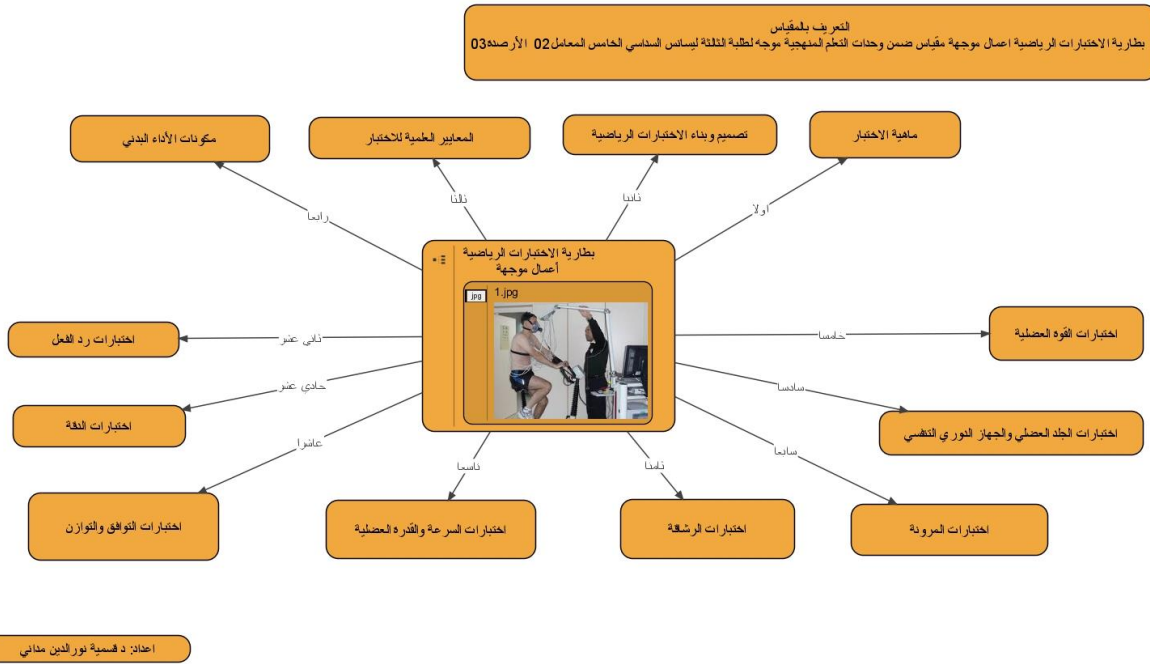
المحور التاسع: اختبارات السرعة والقدرة العضلية.

المحور العاشر: اختبارات التوافق والتوازن.

المحور الحادي عشر: اختبارات الدقة.

المحور الثاني عشر: اختبارات رد الفعل.

وفيما يلي الخريطة الذهنية لمقياس بطارية الاختبارات الرياضية:



4- المكتسبات القبلية

لكي يستطيع الطالب استيعاب هذا المقياس وتمكنه فيه يجب عليه أن يكون لديه:

- تصور دقيق لتناسق عمل مكونات جسم الانسان.
- فهم الترابط بين كامل الصفات البدنية.
- القدرة على فهم آليات إنتاج حركة الجسم من التدريب الرياضي.
- اكتساب مهارات توظيف الاختبارات في المجال الرياضي.

ومن أجل التأكد من توفر هذه المكتسبات نقوم بإجراء اختبارات خاصة للطلبة، وفي حالة وجود

نقص نوجههم إلى المراجع المناسبة التي تسمح لهم بالتدارك.

5- أهداف التعلم

يهدف هذا المقياس إلى:

- 1- تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب (الأعداد الشامل) .
- 2- ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة .
- 3- تحسين واتقان الاداء الخططي اللازم للمنافسة .
- 4- الاتقان النوعي للاداء الفني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة .
- 5- تنمية وتطوير الصفات الارادية اللازمة لمواجهة اعباء التدريب والمنافسة
- 6- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة .
- 7- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي .
- 8- الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية .
- 9- اغناء الرياضي بالامور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع اعضاء الفريق
- 10- انشاء وتصميم بطارية اختبارات رياضية.

6- كيفية تقييم المفاهيم المكتسبة

يكون تقييم مقياس بطارية الاختبارات الرياضية على النحو التالي:

- 1- امتحان كتابي في نهاية السداسي والذي يحتوي على كل ما تطرقنا إليه أثناء حصص الأعمال الموجهة بالإضافة إلى الدروس الموجودة على منصة التعليم عن بعد.
- 2- نقاط إضافية تتعلق بالتفاعل داخل القاعة وإنجاز الوظائف المنزلية.

7- أنشطة التعلم والتعليم

من أجل الفهم والاستيعاب الجيد لمقياس بطارية الاختبارات الرياضية سنلجأ إلى الأسلوب الذي يمكننا من إيصال المعلومات إلى الطلبة، والمتمثل في:

الحصص الأسبوعية الحضورية: هنا يتم نقل المعرفة للطلبة من خلال إلقاء البحوث ومناقشتها، والمطلوب من الطلبة هنا الحضور والمشاركة في حصص الأعمال الموجهة من خلال تدوين النقاط الأساسية والملاحظات وكذا طرح الأسئلة، وهذا من أجل تمكنهم من فهم الدرس والقيام بنشاطات التعلم التي تقترح في نهاية كل فصل.

8- المقاربة البيداغوجية

ترتكز المقاربة البيداغوجية على ثلاث ركائز وهي: (المعرفة، الخبرة المكتسبة وتوظيف المعرفة) وتعتبر هذه الكفاءات مهمة أساسية في عملية التعلم وتحتاج إلى منهجية للوصول إلى تحقيقها، كما أنها ستدعم بتقويمات حضوريا لاختبار قدرة الطالب على استيعاب المعلومات المقدمة وتحقيق الأهداف المرجوة.

- **المعرفة:** بالنسبة للمعرفة في حصص الأعمال الموجهة سيكتسب الطالب الكفاءة عن طريق تخزين كل المعلومات والمفاهيم الخاصة بالدرس وتدعم هذه الكفاءة بتمارين وأسئلة نظرية حول مدى الفهم واستيعاب المعلومات.

- **الخبرة المكتسبة:** بعد ذلك ينتقل الطالب إلى الركيزة الثانية وهي الخبرة المكتسبة من المعرفة وكيفية تطبيق المعارف والمفاهيم والمعلومات حول الاتصال والتحرير، وتدعم هذه الكفاءة ببعض التمارين المتنوعة التي تزيد من استيعاب الدرس وتثري المفاهيم المقدمة.

- **توظيف المعرفة:** في الأخير ينتقل الطالب إلى كفاءة توظيف المعرفة وتتمثل في تطبيق المفاهيم المكتسبة في الحياة العلمية والعملية.

9- سيرورة العمل

- يدرس مقياس بطارية الاختبارات الرياضية عن طريق المحاضرة والأعمال الموجهة، حيث يتم نقل المعارف التي تسمح بالتعرف على المفاهيم الأساسية وأساليب العمل المتبعة، بحيث يقوم الأستاذ بتأطير المحاضرة وتحديد عناصرها وكتابتها على السبورة، ويتم مناقشة المحتوى في حصص الأعمال الموجهة على شكل بحوث.

- التأكيد على إلزامية وأهمية حضور الطلبة دوما في الوقت المناسب لأن تأخر الطالب بعد ربع ساعة من بداية حصة الأعمال الموجهة يشكل إزعاجا للبقية.

- منع استخدام الهاتف داخل الحصة إلا بعد طلب الإذن.

10- المصادر والمراجع المساعدة

- أبو العلا عبد الفتاح التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية – أحمد نصر 1993 م.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي – الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997،.
- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة، ط2، 2001.
- مفتى إبراهيم حماد :"التدريب الرياضي الحديث ،تخطيط -تطبيق - قيادة ،دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- عصام عبد الخالق : نظريات وتطبيقات ، ط 9، 1999.
- امر الله أحمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي، 1998، ص 88 .
- مهند حسين البشتاوي أ / أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ،دار وائل للنشر ، ط1، 2005.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار المعارف ، 1994.
- محمد عثمان .موسوعة العاب القوى، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم . الكويت : دار القلم ، 1990.
- محمد عادل رشدي: اسس التدريب الرياضي، طرابلس، المنشأة العامة للتوزيع والنشر والاعلام، 1984.