

الملحق رقم "٣"

أدوات قياس الجانب المهاري

القياس المهاري للوحدة التعليمية للجمباز

القياس المهاري للوحدة التعليمية لكرة السلة

القياس المهاري لوحدة الجمباز

أهداف الاختبار:

- تقييم أداء مهارة الدرجة الأمامية المتكورة من الجري.
- تقييم أداء مهارة الدرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على اليدين.
- تقييم أداء مهارة القفز فتحاً من على المهر بالطول.

التجهيزات:

- يتطلب تنفيذ الاختبار الأدوات التالية:
- مراتب ذات مقاس ٦م×٢م×٥سم.
- مراتب ذات مقاس ٢م×١م×١٠سم.
- سلم ارتقاء.
- جهاز مهر.
- بطاقات تسجيل.
- أوراق تسجيل.
- شريط لاصق لتحديد المسافات.
- صور توضيحية لكل مهارة.

مكان الاختبار:

- صالة الألعاب.

إعداد موقع الاختبار

يتم تجهيز موقع اختبار كل مهارة وفق متطلبات المهارة نفسها.

توجيهات الاختبار:

- ١- يتم إجراء التقييم قبل وبعد تعلم المهارة.
- ٢- يكون الحكم على الأداء وفق المعايير التالية:
(أ) يعتبر الجسم في الوضع المستقيم عندما تكون فيه مفصلي الكتفين والحوض ومفصلي الكاحل على خط واحد وذلك أثناء الحركات الثابتة والمستقيمة أو منحنى قليلاً للأمام بعض الشيء أثناء الحركات المتحركة.

وإذا كان مفصل الحوض منحنى أكبر من ٤٥ ° في أي وقت كان أثناء الحركة، سيعتبر في وضع المنحنى.

(ب) يعتبر الجسم في الوضع المنحنى عندما تكون فيه مفصلي الركبتين مفردة والحوض منحنى على الأقل ٩٠ °.

تتضمن أخطاء الانحناء أقل من ٩٠ ° من الوضع المفرد و/ أو الانحناء الإضافي في مفصلي الركبتين، إذا كان مفصلي الركبتين منحنياً أكبر من ٤٥ ° في أي وقت كان أثناء الحركة، سيعتبر في وضع التكور.

(ج) يعتبر الجسم في وضع التكور عندما يكون فيه مفصل الحوض منثنى بقوة ومفصلي الركبتين منثنية باتجاه الصدر كحد أدنى كل انثناء ٩٠ °.

تتضمن الأخطاء انحناء الحوض أقل من ٩٠ ° من الوضع المفرد و/أو انثناء الركبتين أقل من ٩٠ °.

تسجيل الاختبار:

- ١- الدرجة الكلية لتقييم أداء المهارة (١٠.٠٠) نقاط.
- ٢- الدرجة النهائية = الدرجة الكلية - مجموع الحسومات.
- ٣- يعطى الطالب على جهاز المهر محاولتين وتحسب له أفضلهما.
- ٤- في حالة عدم أداء القفزة يتم منح الطالب درجة (٠.٠٠) نقطة.
- ٥- يتم تقسيم الدرجة النهائية وهي (١٠.٠٠) درجات على عدد خطوات مواصفات الأداء الصحيح لكل مهارة.
- ٦- يتم تحديد قيمة كل خطوة من مواصفات الأداء الصحيح وفق درجة صعوبتها.
- ٧- يجب أن لا تتجاوز قيمة الحسم على كل خطوه من مواصفات الأداء الصحيح القيمة المخصصة لها.
- ٨- يتم تطبيق وصف كل وضع من أوضاع الجسم كما ورد، وعند مخالفة ذلك يتم الحسم وفق التصنيف التالي:
 - خطأ صغير وقيمة الحسم عليه (٠.١٠) من النقطة ويتم وضع قيمة الحسم في مربع الخطأ الذي وقع.
 - خطأ متوسط وقيمة الحسم عليه (٠.٣٠) من النقطة ويتم وضع قيمة الحسم في مربع الخطأ الذي وقع.
 - خطأ كبير وقيمة الحسم عليه (٠.٥٠) من النقطة ويتم وضع قيمة الحسم في مربع الخطأ الذي وقع.
 - السقوط على الأرض بشكل واضح قيمة الحسم (٠.٨٠) ويتم وضع قيمة الحسم في مربع الخطأ الذي وقع.

القياس المهاري لوحدة كرة السلة

أهداف الاختبار:

تقييم القدرة على التصويب في لعبة كرة السلة.
تقييم القدرة على التمرير في لعبة كرة السلة.

التجهيزات:

يتطلب تنفيذ الاختبار الأدوات التالية:

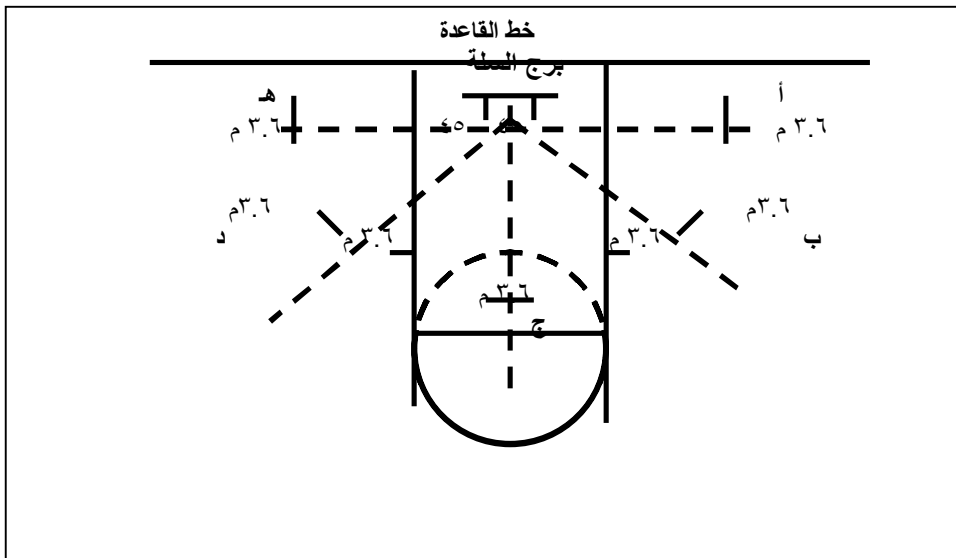
- كرات سلة.
- شريط قياس.
- أقماع .
- ٢ صافره.
- ٢ ساعات إيقاف.
- بطاقات تسجيل.

مكان الاختبار:

يتطلب اختبار التمرير توفر جدار أملس بطول ٣٠ قدماً.
يحتاج اختبار التصويب إلى مساحة من الأرض حول منطقة الثلاث نقاط.

إعداد موقع اختبار التصويب:

كل موقع اختبار خاص بالتصويب من محاور التصويب، يتم تجهيزه كما هو موضح بالشكل (١) - (١)، حيث توضع (٥) خمس علامات على الأرض في الأماكن المطلوب أن يصوب منها الطلاب. بحيث تبعد كل علامة عن برج السلة (٣.٦ م)، وتقاس مسافة محوري التصويب (أ) و(هـ) من منتصف لوحة برج السلة، بينما تقاس مسافة محاور التصويب (ب) و (ج) و (د) من مركز السلة. ويجب مراعاة أن يكون طول كل علامة على كل محور من محاور التصويب الخمسة (٦٠ سم) وبعرض ٢.٥ سم.



توجيهات اختبار التصويب:

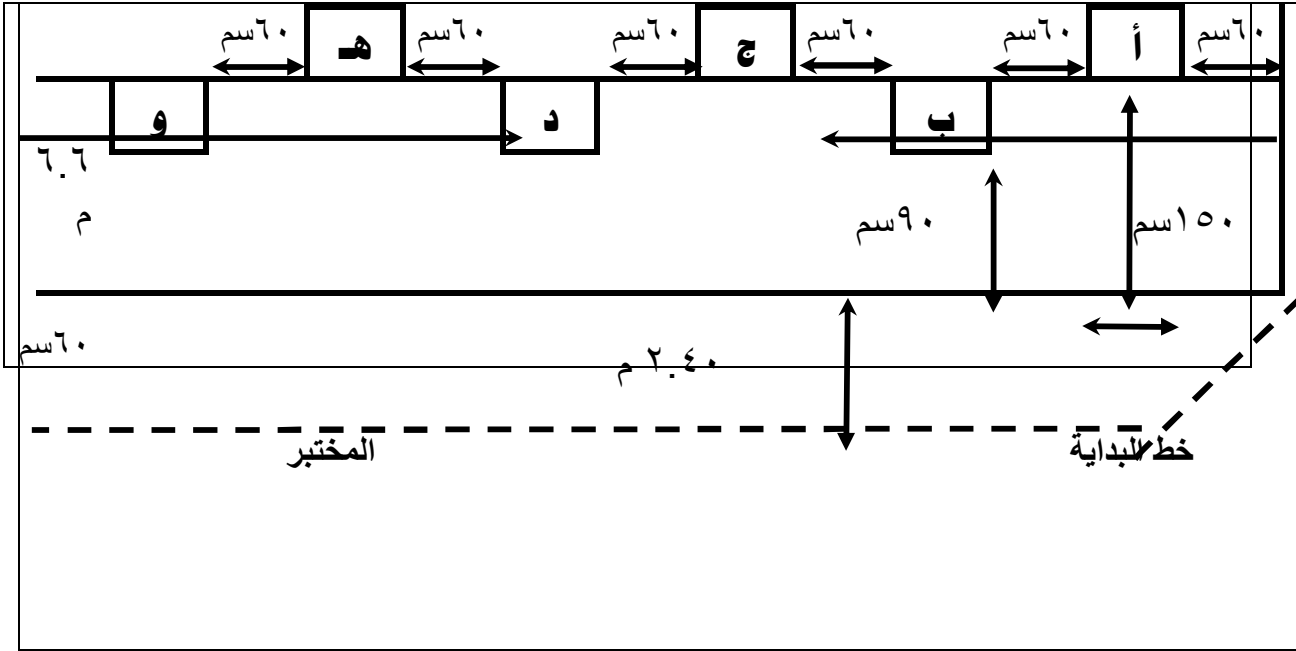
- ١- يقف الطالب خلف النقطة المحددة له للتصويب وفي يده كرة السلة.
- ٢- عند سماع عبارة "استعد ... ابدأ" يقوم بالتصويب أو بالمسك أو بردّ الكرة، مستمراً في تنطيط الكرة إلى محور تصويب آخر ثم يقوم بالرمي مرة ثانية.
- ٣- يجب على الطالب أن يحاول أن يرمي مرة واحدة على الأقل من كل محور من محاور التصويب الخمسة.
- ٤- كما يجب عند الرمي أن يكون واقفاً خلف نقطة التصويب بمسافة ٣٠ سم على الأقل.
- ٥- يستمر الطالب في محاولات التصويب إلى أن يسمع كلمة "قف".
- ٦- يعطى كل طالب (٣) محاولات كل منها (٦٠) ثانية، بحيث تحسب الأولى كمحاولة تجريبية.

تسجيل اختبار التصويب:

- تمنح نقطتان لكل تصويبه ناجحة.
- تمنح نقطة واحدة لكل تصويبه غير ناجحة ترتطم بحافة الإطار من أعلى.
- لا تمنح أي نقطة إذا سبق التصويبه لعب مخالف مثل المشي أو التنطيط المتكرر (دبل دربل).
- يجب أن تكون التصويبه من خلف علامة نقطة التصويب.
- إن الفشل في محاولة التسديد من جميع نقاط التصويب المحددة للطالب يؤدي إلى إلغاء المحاولة.
- يجب إعادة المحاولات الملغاة.
- يتم احتساب نقاط الاختبار على ضوء جمع نقاط المحاولتين الصالحتين المسموح بهما.

إعداد موقع اختبار التمرير:

يتم تجهيز موقع الاختبار الخاص بالتمرير كما هو موضح بالشكل (١-٢) حيث يتم وضع خط حاجز طوله ٧.٨ م بحيث يكون موازياً لجدار الاختبار الأملس ويبعد عنه مسافة (٢.٤ م). ويحتوي جدار الاختبار على عدد (٦) مربعات هدف، طول ضلع كل منها (٦٠ سم) ويبعد كل مربع عن الآخر مسافة (٦٠ سم). وتبعد قواعد مربعات الهدف (أ) و (ج) و (هـ) عن الأرض مسافة (١.٥ م) من اليمين إلى اليسار، أما قواعد مربعات الهدف (ب) و (د) و (و) فتبعد عن الأرض مسافة (٩٠ سم).



شكل (١-٢)

توجيه

ات اختبار التمرير:

- ١- يقف الطالب خلف خط البداية الذي يبعد مسافة (٢.٤ م) من الجدار ممسكا بيده كرة السلة ومواجهها لمربع الهدف (أ) على يمين الجدار.
- ٢- بمجرد سماع عبارة "استعد .. ابدأ" يقوم بأداء التمرير إلى مربع الهدف الأول (أ) ثم يسترد الكرة أثناء تحركه إلى مربع الهدف الثاني (ب) حيث يقوم بعمل التمريرة إلى هذا المربع.
- ٣- يستمر في تكرار ذلك بالنسبة لباقى مربعات الأهداف وصولاً إلى المربع (و) حيث يقوم بعمل (٢) تمريرتين ثم يرجع مرة أخرى لليمين ماراً بمربعات الهدف (هـ) و (د) و (ج)، وهكذا.
- ٤- يعطى كل طالب ثلاث محاولات كل منها (٣٠) ثانية؛ وتحسب المحاولة الأولى كمحاولة تجريبية، ويمكن التمرير باليدين أو بيد واحدة.

تسجيل اختبار التمرير:

- تمنح نقطتان لكل تمريره تصيب الهدف أو حدود الهدف.
- تمنح نقطة واحدة لكل تمريره تقطع بين مربعين من مربعات الأهداف.
- لا تمنح نقاط إذا:
 - كانت قدم الطالب على الخط الحاجز.
 - إذا تجاوزت قدم الطالب الخط الحاجز.
- إذا تمت التمريرة الثانية على الأهداف (ب) أو (ج) أو (د) أو (هـ) بعيدة عن المربع المستهدف.
- يتم احتساب نقاط الاختبار على ضوء جمع نقاط المحاولتين الصالحتين المسموح بهما.