

بناء اختبار للمعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة

* دكتور / عبد العزيز احمد عبد العزيز

** دكتورة / ناريمان محمد علي الخطيب

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الاختيارات المعرفيه واحده من أهم الوسائل الموضوعية لتقويم الناجح المعرفي للمعلومات والمفاهيم وكيفية تطبيقها عمليا ، ويؤكد علاوي علي أهمية المام المدرب الرياضي بالأسس النظرية والعلمية المختلفة وكيفية تطبيقها عمليا حتي يمكن تنمية وتطوير المستوي الفني والبدني للاعبين الي اقصي درجة (٦) . ويشير "حسن معوض" الي ان نجاح اللاعب والمدرب يعتمد علي ثقافة عامة كمواطن صالح وثقافة نوعية خاصة بمجاله الرياضي (٢) ، يذكر ابراهيم سلامه عن ماثيوز وآخرون Mathews et all أن اختبارات المعلومات والمعرفة هي أحد أهم المجالات للقياس في التربية البدنية (١) ، وقد أكدت نتائج دراسة قام

* استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم .

** استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

بها كارول وآخرون Carrol et all أشارت لها مني عبد الحكيم وعاطف زكي علي ان المجال المعرفي وثيق الصلة بالمجال الحركي ، كما أكدت دراسة ويليامز وبلكا Williams and Belka وجود ارتباطات دالة احصائيا بين السلوك الادراكي الحركي والسلوك الادراكي المعرفي (٩) ، ويضيف مارتينز Martens انه لا بديل للمدرب عن المعرفة الجيدة لطرق الاعداد البدني وطرق الاداء الفني وخطط اللعب وكذلك قوانين اللعبة التي يقوم بتدريبها (١٣) .

وقد شهدت السنوات الاخيرة انفجارا معرفيا في مجال تدريب المقاومة Resistance Traning وقد اصبح من الشائع استخدام مصطلحات القوة ، الاثقال ، تدريب المقاومة ، وكلها مصطلحات استخدمت لوصف نوع التمرين الذي يتطلب من الجهاز العضلي للجسم ان يتحرك أو يحاول ان يتحرك ضد نوع من القوة المضادة ، ويفضل الباحثان استخدام مصطلح تدريب المقاومة حتى يشتمل علي مدي واسع من نماذج التدريب وأشكاله (١١) (١٢) (١٥) . وقد كانت تمرينات وتدريبات المقاومة لفترة طويلة تعد فنا أكثر منها علما ، ولكن المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية المتضمنة سوف تساعد في تصوير برامج تدريب المقاومة بدرجة افضل من خلال مساعدة المدرب علي وضع حلول معقولة للمشاكل التي سوف يقابلها عند استخدام تدريب المقاومة مثل اختيار نوع برنامج تدريب المقاومة ، وهل هذا النوع من التدريب يزيد من الاداء الحركي Motor performance ؟ وما مقدار الزيادة المتوقعه في القوة بعد فترة تدريبية محددة باستخدام هذا النوع من التدريب ؟ وكيف يمكن مزاجه هذا النوع من التدريب بأنواع اخري من التدريب ؟ بالإضافة الي التعرف علي بعض المتغيرات الاخري مثل كثافة التدريب ، ووزن الثقل ، ونوع الجهاز المستخدم ، كل ذلك في اطار اهداف البرنامج الموضوع للاعبين والزمن المتاح للتدريب ، وكيفية ربط اهداف برنامج تدريب المقاومة بالاهداف الكلية لبرنامج الاعداد البدني ، ويرى الباحثان ان عملية اعداد المدربين اعدادا معرفيا ملائما هي اول تحدي يواجه مجال التدريب الرياضي في مجتمعنا .

وقد اجمع العلماء علي اهمية المعارف والمعلومات في مجالات التربية الرياضية وعلي ضرورة وجود اختبارات معرفية لسد النقص في هذه المجالات ، وقد قام العديد من الباحثين ببناء اختبارات معرفية في المجالات الرياضية المختلفة فقد قام فرج حسين بيومي ببناء اختبار معرفي في مجال كرة القدم اشتمل علي ٥٠ مفردة اختبار لطلاب كلية

التربية الرياضية بأبي قير (٥) ، وقام حمدي عبد المنعم ببناء اختبار معرفي في مجال الكرة الطائرة واشتمل علي ٦٠ مفردة لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم (٣) ، وقام محمود عنان ببناء اختبار معرفي في مجال السباحة اشتمل علي ٤٢ مفردة لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم (٧) ، وقامت ناريمان الخطيب ببناء اختبار معرفي مصور في مجال الجمباز اشتمل علي ٢٨ مفردة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة (١٠) ، وقام عبد العزيز النمر ببناء اختبار معرفي في التحكيم في كرة السلة واشتمل علي ١٢٠ مفردة منها ٤٥ سؤالاً مصوراً للحكام المستجدين بالقاهرة والجزيرة والشرقية (٤) ، كما قام محمود يحيي وعبد العزيز النمر وشعبان عيد ببناء اختبار معرفي في مجال تدريب كرة السلة اشتمل علي ٢٠٠ مفردة لطلاب تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم (٨) .

وتكمن مشكلة هذا البحث في محاولة بناء اختبار معرفي في مجال تدريب المقاومة ، ويأمل الباحثان ان يستفاد من هذا الاختبار في تقويم المعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة ، وقد رأى الباحثان أن يتم بناء الاختبار المعرفي باستخدام أسئلة الصواب والخطأ وأسئلة الاختيار من متعدد وقد أضاف الباحثان الي الاسئلة المكتوبة اسئلة اخري مصورة ايمانا منهما بأن رؤية الصورة قد تساعد المختبر علي التذكر واسترجاع المعلومات النظرية والفنية المرتبطة بالموقف .

هدف البحث :-

يهدف هذا البحث الي :-

- بناء اختبار للمعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة .

منهج البحث :-

- استخدم الباحثان المنهج الوصفي ملائمة لطبيعة هذا البحث .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث علي ٣٤ مدرباً من الحاصلين علي بكالوريوس التربية الرياضية او الدراسات المتقدمة للاكاديمية الاولمبية للقيادة الرياضيين تم اختيارهم عمدياً ممن لهم خبرة لا تقل عن ٣ سنوات في مجال التدريب ، ويمثلون رياضات كرة السلة والكرة الطائرة (رياضات

جماعية) والجمباز والعباب القوي (رياضات فرديه) .

خطوات اجراء البحث :

تحددت خطوات اجراء هذا البحث فيما يلي :

أولا : تحديد الابعاد المختلفة للمعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة وتحديد الاهمية النسبية لكل منها :

استعان الباحثان بالعديد من المراجع في تحديد الابعاد المختلفة للمعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة (١)(٦)(١٠)(١١)(١٢)(١٤) وتم عرض ومناقشة هذه الابعاد من خلال المقابلة الشخصية لثلاثة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة من العاملين في حقل التدريب الرياضي ولهم سابق خبرة في مجال تدريب المقاومة ، وقد وافقوا عليها وكانت الاهمية النسبية لها كما يلي :

(١) معرفة تنويعات مختلفة من تمرينات العضلات العاملة. ٣٠٪

(٢) المبادئ الفسيولوجية والتغيرات البدنية المصاحبة لتدريب المقاومة ٢٥٪

(٣) الاعتبارات العملية لتدريب المقاومة . ٢٠٪

(٤) المبادئ الأساسية لتدريب المقاومة ١٠٪

(٥) طرق ونظم تدريب المقاومة ١٠٪

(٦) قياس وتقويم التقدم . ٥٪

ثانيا : صياغة الاسئلة النظرية واعداد الاسئلة المصورة لكل بعد من الابعاد المختلفة :

قام الباحثان باعداد ١٤٠ سؤالا منها ٤٠ سؤالا مصورا تبعا للاهمية النسبية للابعاد المختلفة للمعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة وعرضت علي الخبراء وثلاثة مدربين من غير أفراد العينة للتأكد من صياغة الاسئلة وقدرتها عن قياس الابعاد التي وضعت من اجلها . وبناء علي ملاحظاتهم فقد تم استبعاد ١٧سؤالا (منها ٦ أسئلة مصورة) لصعوبة صياغة هذه الأسئلة ، كما تم تعديل صياغة بعض الاسئلة الاخرى، ثم

عرضت عليهم مرة أخرى ووافقوا عليها ، وبذلك أصبح عدد أسئلة الاختبار في صورته الأولى ، ١٢٣ سؤالاً منها ٣٤ سؤالاً مصوراً .

ثالثاً: تصميم صفحة الاجابة ومفتاح التصحيح وتحديد زمن الاجابة:

قام الباحثان بتصميم صفحة الاجابة بحيث يقوم المختبر بتظليل المربع الذي يمثل الاجابة الصحيحة (مرفق ٢) ، كما قاما بتصميم مفتاح تصحيح مظلل مصنوع من البلاستيك الشفاف (مرفق ٣) .

وقد قام الباحثان بتحديد زمن الاجابة استرشاداً برأي سافرت Saf- rit (١٤) وما توصلت اليه نتائج بعض الأبحاث المشابهة السابقة علي عينات مماثلة (٤)(٨)(١٠) كما يلي :

٢. ثانية لكل سؤال من أسئلة الصواب والخطأ

٣. ثانية لكل سؤال من اسئلة الاختيار من متعدد المصورة .

رابعاً : اختبار مدي صلاحية وحدات الاختبار :

تم تطبيق اختبار المعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة في صورته الأولى علي افراد العينة في الفترة من ١٧/٣/١٩٩٢ الي ٢١/٤/١٩٩٢ لمعرفة مدي صلاحية اسئلة الاختبار (مفردات الاختبار) من حيث :

(١) تقدير الصعوبة Defficulty rating

تم حساب تقدير الصعوبة من المعادلة الآتية :

$$\frac{P}{N} = \text{D.R تقدير الصعوبة}$$

حيث :-

P = عدد المختبرين الذين اجابوا اجابة صحيحة علي كل سؤال (مفردة اختبار)

N = العدد الكلي للمختبرين (١٤)

(٢) دليل التمييز Index of discrimination

تم حساب دليل التمييز D من الخطوات الاتية ك-

(أ) تحديد ٢٧٪ من افراد العينة الحاصلين علي اعلي الدرجات في الاختبار (٢٧٪ العليا) .

(ب) تحديد ٢٧٪ من افراد العينة الحاصلين علي اقل الدرجات في الاختبار (٢٧٪ السفلي) .

(ج) تحديد عدد افراد المجموعة العليا الذين اجابوا اجابة صحيحة علي كل سؤال .

(د) تحديد عدد افراد المجموعة السفلي الذين اجابوا اجابة صحيحة علي كل سؤال .

وتم حساب دليل التمييز D من المعادلة الاتية :-

$$= \frac{R_u - R_i}{N_u}$$

حيث : R_u = عدد الاجابات الصحيحة في المجموعة العليا

R_i = عدد الاجابات الصحيحة في المجموعة السفلي

N_u = العدد الكلي لافراد المجموعة العليا

وطبقا لما اورده سافرت Safrit يقبل تقدير الصعوبة الذي يتراوح بين ٢ - ٧٠٠٧ يقبل دليل التمييز الذي يزيد عن ٠٠٤٠٠٤ . وتقبل الاسئلة (مفردات الاختبار) الذي يتوفر لها هذين الشرطين (١٤) . وقد تم استبعاد ١٣ من اسئلة الصواب والخطأ و٩ من اسئلة الاختيار من متعدد المصورة لعدم تحقيق الشرطين السابقين وبذلك اصبح عدد اسئلة الاختيار ١٠١ سؤال منها ٢٥ سؤالا مصورا ، وقد قام الباحثان باستبعاد أقل أسئلة الصواب والخطأ من حيث تقدير الصعوبة (٠٠٣١) . ودليل التمييز (٠٠٤٢) لكي يصبح عدد أسئلة الاختبار في صورته النهائية ١٠٠ سؤال .

ويوضح جدول (١) تقدير الصعوبة ودليل التمييز لاسئلة الصواب والخطأ ويوضح جدول (٢) تقدير الصعوبة ودليل التمييز لاسئلة الاختيار من متعدد المصورة وذلك بعد استبعاد الاسئلة التي لم يتوفر لها الشرطين السابقين ، وكذلك السؤال الزائد ، ويوضح (مرفق ١) اختبار المعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة في صورته النهائية.

(جدول ١)

تقدير الصعوبة ودليل التمييز لاسئلة الصواب والخطأ المكتوبة

رقم السؤال	تقدير لصعوبة	دليل التمييز	رقم السؤال	تقدير لصعوبة	دليل التمييز	رقم السؤال	تقدير لصعوبة	دليل التمييز
١	٠,٤١	٠,٤٧	٢٦	٠,٦٦	٠,٦٤	٥١	٠,٤٩	٠,٤٤
٢	٠,٢٨	٠,٤٥	٢٧	٠,٥٤	٠,٥٣	٥٢	٠,٣٦	٠,٤٢
٣	٠,٥٢	٠,٥٩	٢٨	٠,٤٧	٠,٤٩	٥٣	٠,٣٤	٠,٤٢
٤	٠,٦٣	٠,٤٨	٢٩	٠,٣٦	٠,٤٧	٥٤	٠,٤١	٠,٤٩
٥	٠,٣٧	٠,٦٠	٣٠	٠,٦٣	٠,٥٥	٥٥	٠,٣٣	٠,٤١
٦	٠,٣٢	٠,٥٦	٣١	٠,٦١	٠,٦٤	٥٦	٠,٥٢	٠,٦٩
٧	٠,٣٩	٠,٦١	٣٢	٠,٤٤	٠,٥٩	٥٧	٠,٣٥	٠,٤٦
٨	٠,٥٦	٠,٤٩	٣٣	٠,٣٧	٠,٤٧	٥٨	٠,٤٤	٠,٥٢
٩	٠,٦٣	٠,٤٧	٣٤	٠,٤٣	٠,٦٢	٥٩	٠,٤٦	٠,٦٣
١٠	٠,٤٨	٠,٥٦	٣٥	٠,٥٢	٠,٤٩	٦٠	٠,٥٢	٠,٧٩
١١	٠,٣٨	٠,٥٢	٣٦	٠,٣٢	٠,٤١	٦١	٠,٤٩	٠,٥٤
١٢	٠,٣٤	٠,٤٦	٣٧	٠,٤٣	٠,٤٣	٦٢	٠,٦٦	٠,٧١
١٣	٠,٥١	٠,٧١	٣٨	٠,٦٤	٠,٤٧	٦٣	٠,٤٣	٠,٤٦
١٤	٠,٤٦	٠,٥٤	٣٩	٠,٥٢	٠,٥٣	٦٤	٠,٣٤	٠,٤٤
١٥	٠,٤٣	٠,٦٥	٤٠	٠,٤١	٠,٤٨	٦٥	٠,٣٩	٠,٥٣
١٦	٠,٣٣	٠,٤٣	٤١	٠,٤٨	٠,٦١	٦٦	٠,٣٢	٠,٤١
١٧	٠,٣١	٠,٤٤	٤٢	٠,٥٣	٠,٥٧	٦٧	٠,٤١	٠,٥٧
١٨	٠,٥٩	٠,٦٠	٤٣	٠,٥١	٠,٥٤	٦٨	٠,٣٩	٠,٤٣
١٩	٠,٦١	٠,٧٣	٤٤	٠,٣٦	٠,٤١	٦٩	٠,٥٣	٠,٦٣
٢٠	٠,٤٩	٠,٤٤	٤٥	٠,٣٩	٠,٥٣	٧٠	٠,٣٩	٠,٤٤
٢١	٠,٣٧	٠,٤٧	٤٦	٠,٤١	٠,٤٦	٧١	٠,٣٧	٠,٤٦
٢٢	٠,٤٣	٠,٦٧	٤٧	٠,٥٣	٠,٥٧	٧٢	٠,٥٣	٠,٧٣
٢٣	٠,٤٠	٠,٥٩	٤٨	٠,٣١	٠,٤٢	٧٣	٠,٤٤	٠,٦١
٢٤	٠,٤٤	٠,٤٨	٤٩	٠,٤٧	٠,٤٩	٧٤	٠,٣٥	٠,٥١
٢٥	٠,٥٩	٠,٥١	٥٠	٠,٦٢	٠,٥٨	٧٥	٠,٣٢	٠,٤٦

(جدول ٢)
تقدير الصعوبة ودليل التمييز لاسئلة
الاختيار من متعدد المصورة

رقم السؤال	تقدير الصعوبة	دليل التمييز
٧٦	٠,٤٦	٠,٦٧
٧٧	٠,٣٢	٠,٤٤
٧٨	٠,٣٦	٠,٥١
٧٩	٠,٣٤	٠,٤٦
٨٠	٠,٥٢	٠,٦١
٨١	٠,٤٩	٠,٥٦
٨٢	٠,٣٧	٠,٥١
٨٣	٠,٦١	٠,٧٩
٨٤	٠,٥٦	٠,٧٦
٨٥	٠,٤١	٠,٦٣
٨٦	٠,٤٩	٠,٥٢
٨٧	٠,٣٦	٠,٤٣
٨٨	٠,٣٥	٠,٤٧
٨٩	٠,٤١	٠,٥٥
٩٠	٠,٤٦	٠,٦١
٩١	٠,٤١	٠,٦٣
٩٢	٠,٤٦	٠,٦٨
٩٣	٠,٥٣	٠,٥٢
٩٤	٠,٣٧	٠,٤٩
٩٥	٠,٤٥	٠,٥٣
٩٦	٠,٣٣	٠,٤٥
٩٧	٠,٣٢	٠,٤٣
٩٨	٠,٤٢	٠,٥٣
٩٩	٠,٤٦	٠,٦١
١٠٠	٠,٥١	٠,٥٦

صدق الاختبار :-

قام الباحثان بحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات الـ ٢٧٪ من افراد العينة الحاصلين علي اعلي الدرجات في الاختبار ، والـ ٢٧٪ من افراد العينة الحاصلين علي اقل الدرجات في الاختبار ، وقد وجد ان الاختبار له قدرة ذات دلالة احصائية علي التمييز بين المجموعتين العليا والسفلي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠١ . كما يوضحها جدول رقم (٣) .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين

العليا والسفلي

قيمة "ت" المحسوبة	٢٧ ٪ السفلي		٢٧ ٪ العليا		المجموعتين
	ع	س	ع	س	
٩,٥٢	٥,٢٩	٥٧,٥٥	٣,٨٧	٧٩,٥٥	الدرجات

* قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠١ = ٣,٣٥٥

ثبات الاختبار :-

استخدم الباحثان طريقة الاختبار - اعادة الاختبار علي ١٣ مدربا ، وكانت الفترة الزمنية بين الاختبارين اسبوعا واحدا ، وبلغ معامل الارتباط بين القياسين ٠,٨٣٦ ، وهو دال عند مستوي معنوية ٠,٠١ .

زمن تصحيح الاختبار :-

وجد الباحثان ان عملية تصحيح الاختبار باستخدام مفتاح التصحيح المظلل لا تتجاوز دقيقة واحد لكل مختبر .

الاستخلاصات :-

- (١) يوفر اختبار المعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة وسيلة علمية موضوعية جديدة يمكن الاعتماد عليها .
- (٢) توفر صفحة الاجابة ومفتاح التصحيح المثقب الكثير من الوقت والجهد .

التوصيات :-

في حدود نتائج هذا البحث وانطلاقا من استخلاصاته يوصي الباحثان بما يلي :-

- ١- استخدام اختبار المعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة في تقويم الجانب المعرفي لدي المدربين .
- ٢- ان يكون اجتياز هذا الاختبار احد شروط الحصول علي شهادة الدراسات المتقدمة للاكاديمية الاولمبية للقادة الرياضيين والدراسات الاخرى التي في مستواها .
- ٣- تدريس مادة تدريب المقاومة لطلاب كليات التربية الرياضية .
- ٤- ان تكون مادة تدريب المقاومة احد المواد الاساسية للاكاديمية الاولمبية للقادة الرياضيين .

المراجع

- ١- ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، دار المعارف بالاسكندرية ، ١٩٨٠م.
- ٢- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، الطبعة الثانية ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، ١٩٧٧م.
- ٣- حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معفي في الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، تخصص طائرة ، بحث منشور مؤتمر الرياضة للجميع ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٤- عبد العزيز احمد النمر : بناء اختبار معرفي للتحكيم في كرة السلة ، بحث منشور ، صحيفة التربية، رابطة خريجي معاهد وكليات التربية بالقاهرة ، ١٩٨٨م.
- ٥- فرج حسين بيومي : بناء اختبار معرفة في كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جاعة حلوان ، ١٩٨٣م.
- ٦- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف بالقاهرة ، ١٩٨٦م.
- ٧- محمود عبد الفتاح عنان : بناء اختبار معرفي في سباحة المنافسات لطلاب كلية التربية الرياضية بالقاهرة " تخصص سباحة " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م.

٨- محمود يحيى سعد ، عبد العزيز النمر ، شعبان عيد : بناء اختبار للمعارف والمعلومات الخاصة بتدريب كرة السلة ، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرياضي الاول بجامعة اليرموك ، المجلد الاول ، قسم التربية الرياضية بجامعة اليرموك ، الاردن . ١٩٨٨م .

٩- منى عبد الحكيم ،عاطف زكي : العلاقة بين المعرفة الرياضية والمهارية وكل من الأداء البدني والمهاري للالتحاق بكليات التربية الرياضية بالقاهرة ، بحث منشور ، مؤتمر التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٧ م .

١٠- ناريمان محمد علي الخطيب : بناء اختبار مصور لتقييم المعلومات الخاصة بالنواحي الفنية لمهارات الجمباز لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ، بحث منشور ، مؤتمر التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

11- Epley, B.1985. Dynamic strength training. Dubuque, IOWA: Wm. Brown publishers. C.

12-Fleck, S.J., and W. Kraemer.1987. Designing resistance training programs Champaign.Illinois: Human Kinetics Books.

13- Martens,R.1990. Successful coaching Champaign, Illinois, Leisure Press.

14- Safrit,M.J.1986. Introduction to Measurement in physical education and exercise science. Times mirror,Mosby College publishing.

15- Stone, M.and H. O,Bryant.1987. Weight training: A Scientific approach (2 nd.ed). Bellwether press: Burgess International Group INC.

ملخص البحث

بناء اختبار للمعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة

* د. عبد العزيز احمد عبدالعزیز النمر

** د. ناريمان محمد علي الخطيب

يهدف هذا البحث الي بناء اختبار للمعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة واشتملت العينة علي ٢٤ مدربا من الحاصلين علي بكالوريوس التربية الرياضية او الدراسات المتقدمة للاكاديمية الاولمبية للقادة الرياضيين ، وقد قام الباحثان بتحديد الابعاد المختلفة للمعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة وتحديد الاهمية النسبية لكل منها ، كما قاما بصياغة الاسئلة النظرية واعداد الاسئلة المصورة ، ثم تم تطبيق الاختبار علي افراد العينة وتم التحقق من مدي صلاحية الاسئلة (مفردات الاختبار) من حيث تقدير الصعوبة ودليل التمييز ، كما تم حساب صدق وثبات الاختبار . وقد بلغ عدد اسئلة الاختبار النهائية ١٠٠ سؤال منها ٧٥ سؤالا من اسئلة الصواب والخطأ ، ٢٥ سؤالا من اسئلة الاختيار من متعدد المصورة ، والاختبار يوفر وسيلة علمية موضوعية جديدة وسريعة لتقويم المعارف والمعلومات الخاصة بتدريب المقاومة ، كما أن صفحة الاجابة ومفتاح التصحيح المظلل المستخدمان في هذا البحث يوفران الكثير من الوقت والجهد .

* استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم .

** استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .