

الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
فرع الالعب الفرقيه
الدراسة الاوليه

محاضرات كرة القدم المرحلة الرابعة الدراسة الصباحية والمسائية

مدرس المادة
م.د مكرم عطية محمد
م.م مصطفى بحر

الاختبارات هي المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب، وكذلك فإن الاختبار هو المؤشر المحايد المبني على واقع حال اللاعب الذي بواسطته يستطيع اللاعب أن يقتنع تماماً بحالته ويتعد عن أي ادعاء بتحيز المدرب.

اختبارات حالة التدريب:

تنقسم اختبارات حالة التدريب إلى نوعين

الاختبارات العامة وهي

- اختبارات قدرة الأداء الحركي المهارية والخطوية).
- اختبارات الصفات البدنية (سرعة - قوة - تحمل - رشاقة - مرونة
- اختبارات قياس الصفات الإرادية والحالة النفسية للاعب.

تستخدم هذه الاختبارات لمعرفة مستوى أداء اللاعب الحركي والبدني والنفسي حتى يستطيع المدرب تنظيم التدريب وتوجيهه بعد كل فترة زمنية، وتزداد أهمية هذه الاختبارات مع الأشبال والناشئين على وجه الخصوص وتختلف بحسب المرحلة العمرية.

الاختبارات الخاصة:

وتشمل اختبارات قياس المقدرة البدنية والمهارية والخطوية للاعب، وكقاعدة يجب عند اختيار هذه الاختبارات وتنفيذها، أن تظهر هذه الاختبارات المهارات أو القدرات التي يرغب المدرب في قياسها أو إظهارها، ويمكن أن يكون تحليل المباراة نوعاً من أنواع الاختبارات التي يمكن بواسطتها قياس مهارات أساسية أو قواعد خطوية محددة ومدى مقدرة اللاعب على التنفيذ.

أهمية وواجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب:

للاختبارات والمقاييس أهمية كبيرة للمدرب فهي تساعده في:

- اختيار وانتقاء اللاعبين.
- تخطيط عملية التدريب.
- تقييم التدريب والأداء البدني والمهاري للاعب.
- قياس المعرفة والإدراك الخططي للاعب.

اختبار وتقييم أداء القواعد الخطئية:

وفيها يقوم المدرب بملاحظة اللاعب شخصياً أو عن طريق مساعد أثناء التدريب أو المباراة على وجه الخصوص - ولكي يكون تقييمه موضوعياً وسليماً يقوم المدرب بوضع نقطة إيجابية أمام نقطة التقييم إذا أداها اللاعب بطريقة سليمة، ونقطة سلبية إذا أداها بطريقة خاطئة وبعد انتهاء المباراة يجد المدرب أمامه تقييماً واضحاً وسليماً لمقدار تفهم اللاعب للقواعد الخطئية التي بدونها تكون فاعلية اللاعب في الملعب ضعيفة مهما كانت مهاراته الأساسية عالية، كما يمكن أيضاً عن طريق استمارة أخرى معرفة عدد الأمتار التي جراها اللاعب أثناء المباراة وعدد مرات التصويب السليم منها وغير السليم.. إلخ.

الاختبار الطبي الرياضي:

هذا النوع من الاختبارات له أهمية كبرى لدى المدرب، فهو بالإضافة إلى أنه يقيس المقدرة الحركية والبدنية للاعب، فهو يكشف عن مدى كفاءة القلب والجهاز الدوري التنفسي، والأجهزة الحيوية للاعب ويفضل دائماً أن يقوم المدرب بقياس مقدرة اللاعبين بواسطة هذا الاختبار قبل بدء فترة الإعداد وفي منتصفها، وأخيراً في نهايتها قبل بدء فترة المباريات كذلك يمكنه أن يقيس قدرات أي لاعب في أي وقت من السنة ليتعرف على مستواه ويجب أن يلاحظ المدرب وان لا يقارن بين اللاعبين في هذا الاختبار بل يستحسن أن تكون المقارنة فردية بمعنى أن يكون الاختبار لقياس حالة اللاعب نفسه ومقارنتها بحالته السابقة. وعندما يضع المدرب مثل هذا الاختبار يجب أن يلاحظ تثبيت التمارين والأدوات ومسافة الجري والمسافة بين كل تمرين وآخر حتى يكون قياسه صحيحاً وسليماً. وتكون المقارنة دائماً على أساس سليم.