محاضرة رقم (2) الاختبارات الرياضية

ا. م .د مكرم عطبة محمد

م.م مصطفى بحر موسى **م.م كرار ابراهيم بدر**

الاختبارات بكرة القدم

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

اختبارات حالة التدريب:

تنقسم اختبارات حالة التدريب إلى نوعين

1- الاختبارات العامة وهي

- اختبارات القدرات الحركيه.
- اختبارات القدرات البدنية .
- اخبارات القدرات المهارية.
- اختبارات قياس الصفات الإرادية والحالة النفسية للاعب.

تستخدم هذه الاختبارات لمعرفة مستوى أداء اللاعب الحركي والبدني والمهاري 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.

2- الاختبارات الخاصة:

وتشمل اختبارات قياس المقدرة البدنية والمهارية والخططية 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 نوعا من أنواع الاختبارات التي يمكن بواسطتها قياس مهارات أساسية أو قواعد خططية محددة ومدى مقدرة اللاعب على التنفيذ.

أهمية 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.

3- اختبار وتقييم أداء القواعد الخططية:

وفيها يقوم المدرب بملاحظة اللاعب شخصياً أو عن طريق مساعد أثناء التدريب أو المباراة على وجه الخصوص - ولكي يكون تقييمه موضوعياً وسليما يقوم المدرب بوضع نقطة إيجابية أمام نقطة التقييم إذا أداها اللاعب بطريقة سليمة، ونقطة سلبية إذا أداها بطريقة خاطئة وبعد انتهاء المباراة بجد المدرب أمامه تقييما واضحاً وسليماً لمقدار تفهم اللاعب للقواعد الخططية 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.

4- 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، وأخيرا 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.