

# الاختبارات الميدانية في المجال الرياضي: مقدمة

الاختبارات الميدانية هي أدوات تقييمية مهمة تُستخدم لقياس القدرات البدنية والمهارات المختلفة للرياضيين في بيئة طبيعية. تهدف هذه الاختبارات إلى توفير بيانات دقيقة حول أداء اللاعبين لتحديد نقاط القوة والضعف وتحسين البرامج التدريبية.

تشمل أنواع الاختبارات الميدانية مجموعة واسعة من التقييمات التي تقيس السرعة، القوة، الرشاقة، التحمل، والمرونة. هذا التنوع يجعلها أساسية لتحليل الأداء الرياضي بشكل متكامل ودقيق.

by B kamel 



# أنواع الاختبارات الميدانية: السرعة والرشاقة

## اختبارات الرشاقة

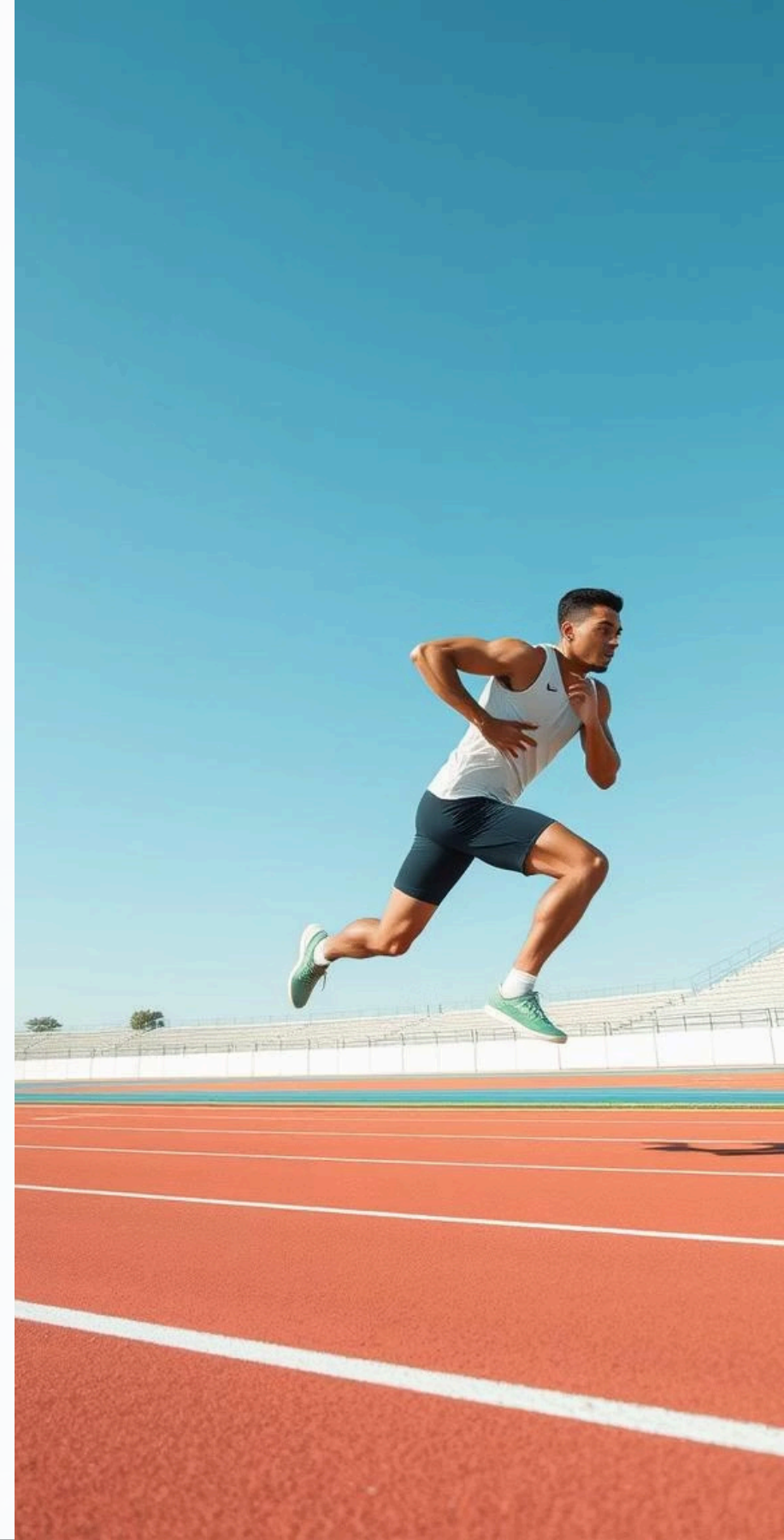
تشمل اختبار الجري المتعرج واختبار المكوك، اللذان يقيسان قدرة الرياضي على تغيير الاتجاه بسرعة وتحكم في التوازن أثناء الحركة.

## اختبارات السرعة

تتضمن هذه الاختبارات قياس سرعة العدو لمسافات مثل 40 متر و100 متر، وهي ضرورية لتقييم سرعة العدائين والرياضيين في الرياضات التي تتطلب رشاقة عالية.

## أمثلة رياضية

يتم استخدام هذه الاختبارات لتقييم لاعبي كرة القدم والعدائين للحصول على صورة واضحة عن مستوى الأداء البدني والمهاري.



# أنواع الاختبارات الميدانية: القوة والقدرة

## اختبارات القدرة

- اختبار الوثب الطويل
- اختبار الرمي

تقوم هذه الاختبارات بتقييم قدرة الرياضي على الأداء الحركي مثل القفز والرمي، مما يدل على القوة الانفجارية والتحكم الحركي.

## اختبارات القوة

- اختبار الضغط
- اختبار رفع الأثقال

تستخدم هذه الاختبارات لقياس قدرة العضلات على إنتاج القوة، وهي أساسية لرياضيي كمال الأجسام واللاعبين الذين يعتمدون على القوة البدنية.

# أنواع الاختبارات الميدانية: التحمل

## اختبار الدوران

اختبار يهدف إلى قياس مدى تحمل الرياضي أثناء التمارين الدائرية المكثفة التي تتطلب استمرارية الأداء لفترة طويلة.

## اختبار الجري لمدة 12 دقيقة (Cooper test)

يستخدم هذا الاختبار لتقدير قدرة التحمل الهوائي من خلال قياس المسافة التي يمكن قطعها خلال 12 دقيقة من الجري المستمر.

## أمثلة رياضية

مهم لقياس تحمل لاعبي كرة القدم والدراجين الذين يحتاجون إلى قدرة عالية على مقاومة التعب خلال المباريات الطويلة أو المسابقات.





# أنواع الاختبارات الميدانية: المرونة والتوازن

## اختبارات المرونة

- اختبار الجلوس والوصول
- اختبار ثني الجذع

تهدف هذه الاختبارات إلى قياس مدى قدرة الرياضي على تحريك المفاصل والعضلات في مستويات واسعة، وهي هامة للرياضيات التي تتطلب نطاق حركة كبير.

## اختبارات التوازن

- اختبار الوقوف على قدم واحدة
- اختبار Romberg

تقيس القدرة على المحافظة على الثبات الجسدي والسيطرة على الجسم، وهي ضرورية للاعبين التزلج والجمباز.



# شروط الاختبارات الميدانية: التوحيد القياسي

1

## توحيد القياس

ضرورة استخدام أدوات وإجراءات  
موحدة لضمان دقة نتائج  
الاختبارات ومقارنة أداء اللاعبين  
بشكل عادل.

3

## التعليمات والإجراءات

توحيد التعليمات المقدمة للاعبين وطرق الاختبار لتقليل التباين في الأداء  
النتائج.

2

## الأدوات والمعدات

يجب تحديد جودة ودقة الأجهزة  
المستخدمة مثل المقياس،  
الكاميرات، وأدوات الرصد  
لضمان نتائج صحيحة.



# شروط الاختبارات الميدانية: الصلاحية والثبات

## ثبات الاختبار

اختبار يعطي نتائج متشابهة عند تكراره في ظروف متشابهة لضمان الموثوقية.

## صلاحية الاختبار

الاختبار يجب أن يقيس فعلاً القدرة أو المهارة المستهدفة دون أخطاء أو انحرافات.

## أمثلة تطبيقية

استخدام اختبارات موثوقة ومثبتة مثل اختبار القدرة اللاهوائية الذي يتمتع بثبات وصلاحية عالية.

# شروط الاختبارات الميدانية: ظروف البيئة

## أمثلة على التطبيق

إجراء اختبارات التحمل في طقس متشابه  
لتقليل اختلافات الأداء الناتجة عن التغيرات  
البيئية.

## إجراء الاختبارات بنفس الظروف

حفظ نفس الظروف لكل اللاعبين لضمان  
عدالة المقارنة وتجميع بيانات موثوقة.

## تأثير درجة الحرارة والرطوبة

تؤثر الظروف المناخية بشكل كبير على أداء  
الرياضي ونتائج الاختبارات، ما يستدعي  
التحكم أو التوثيق الدقيق لها.



# شروط الاختبارات الميدانية: سلامة اللاعبين

## توفير الإسعافات الأولية



الحفاظ على جاهزية أدوات  
الإسعاف والإجراءات السريعة  
للحالات الطارئة أثناء الاختبارات.

## التأكد من سلامة اللاعبين



تقييم الحالة الصحية للرياضيين  
قبل وأثناء وبعد الاختبار لضمان  
عدم تعرضهم لأي خطر صحي.

## الإشراف الطبي



وجود فريق طبي متخصص لمراقبة حالة الرياضيين وتقديم الدعم اللازم عند الحاجة.





# الخلاصة والتوصيات

## أهمية الاختبارات الميدانية

تمثل جزءاً لا يتجزأ من تحسين الأداء الرياضي وتحديد القدرات بدقة لتطوير البرامج التدريبية.

## الالتزام بالشروط والمعايير

ضرورة تطبيق معايير التوحيد، الصلاحية، ثبات النتائج، والاهتمام بالبيئة وسلامة اللاعبين لضمان جودة الاختبارات.

## توصيات للتطوير

استخدام التكنولوجيا المتقدمة، تدريب المشرفين، وتحليل النتائج بشكل علمي لتعزيز فاعلية الاختبارات الميدانية.