

البرنامج: التقييم الرياضي

الدورة رقم 1: تقييم القوة في الرياضات الجماعية

الوحدة رقم 1: تقييم القوة في الرياضات الجماعية

1.1.1 مفهوم القوة المتعلقة بالمجال الرياضي

1.1.2 تقييم القوة: المفاهيم والأهداف

1.1.3 القياسات في التنشيط المتساوي الحركة

1.1.4 القياسات في التنشيطات المتساوية القياس

الوحدة رقم 2: تقييم القوة في مختلف المظاهر

1.2.1 القياسات في التنشيطات المتساوية (الأوزان الحرة) في الحركة العضلية (المتحدة المركز) والقفزات (CEA المكثفة) باستخدام التكنولوجيا وبدونها

1.2.2 تقييمات القوة في التدريب الرياضي: الانعكاسات الأولية

1.2.3 التصوير بالرنين المغناطيسي لتحديد حمل التدريب على المقاومة: الفائدة، والمشكلات، والمقترحات

1.2.4 تقييم دورة تقصير التمدد (CEA). تقييم القوة المتفجرة من خلال القدرة على القفز

الدورة رقم 2: تقييم السرعة والمرونة

الوحدة رقم 1: العموميات حول تقييم سرعة تغيير الاتجاه وخفة الحركة

2.1.1 مقدمة لتقييم السرعة وخفة الحركة

2.1.2 تقييم سرعة تغيير الاتجاه

2.1.3 خصائص وتصنيف الاختبارات المختلفة لتغيرات الاتجاه

2.1.4 الاعتبارات المعرفية عند تقييم خفة الحركة

الوحدة 2: تقييم سرعة تغيير الاتجاه (خفة الحركة المغلقة) وخفة الحركة (خفة الحركة المفتوحة)

2.2.1 تقييم خفة الحركة المجدول (مغلق)

2.2.2 تقييم خفة الحركة (مفتوح) غير مجدول

2.2.3 اختبارات التسارع الخطي المتكرر (RSA)



الدورة رقم 3: تقييم التحمل في الرياضات الجماعية

الوحدة رقم 1: تقييم الحالة البدنية الهوائية واللاهوائية عند الرياضيين

3.1.1 أهداف تقييم التحمل في الرياضة

3.1.2 أشكال التقييم

3.1.3 تصنيف الأدلة

الوحدة رقم 2: اختبارات التحمل الميدانية في الوسط الرياضي

3.2.1 اختبار المقاومة العامة

3.2.2 اختبار المقاومة العامة II

3.2.3 اعتبارات خاصة بالاختبارات الميدانية القصوى (الدورية وغير الدورية) لتحديد سرعة التدريب

3.2.4 تحديد سرعة الجري في التدريب دون الحد الأقصى وفوق الحد الأقصى

الوحدة رقم 4: القراءة التكاملية



المراجع

- بانجسبو ج ، يايا ف. م. وكروستروب ب. (2008) اختبار الاسترداد المتقطع ل Yo-Yo. الطب الرياضي 38: 37-51 ، 2008
- بيتشل تي إيرل ر. (2007). مبادئ تمارين القوة والتكيف البدني. افتتاحية بان أميريكانا.
- بيرثون بي ، فيلمان إن ، بيدو إم ، بيون بي ، دابونفيل إم ، كوديرت جي ، وشاموكس إيه إيه. (1997). اختبار ميدان الجري لمدة 5 دقائق كقياس للسرعة الهوائية القصوى. Eur J Appl Physiol Occup Physiol 75: 233-238.
- بوسكو سي (2000). قوة العضلات. افتتاحية إندي. برشلونة. إسبانيا.
- بوشيت م. (2005). اختبار اللياقة المتقطع 15-30: اختبار ميداني جديد للجري المتقطع للاعبين الرياضيين المتقطعين - الجزء الأول. تقرب كرة اليد 27-34: 87.
- بوشيت م. (2005). رسم توضيحي لوصفة التدريب المتقطع على أساس سرعة الجري القصوى المتقطعة المناسبة - اختبار اللياقة المتقطع 15-30 - الجزء 2. تقرب كرة اليد 36-46: 88.
- جارسيا مانسو ج. م ، نافارو، إم، كابليرو، جا (1996). اختبارات لتقييم المهارات الحركية في الرياضة. الافتتاحية Gymnos. مدريد إسبانيا.
- جونزاليس باديلو ج. جوروستياجا ايستاران إي. (1995). أساسيات تدريب القوة. تطبيق عالي الأداء. افتتاحية إندي. برشلونة، إسبانيا.
- جونزاليس باديلو، ج. ريباس سيرنا، ج. (2002). جدول تدريبات القوة. إندي. برشلونة. إسبانيا.
- كروستروب ف، موهر م، أمستروب تي، ريسجارد تي، جوهانسن جيه، ستينسبرغ، أ، بيدرسن بي، وبانجسبو جي (2003). اختبار الاسترداد المتقطع لليويو: الاستجابة الفسيولوجية والموثوقية والصلاحية. تمرين 35 Med Sci Sports 697-705.
- لنيل تي، ويليامز إيه جي. (2005). خصوصية التسارع والسرعة القصوى وخفة الحركة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين. J سترينج كوند ريس 2005 ؛ 19 (1): 76-8.
- ناسليروف. (2011). التدريب الرياضي. Panamerican Medical Ed. مدريد. إسبانيا.
- شيبارد جم، يونغ دبليو بي. (2006). مراجعة أدبيات أجيليتي: التصنيفات والتدريب والاختبار. J Sports Sci 24 (9): 919-32.
- سبوريس، جي، جوكيتش، أي، ميلانوفيتش، إل، وفوسيتش، ف. (2010). الموثوقية وصلاحية العوامل لاختبارات خفة الحركة للاعبين كرة القدم. J Strength Cond Res 24 (3): 679-686.
- يونغ دبليو بي، جيمس آر، مونتميري الأول، وآخرون. (2002). هل قوة العضلات مرتبطة بسرعة الجري مع تغيرات الاتجاه؟ اللياقة البدنية J Sports Med Phys.



الأهداف

يتيح لك إعداد الهدف الحصول على فكرة كاملة عما تحاول تحقيقه في نهاية عملية التدريس والتعلم في هذه الدورة التدريبية. لكن الهدف أقوى: نشير إلى ما يجب عليك تحقيقه حتى تساهم هذه المعرفة في أهداف تدريبك.

لتحقيق هذه الأهداف، يجب عليك إكمال العملية المقترحة في جولة المراحل المختلفة للدورة التي يتم تقديمها لك.

لذلك إذا كنت تعمل بالطريقة الصحيحة فستكون في وضع يسمح لك بتحقيق الأهداف التالية:

هدف عام

- تعرف على التحديثات على عمليات التقييم في الرياضات الجماعية.

أهداف محددة

- تعلم تطبيق الاختبارات بمختلف مظاهر القوة في الرياضات الجماعية.
- الحصول على المعرفة حول الاختبارات المختلفة لتقييم السرعة وخفة الحركة في الرياضات الجماعية.
- معرفة تطبيق اختبارات التحمل المختلفة في الرياضات الجماعية.



الكفاءات

الكفاءات التي نأمل أن تنميها مع جولة هذه الدورة هي:

الكفاءات العامة

- العمل الجماعي والتعاوني: القدرة على الاندماج مع زملائهم لتحقيق الأهداف المشتركة والتآزر بين مجموعة عالية الأداء.
- القدرة على التحليل / التفكير: القدرة على دراسة الجوانب المختلفة للواقع أو الموقف بشكل منهجي وإجراء تقييم لها.
- الإبداع/ الحلول المبتكرة القائمة على المعرفة: القدرة على تقديم حلول بديلة جديدة للمشاكل القائمة على أساس المعرفة الرسمية.

الكفاءة المحددة

- تطوير القدرة على تخطيط التقييم وتحليل المهارات الحركية المختلفة والحصول على القياسات التي يتم وضعها في الاعتبار لاحقًا في سياق عملية التدريب.

