



القياس والتقويم الرياضي: دليل الدقة وصنع القرار

من جمع البيانات إلى بناء الأبطال

تدريب رياضي تنافسي - السنة الثانية ليسانس

د. بن يحي أسامة

The Precision Playbook

التدريب بالحدس

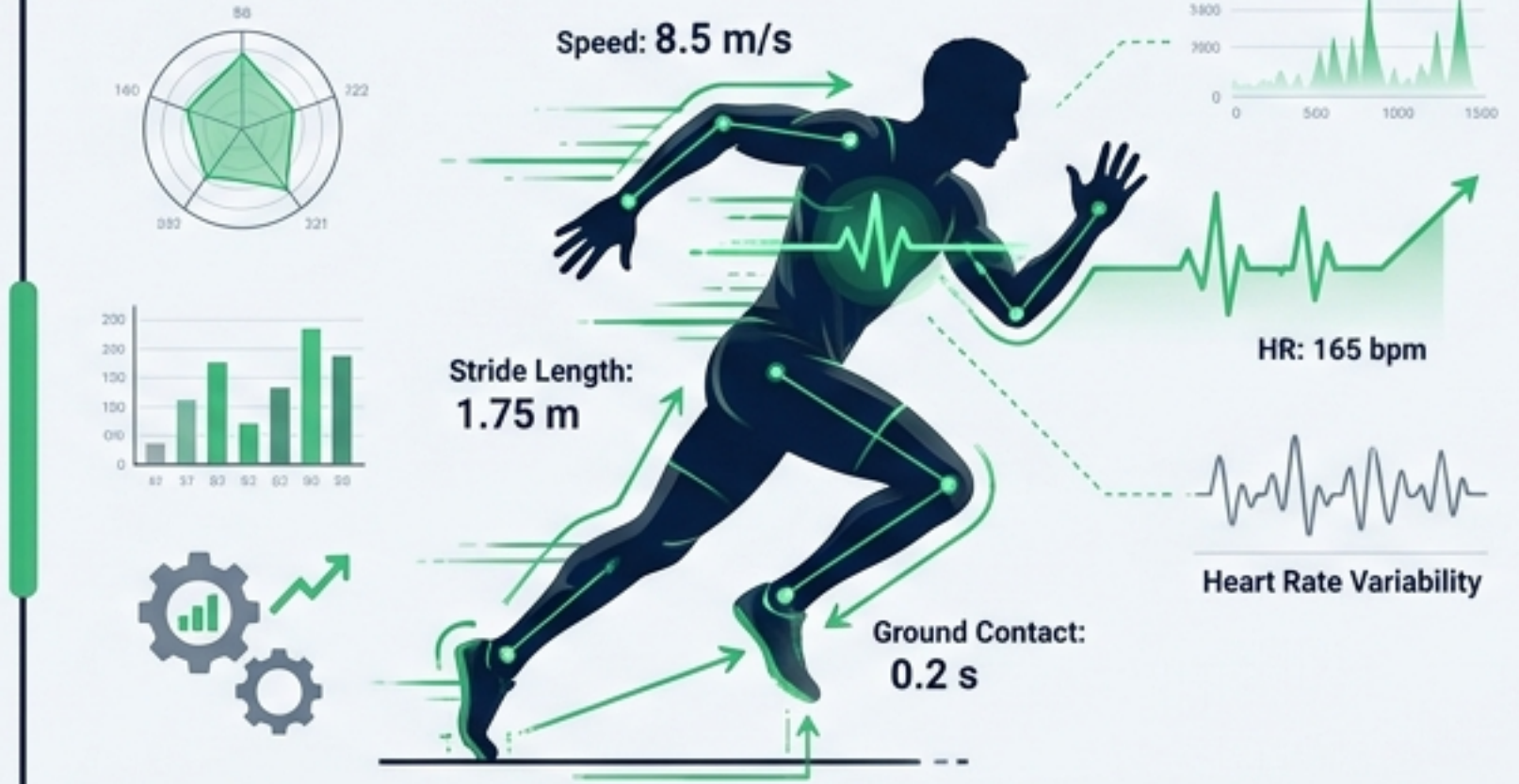


التدريب بالحدس

يعتمد على الملاحظة العامة والانطباع.
قد يؤدي إلى الإجهاد أو أحكام غير عادلة.

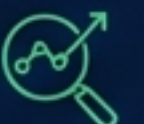


التدريب الموجه بالبيانات



التدريب الموجه بالبيانات

نبض العمل التدريبي. يوفر بيانات دقيقة
تضمن توجيه الجهد، ضبط الحمل، وتقييم التقدم.



القياس ليس عملية رقمية مملة، بل هو نظام التوجيه الذكي للمدرب.

The Precision Playbook



التقويم

تحليل البيانات وإصدار
حكم لاتخاذ قرار تدريبي



القياس

إعطاء قيمة رقمية لصفة أو
قدرة وفق قواعد محددة



الاختبار

الأداة المستخدمة لجمع
البيانات

The Precision Playbook



ضبط أحمال التدريب

مراقبة الاستجابة للتدريب
وتحديد فترات الاسترجاع



التخطيط الفردي

تحديد نقاط القوة والضعف
لبناء خطة تناسب كل لاعب



الانتقاء والتوجيه

اتخاذ قرارات عادلة مبنية
على معايير موضوعية



متابعة التقدم

هل البرنامج التدريبي فعال؟
تقييم التطور عبر الزمن

The Precision Playbook

الاختبارات محكية المرجع



الهدف:

تحديد ما إذا كان اللاعب قد حقق الحد الأدنى المطلوب

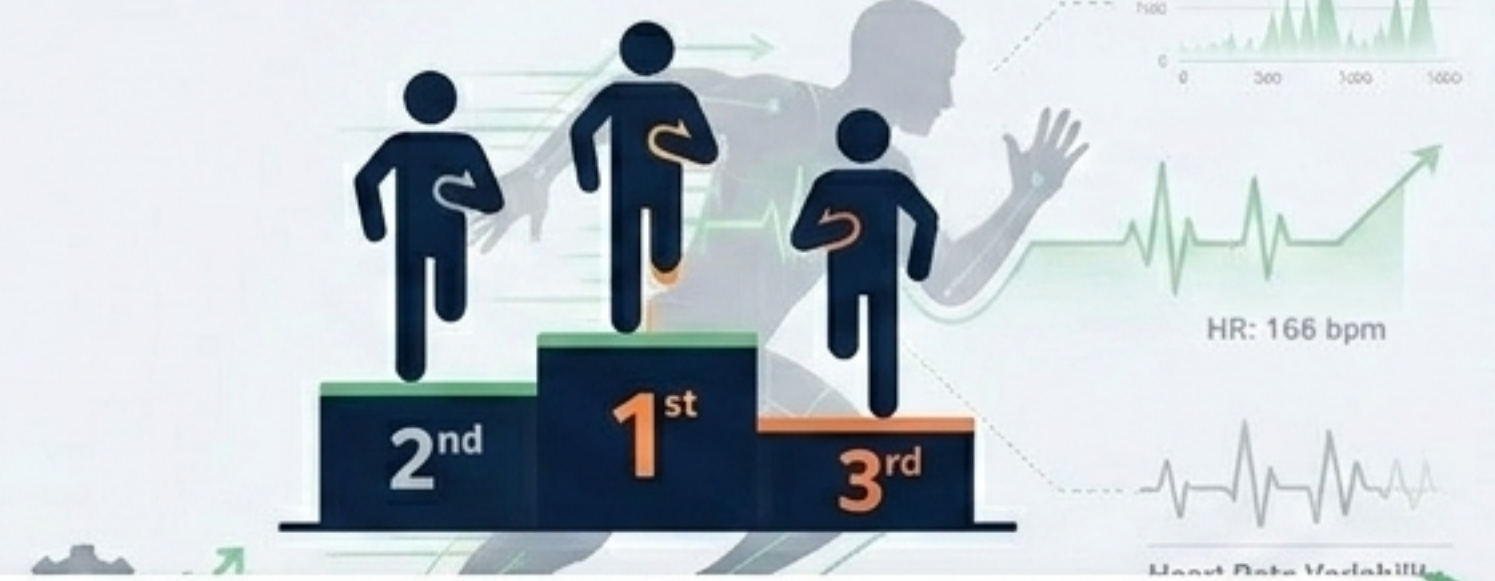
الاستخدام:

مفيد في قياس إتقان المهارات والجاهزية

النتيجة:

هل حقق اللاعب الهدف التدريبي؟

الاختبارات معيارية المرجع



الهدف:

تحديد مستوى اللاعب مقارنة بأقرانه

الاستخدام:

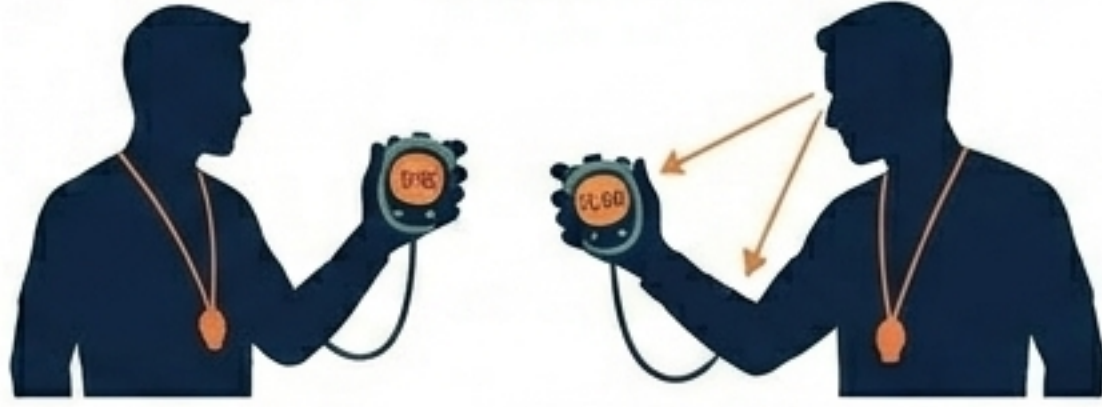
مفيد في الانتقاء والتصنيف

النتيجة:

أين يقع اللاعب مقارنة بالمجموعة؟

The Precision Playbook

الخطأ البشري والإجرائي



اختلاف في طريقة إعطاء التعليمات
أو القياس بين المحكمين

خطأ الأداة



انحراف ثابت في الأداة.
يهدد الصدق

أخطاء القياس

خطأ البيئة واللاعب



تأثير التعب، غياب
الدافعية، أو ظروف الطقس
الطقس. يهدد الثبات

The Precision Playbook

شروط التوحيد لضمان دقة البيانات

تاريخ ووقت القياس: إجراء الاختبارات في نفس الوقت من اليوم لتجنب تأثير الإيقاع الحيوي



حالة اللاعب: توحيد فترات الراحة والتأكد من خلوه من الإصابات



الأدوات والمكان: استخدام نفس المضمار، نفس الكرات، ونفس أجهزة القياس



التعليمات والتحفيز: توحيد الشرح اللفظي ومستوى التشجيع لجميع اللاعبين



تفاصيل صغيرة كالرياح أو التعب قد تحول البيانات إلى أرقام مضللة.

The Precision Playbook



اختبار ثابت لا يعني أنه صادق. يجب توفر الخصائص الثلاث.

بطاقة الأداء المتوازن



التقييم يجب أن يكون رؤية شاملة تعتمد على متطلبات الرياضة الخاصة.

عين المدرب

فهم السياق، التعاطف،
قراءة لغة الجسد لتفسير
أسباب ظهور البيانات.

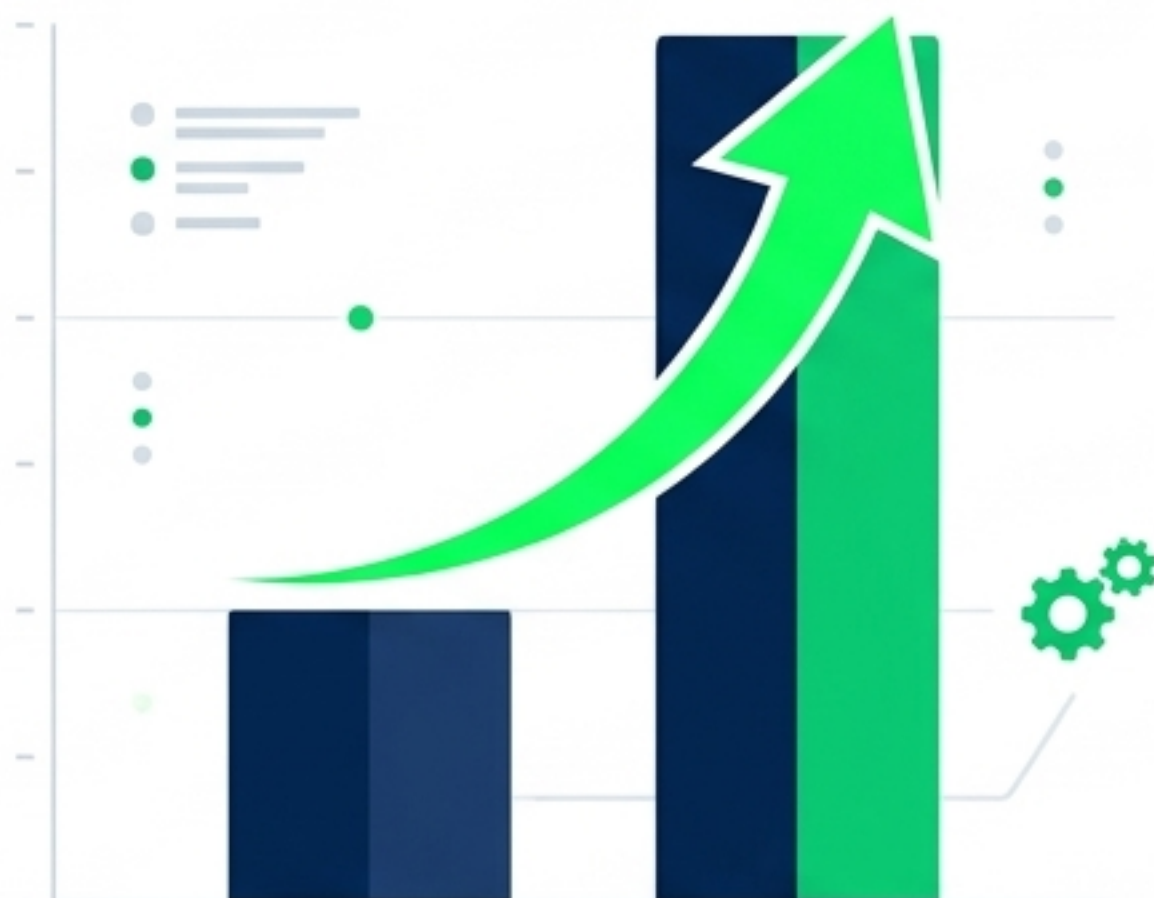
تكنولوجيات القياس الحديثة

دقة عالية، تتبع مستمر من
خلال أجهزة تتبع، تحليل
فيديو، ومنصات قوة.

Performance Navy

التكنولوجيا تعطيك الأرقام، لكن المدرب يعطيها المعنى.
الأرقام لا تلغي الخبرة بل تدعمها.

الدلالة التدريبية



التغيير الذي ينعكس فعلياً على الأداء
التنافسي للرياضي

الدلالة الإحصائية



تغيير رياضي طفيف قد لا يؤثر
في الملعب



TELEMETRY
splash

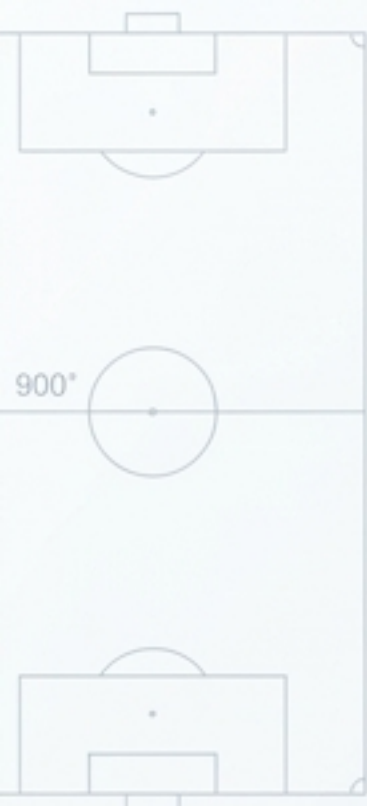
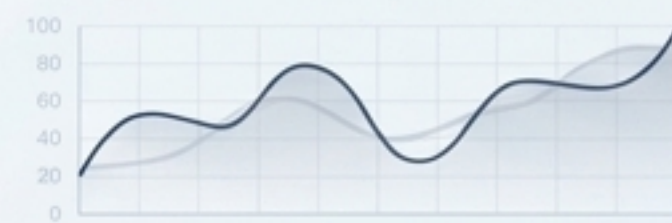
The Precision Playbook



التقويم ليس امتحاناً في نهاية الموسم، بل هو دورة حياة مستمرة.

The Precision Playbook

مصفوفة ترجمة البيانات إلى قرارات



القرار التدريبي

إضافة تدريبات البليومتريك
وتعديل زوايا الانطلاق

مراجعة خطة الاسترجاع
وتقليل الحجم التدريبي

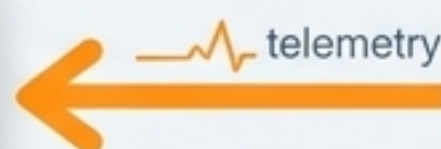
دمج التدريب البدني مع
اتخاذ القرار تحت الضغط

البيانات

ضعف في القوة الانفجارية

تراجع عام في مؤشرات
الفريق البدنية

سرعة عالية مع ضعف في
في دقة التمرير



القياس الأفضل ليس هو الأكثر تعقيداً، بل هو الذي يتحول إلى قرار تدريبي يحمي الرياضي ويحسن أدائه.



حكمة في القرار



عمق في الفهم



دقة في القياس