الاختبارات الفسيولوجية

للاختبارات الفسيولوجية أهميه كبيرة في المجال الرياضي وتأتي أهميتها من عده جوانب فهي تقيس الجهد البدني بصورة مباشره وغير مباشرة من خلال دراسة وقياس المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للأداء . فالمؤشرات الفسيولوجية كالنبض والسعه الحيوية ومقدار استهلاك الاوكسجين ومعدل التخلص من حامض اللاكتيك تعطي صوره واضحه عن الفرد الرياضي ومدى تكيفه للجهد البدني ومقدار الاستجابة وبالتالي يمكن من خلال ذلك تقييم مستواه ومستوى البرامج الموضوعة لغرض تطوير كفاءته البدنية والمارية من خلال دراسة الكفاءة الفسيولوجية له .

ومن هنا تتجلى اهميه الاختبارات الفسيولوجية في تقديم وصف موضوعي لكل المتغيرات التي تقود الى التقييم الموضوعي وبالتالي التقويم الصحيح بما يخدم الهدف من العملية التدريبية ورفع المستوى الرياضي لأفضل مستوى ممكن في ضوء تلك الإمكانيات الفسلجية .

أنماط اختبارات الجهد البدني

تطبق معظم اختبارات الجهد البدني أثناء القيام ببذل جهد بدني (عبء جهدي)أو بعد الانتهاء منه ،حيث يصعب قياس الجهد البدني أثناء الراحة ،لان قياس الجهد البدني أثناء الأداء يعطى فرصا جيدة لملاحظة المختبر و التعرف على قدراته و استعداداته بطريقة عملية ، مما يجعل عمليات القياس و التقويم أكثر واقعية وأكثر صدقا . ويمكن تصنيف الاختبارات التي تستخدم لقياس الجهد البدني في الرياضة وفقا للمتطلبات و الامكانات اللازمة للتطبيق و انتشار الاستخدام إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي :-

1. الاختبارات الميدانية
2. الاختبارات الميدانية- المعملية
3. الاختبارات المعملية

أولا: الاختبارات الميدانية

هو نمط شائع الاستخدام في مجال التربية الرياضية و لم تدخل دائرة الاستخدام في مجال فسيولوجيا الجهد البدني إلا في فتره متأخرة و قد أعدت الاختبارات الميدانية في مجال التربية الرياضية لكي تطبق على مجموعات كبيرة من الأفراد مستهدفه الاقتصاد في الوقت قدر الامكان حيث يتم التحكم على نحو تام في بعض المتغيرات المرتبطة بعمليات القياس (كالدافعية و حاله الطقس و درجه الحرارة و طبيعة الأرض التي تجري عليها الاختبارات) كما لوحظ أنها تستخدم على نطاق واسع كالاختبارات تصفيه عند الالتحاق بالكليات العسكرية و كليات التربية الرياضية و عند التقدم لبعض الوظائف الخاصة المتعلقة بالأمن و الإطفاء و الإنقاذ و غيرها .... ومن أمثله الاختبارات الميدانية في مجال قياس الجهد البدني اختبارات القوه العضلية الايزوتونية و الشد للأعلى و العدو 40 أو 50 أو 60 ياردة و الجري – المشي 12ق ،9ق و 600 ياردة و1 ميل و 1.5ميل و غيرها.....

اختبارات قياس الأداء :-

اختبارات قياس الأداء الاداء الرياضي هو تقييم لمدى تنفيذ عملية معينة وبالتالي فإن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد بالأساس على نجاح أهداف الأداء المرتبطة به.

أخطاء القياس

أخطاء القياس من اخطاء القياس ما يلي :

اخطاء في اعداد او صناعه ادوات القياس وهذا النوع من الاخطاء يأخذ اتجاهين : ـ

الاتجاه الاول : اخطاء كامنه في الجهود مثلا كان يكون الاختبار او المقياس مترجم عن اصل اجنبي فهناك اخطاء محتمله...

ـ الاتجاه الثاني : حدوث اخطاء في صناعه الجهاز او في تركيبة .