

لماذا و كيف ننظم الاختبارات البدنية ؟

إنّ من أغراض التدريب تحسين مستوى الأداء ،فهو إذاً ضروري للمدرب أن يحصر بأكثر دقة ممكنة مجموع العوامل التي تحدّد هذا الأداء ،فمن بينها من لا يتأثّر بالتدريب (الطول مثلاً) لكن يمكنه أن يظهر أو يخدم الاستكشاف أو الانتقاء ،على العكس باقي الصفات يمكن أن تتحسنّ بالتدريب .

☞ يتم استخدام الاختبارات البدنية لأداء العديد من الوظائف .

I. إنشاء معلم تعريفى بالرياضي :

بمجرد أن نعرف العناصر التي تميّز النشاط ،فمن الضروري لمواجهة الخصائص المحددة للرياضي بشكل جيّد يسهل نسبياً إظهار نقاط قوّته و ضعفه مقارنة بالنشاط .

II. مقارنة رياضي بدلالة معلم أو مرجع :

عندما نستعمل إختبارات بدنية ،نعمد على تحديد ما هي القدرات البدنية لهذا الشخص ،و منه بعدها يمكننا المقارنة مع الآخرين هنا من أجل أن تكون المقارنة فعالة ،يجب أن يكون مجموع الرياضيين المستعملين كمرجع ذات صلة قدر الإمكان .

لنأخذ مثال مبسط : يتعلّق بشخص طوله 1.85م ،هو هنا أكبر مقارنة مع المجتمع بصفة عامة (رجال ،نساء ،أطفال في كل الأعمار) بالمقابل هو يكون فقط فوق المتوسط في حالة إذا ما قارناه برجال في عمر 20 سنة ،في حين بالمقابل يمكن أن يصبح قصيراً إذا ما قارناه بلاعبي كرة السلة المحترفين .

من خلال هذا المثال ،علينا أن نأخذ بالحسبان بجديّة أهميّة أن يكون لدينا مجتمع نموذج مرجعي واضح بدقة .
أخيراً كلّما كانت العيّنة كبيرة (من المجتمع المستهدف) ،كلما كان المرجع صادق (fiable) والنتائج المقارنة ذات أهميّة (ذات صلة) .
بفضل هذه المقارنة ،تظهر لنا نقاط القوة و الضعف عند الرياضي مقارنة بالرياضيين الآخرين الذين يمتازون بنفس الخصائص .

III. متابعة تطور الرياضي خلال التدريب :

خلال الموسم ،الاختبارات المطبقة بتباعد منتظم ،تساهم في متابعة تطور الرياضي ،و تكيفه مع التدريب ،الاختبارات إذاً تسمح بمقارنة الرياضي مع نفسه في حد ذاته .

في ضوء وظائف مختلفة للاختبارات ،من الحكمة تنفيذها على ثلاثة مراحل مفتاحية (أوقات مفتاحية).

1- في بداية الموسم : نتكلّم إذاً عن التقييم التشخيصي ،حيث أنّه يسمح باستخراج القوة و الوهن لدى الرياضي ،و تحديد الأهداف دقيقة .

2- خلال الموسم : نتكلّم إذاً عن تقييم تكميلي أو تكويني ،هو يساهم في مراقبة التكيف مع التدريب ،فتنفيذ بطارية كاملة من الاختبارات ليست بالضرورة القصوى ،يمكن تحديدها مباشرة بتقييم النقطة أو النقاط المستهدفة مباشرة من التدريب في تلك المرحلة .

3- في آخر الموسم : هي ساعة التقرير النهائي ،في كثير من الأحيان يتم قراءة التقييم النهائي من خلال النتائج الرياضية لكن ليكون الاختبار صالح للاستعمال و ذو صلة ،يجب احترام مختلف المعايير و الخصائص .

***الصحة (المصدقية) [la validité]:

تطبيق أو أي اختبار يجب أن يكون بعناية ، في أول المطاف من المهم بمكان أن نضمن كون الاختبار يقيس حقيقة لما يستعمل فيه (لماذا نستعمله).

***قابلية الاستنتاج (الإعادة) [la reproductibilité]:

قياسات مكررة في زمن قصير (مثلا في نفس الأسبوع) ، مع نفس الاختبارات يجب أن تعطينا نتائج مماثلة ، وإلا فإن الاختبار المستعمل يفقد للموضوعية و بالتالي فالنتائج مشكوك فيها .

***الموضوعية [l'objectivité]: من الضروري أن النتائج لإختبار معين لا يحتمل أن تكون متأثرة بالمقيم (المختبر) ، فمن الواجب إذاً أن تعتمد على الرياضي فقط حتى تكون موثوق .

***[la disponibilité]: لمقارنة نتائج متحصّل عليها من اختبارين مختلفين يجب أن يتم ذلك في ظروف متطابقة تماما ، في حال العكس ، التحليل و المناقشة (التفسيرات) قد تكون عشوائية (محفوفة بالمغالطات).

و عليه قبل بدء الاختبار نتأكد دائما كون الوسائل و المنشآت هي متوفرة و متاحة ، حتى و لو تمت بنفس الاختبار و الأرضية مختلفة (يمكن أن تكون واحدة أكثر انزلاقا من الأخرى) فهنا لا يمكن استغلال النتائج .

في الأخير ، عند وضع على الميدان بطارية إختبارات بدنية ، أعمل على أن تكون قد وضعت المختبر (الرياضي) ضمن قياس أقصى قدراته الذاتية .

هذا يعني أن أي اختبار يجب أن يتبعه فترة راحة (استرجاع) كافية (مهمة) قبل متابعة الاختبار التالي . و عليه فاختيار توالي الاختبارات يجب أن يكون بحكمة .

في البداية دائما نفضل الاختبارات القصيرة ، بشدات عالية ، حيث أنها لا تتطلب سوى دقائق قليلة من الاسترجاع . إذا كانت بعض الإختبارات أقل إستدراجا مثل إختبارات الدقة ، قم بإدراجها بين إختبارين تتميز بمميزاتها .

هذا ما يسمح بالرفع من مدة الإسترجاع و عدم التعرض للتعب الأمر الذي يجعل النتائج عرضة للخطأ و غير قابلة للاستعمال . نفس السبب ، لا يجب القيام باختبار الرياضي و هو مازال ليس في أحسن أحواله ، فإن كان متعبا أو يعاني من إتهاب أو حمى ، من المستحسن تركه (إعطاؤه وقت) الوقت حتى يعود لاجتياز هذه الاختبارات .

