

كيف نبنى بطارية إختبارات ؟

--- قواعد التنظيم حسب (Olivier Bolliet) :

I. إختيار نوع الإختبار :

المقيم [l'examineur] عليه أن يرتكز على معارف دقيقة و خاصة عند تصميمه لأداء الرياضي ، إذ عليه عند إختيار (إنتقاء + مفاضلة) الإختبار أن يراعي و يأخذ في الحسبان :

- تحليل النشاط الرياضي ،
- الشعب الطاقوية المفصلة ،
- الخصوصيات البيوميكانيكية المطبقة في المهمة الحركية ،
- العمر و الجنس ،
- الخبرة و مستوى التدريب ،
- العوامل المحيطة (l'environnement) .

II. عدم الإكثار (تكرار) : أي تجتّب قياس نفس الخاصية (الشيء المراد قياسه) عديد المرات .

III. الإسترجاع (الراحة) :

- يجب أن يكون الإسترجاع مثالي : يمكن 1 أو 3 إختبارات يمكن تعاقبهم عند التجربة (إختبارات القوام ، إختبارات المرونة ، ...).
- إختبارات القوة تتطلب إسترجاع على الأقل 05 دقائق حتى لا تتأثر (تنخفض) النتائج
- الإختبارات اللاكثيكية و الهوائية تتطلب عديد الساعات للإسترجاع الكامل حتى نحتفظ بمصدقية و صحة الإختبار .

IV. تسلسل الإختبارات :

1- القياسات الإثروبومترية : تتموضع في بداية بطارية الإختبارات ، بياناتها : (القامة ، الوزن ، الكتلة الجسمية ، المحيطات ، ...) تخدم و تساعد في إجتياز إختبارات أخرى ، كما أنّ قيمها مثل طول القامة و الوزن تدخل ضمن حساب نتائج إختبار القدرة للأطراف السفلية .

2- إختبارات غير متعبة : يمكن إدخالها في بداية البروتوكول ، و هي تضع الرياضي في وضعية نفسية للقياس أو الإختبار ، نجد منها : قياس القوام و المرونة [أقصى عدد لهذه الإختبارات : غير محدود للقوام ، و 05 حد أقصى للمرونة] .

3- إختبارات السرعة و القوة الانفجارية : هذه الإختبارات تتطلب فورمة مثالية للرياضيين ، و يجب أن تتموضع في بداية بروتوكول البطارية مثال : إختبار T للرشاقة أو حتى إختبار Sargent . [العدد الأقصى الموصى به في نفس البطارية هو 03] .

4- إختبار القدرة القصوى Puissance max أو القوة القصوى : هذه الإختبارات تبرمج منطقيا مثل الإختبارات الطاقوية ، أين نجد مثلا : RM التكرار الأقصى ، الدفع من الصدر من الإستلقاء [العدد الموصى به خلال البطارية 02 كحد أقصى] .

5- إختبارات السرعة المطوّلة : هي الإختبارات ذات الطابع الطاقوي ، و أين نجدها خاصة في العدو [02 كحد أقصى خلال البطارية] .

6- إختبارات تحمّل القوة و القدرة اللاكتيكية : هذه الإختبارات يستحسن برمجتها في آخر المطاف ، حيث هذا النوع من الإختبارات سهل من ناحية تحديد الأجزاء المشاركة في الجهد ، فحيث عند وضع الأطراف العلوية تحت الإختبار باقي أجزاء الجسم هي في حالة راحة قبل أن يتم مجددا إختبارها .

- من ناحية تحمّل القوة على المحمل : إختبارات الضغط الثابت Gainage ، عضلات البطن ، السحب (الجرّ) ، المضخة Les pompes .

- من أجل القدرة اللاكتيكية يمكن القفز على الحواجز خلال مراحل .
العدد الأقصى الموصى به لهذه الإختبارات في البطارية هو 02 .

7- إختبارات السعة الطاقوية [PMA ، Capacité lactique] : بعد راحة تامّة ، يمكن إختبار الجوانب اللاكتيكية أو الهوائية ، فهي ذروة بطارية الإختبارات فالرياضي عليه إعطاء أقصى ما يمكنه في هذه الأخيرة ، حيث يمكننا برمجة إختبار PMA مثل VAMeval أو لاكتيكي مثل إختبار Navette Australien .
العدد الأقصى الموصى به هو 01 .