

اختبارات اللياقة البدنية في المجال الرياضي

د. منصور الصويان *

نسمع في كثير من الأحيان عن اختبارات اللياقة البدنية وتطلعنا الأخبار الرياضية في الصحف ووسائل الاعلام ببعض الأخبار عن إجراء احد الفرق أو المنتخبات قياسات بدنية أو اختبارات للياقة البدنية سواءً أكانت تلك الاختبارات ميدانية أو معملية .

ومما لاشك فيه أن اختبارات اللياقة البدنية والفسولوجية أداة تقييم فعالة وموضوعية يستطيع من خلالها المدرب الوقوف على الحالة التدريبية للفريق واستخدام المدرب للاختبارات البدنية وفق معايير وأسس علمية أصبحت حقيقة حتمية لا جدال فيها ولنتائجها مدلولها العلمي لإمكانية تقويم برامج التدريب وتوجيهها .

ويؤكد العلماء في هذا الجانب أن القياسات تخدم المدرب واللاعب في التعرف على:

○ الكشف عن القدرات الفسيولوجية التي تؤهل لنوع معين من الرياضات أو مركزاً من مراكز اللعب.

○ الكشف عن قدرة البرنامج المتبع على الارتقاء بالمستوى التدريبي للاعب .

○ ضمان استمرار الارتقاء بمستوى الحالة التدريبية .

○ تقنين الأحمال البدنية الملقاة على اللاعب .

ومن أجل الاستفادة القصوى من تلك الاختبارات يجب أن يكون توقيت إجرائها مناسباً في الموسم لخدمة الفريق وإعداده وأن يحدد الغرض مسبقاً من الاختبار وبدقة وأن يقيس الغرض الذي وضع من أجله وعند إجراء الاختبارات مرة أخرى يجب أن تكون بنفس المفردات والطريقة ومحاكاة الزمان والمكان بقدر الإمكان وان تخضع الاختبارات لشروط الاختبار الجيد من الصدق والثبات والموضوعية ، ومن النقاط الهامة التي يجب مراعاتها عند الشروع في إجراء اختبارات اللياقة البدنية ما يأتي :

○ يجب مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تطبيق كافة مراحل الاختبار .

○ التأكيد على أهمية الجاهزية البدنية والنفسية للاختبار وخلو اللاعبين من الإصابات أو الأمراض قبل أداء الاختبار .

○ الاهتمام بالإحماء قبل البدء في تنفيذ الاختبار والتأكيد على التهيئة البدنية .

○ يرتدي اللاعب الملابس المناسبة لأداء الاختبار .

○ بث روح الحماس والتشويق والإثارة بين المختبرين للحصول على أفضل نتائج .

○ تعطى التعليمات الخاصة بالاختبار بشكل واضح لجميع المختبرين .

○ على المدرب (الفاحص) التأكد من إتباع كافة التعليمات الخاصة بمفردات الاختبار خطوة بخطوة من المراجع والمصادر الموثوقة.

○ يختار المدرب أو الفاحص المفردات التي يحتاجها أو التي تناسب إمكاناته وإمكانات اللاعبين والنادي وليس بالضرورة إجراء الاختبار لكافة مفردات اللياقة البدنية .

○ يجب مراعاة أوقات الراحة وتنسيق أداء الاختبارات على يومين أو ثلاثة عند الحاجة ولا يجب أن تقتصر على يوم واحد فقط .

○ تسجيل النتائج بدقة وعناية في نماذج تسجيل أو في الحاسوب مباشرة .

○ تحليل النتائج بالشكل المناسب وفق البرامج الإحصائية المتاحة .

○ ومن المهم للمدرب معرفة كيفية التعامل مع نتائج هذه الاختبارات من أجل الاستفادة منها بالشكل السليم لتطوير الأداء والرفع من كفاءة اللاعبين البدنية .