الدرس الأول : لماذا نقيّم الرياضيين ؟

I. لمحة :

التقييم هو وسيلة بيداغوجية ترافق الممارس في تطوره ،فهي تسمح بتصنيفه في مراحل تعلّمه لكن كذلك تتيح للمربي تصنيف الممارسين بالمقارنة مع الأهداف الموضوعة سلفاً في بداية الموسم أو ببساطة المتطلبات الفيدرالية (المستويات المطلوبة من الفيدرالية للأعمار المخصّصة لذلك) .

II. وظيفة التقويم (الغرض) :

أهداف التقييم هي مختلفة لكنها متكاملة:

- المصادقة على أن الممارس بلغ مستوى معيّن ،
- الإعلام بمستوى التحسّن ،الممارس أو الأولياء (إذا لزم الأمر) ،
- إشراك الممارس في تقدمه الخاص ،
- تحديد و كشف حالات الإنحراف الحركي .

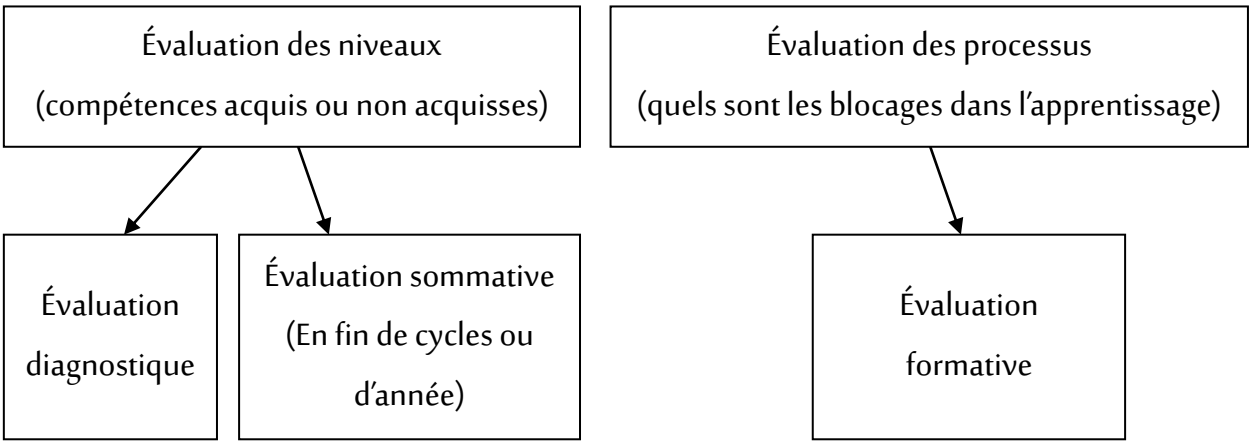
إذًا :

☜ من أجل تقييم المستويات : نتحدث عن التقييم التشخيصي Diagnostique .

☜ من أجل نقذ (تحليل) مدى تطور ، نتحدث عن تقييم ختامي أو تحصيلي Sommative .

☜ من أجل تحديد أسباب الإنحراف (إخفاق/توقف) و إصلاحه و معالجته ،نتحدث عن تقييم تكويني Formative.

III. توجد ثلاث أنواع من التقييم :



IV. أولوية التقييم التكويني :

التقييم التكويني يسمح للمربي (المدرب) تكييف تمارينه بالنظر لتحسن الممارس ،كما تسمح للممارس المشاركة في تعليميته (الإلتزام بالتعلّم) .

1- الفوائد :

هو تعزيز إستقلال الممارس ،بمعنى تحسين المعرفة بالذات و تسمح كذلك بالتحكم في مستقبله الشخصي .

هذا التقييم التكويني يوفّر العديد من الفوائد ،فالرياضي يتقبل التعليقات من المدرب حول حركاته و نتائج أدائه أثناء القياس و نظراته تكون شرحا و ليس بالضرورة حكما نهائيا كنقطة مثلا .

2- تقييم موضوعي :

المعايير المبحوث عنها : هي تسلط الضوء على معوقات التقدم مثل الحدود في مجال الإدراك ،تنسيق غير كامل ،نقص أو غياب للقوة ،للسرعة أو استيعاب سيئ للتقنية .

يتجنّب من خلالها أخطاء التقييم الذاتي ،فمثلا :عند التفكير في الكرات الضائعة أو الحركات الخاطئة (غير الصحيحة) فالرياضي يجد دائما شروح و أعذار ،لكنها تبقى و تعتبر أعذارا تغطي الحقيقة و الواقع، فأسباب الإخفاق أو الفشل هي غالبا ما تكون التفاصيل التي تمر دون أن يلاحظها أحد.

فضعف القوة ،قليلا ما يتقبّل من الممارس و غالبا ما يعوّضه بأسباب خاطئة ترضي الممارس في كبريائه .

هذا التحوّل يمكن أن يؤدّي إلى سوء فهم في العلاقة بين (مدرب-ممارس) و أكثر من ذلك هذه الأسباب الخاطئة هي كابح و معوقات للتعلم، كما أنّ هذه الممارسة لن تكون الدافع للمشاركة في هذه التمارين، و منه فلن ننتظر فائدة كبيرة .

3- تقييم محفّز :

***رؤية التقدّم (المكافأة على العمل !؟)

هو من بين الخصوصيات للتقييم التكويني ،أين الممارس يكون على علم بالنتائج، صراحة المربي (المدرب) تسمح للممارس بأخذ معرفة عن أسباب تطوّره، بعد الإلتزام في الجهد فإنّ الممارس يجمع و يستقبل التعليقات والمكافئات، هذا التحفيز يرتبط في الأخير بمعرفة تعلّم التقنيات و يرفع بقوة من مكتسبات الممارس .

***حسب المستوى :ظهور العقبات و التقدّم

نعلم أنّ الرابط أو العلاقة بين العمل و التقدّم ليســـت دائمًا متناســـبة، عند العودة مثلا للتدريبات، العمل يؤدي بسرـعة إلى تقدّم الممارسـين خلال الموسم، مع ذلك فإنّه يمكن أن يكون نفس الممارس مع نفس جرعة العمل لا يتطوّر مجددا، فالتقييم التكويني يسمح لك على وجه التحديد معرفة أسباب الإنسداد و الركود .

V. إستخدام تقييم المستويات :

1- التقييم التشـخيصيـ : يركز هذا التقييم على المهارات الأسـاسـية لكل نشـاط ،فبالرغم من أنّه يبدو أكثر إستخداما في الرياضات ذات الطابع التنافسي ،فإستخدامه في الرياضة الترويحية لا يمكن إهماله .

هو أكثر إستعمالا في بداية الموسم ،يسمح للمربي (المدرب) بناء أهداف بيداغوجيّة ،و بعبارة أخرى المربي لا يمكنه أبدا إختيار حصص دون القيام بالتقييم التشخيصي .

بالمناسبة ،إذا كان عدد المجموعة كبيرا جدّا ،فالتقييم التشخيصي يعمل على تقسيم الفوج بمستويات .

2- التقييم التحصـــيلي : هذا التقييم هو كلاســـيكي في بعض الرياضـــات [لون الحزام في الجيدو، النقاط في الملاكمة، النقاط في ركوب الخيل ،] فهي تسمح بعمل مخططات و التحقق من فترات التدريب .

***هذه التقييمات التحصيلية في حال الإحتفاظ بنتائجها كتابيا يمكن التواصل بها مع المدرب المقبل للممارسين في حال تغيير المدرب أو الفئة العمرية .

خلاصة :

إذًا يمكن للتقييم أن يسمح بـ :

☜**للرياضي الممارس :** - معرفة نقاط قوّته و مكامن الضعف لديه ،
- أن يصنّف مقارنة مع الآخرين ،
- بتقدير و قياس تطوره مع مرور الوقت .

☜**للمدرب (المربي) :** - القيام بخياراته في الإنتقاء (التقييم يساعد في الإختيار) ،
- قياس فعاليّة تدريباته ،
- مراقبة و متابعة تطور قدرات اللاّعبين .

☜**للنوادي و المؤسسات الرياضيّة :** - لإعداد إنتقاء و توجيه للرياضيين ذوي الإمكانات العالية ،
- لجعل المتابعة متاحة للاّعبين خلال مشوارهم الرياضي .

ملاحظة أخيرة : الرياضي يبحث دائمًا عن تقييم .

الدرس الثاني: شروط الإختبارات

1- الثبات : الإختبار لا يتغير أو يتذبذب عند تطبيقه ،فيمكن الإعتماد عليه و الركون إلى نتائجه في كل وقت حيث معامل الإرتباط r يكون : $1 > r > 0$.

2- الصحّة : يعد الإختبار صحيحا إذا قاس الناحية التي وضع من أجلها في كلّ الظروف و الأحوال .

3- الموضوعية :

- الدرجة التي يصل إليها التحكيم الفردي .

كلّما بعُد الإختبار عن التقديرات الإعتبارية التي تبنى على رأي الفرد أو الأفراد كلّما كان التقدير أقرب للصحة والضبط، فالساعة و شريط القياس و الميزان كلّها مقاييس موضوعيّة .

كما يشترط في هذه الناحية أن تتحدّد أغراض الإختبار أوّلا، و أهداف القياس بالمقاييس و أن تكون النتيجة التي تستخرج منها متماشية تماما مع فائدة القياس نفسه .

4- الوضوح و الدقة : حتى يسهل تطبيق الإختبار يجب أن تكون تفاصيله واضحة و أوصافه دقيقة حتى يمكن تطبيقه على نمط واحد في جميع الحالات و في أي مكان، و بذلك تدلّ نتائجه على ما وضع من أجله .

5- سهولة الإعداد : يجب عند تقرير أي إختبار أن تقارن قيمة نفعه بما يتطلّبه من جهد و زمن و تكاليف كما يفضّل ألاّ تتعدد نواحي الإختبار لدرجة يصعب معها التسجيل أو إجهاد الممتحن .

6- وجود جداول إحصاء : إذ يجب أن تكون لكل إختبار جداول إحصاء تبيّن المستويات المختلفة، و بها يستطيع أيّ رياضي في سن معيّنة الوقوف على مستواه بمقارنة ما يحصل عليه من علامات (نقط) بمستوى أمثاله من الرياضيين في هذه الناحية .

الدرس الثالث: لماذا و كيف ننظّم الإختبارات البدنية ؟

إنّ من أغراض التدريب تحسين مستوى الأداء ،فهو إذًا ضروري للمدرب أن يحصر ـ بأكثر دقّة ممكنة مجموع العوامل التي تحدّد هذا الأداء ،فمن بينها من لا يتأثّر بالتدريب (الطول مثلا) لكن يمكنه أن يظهر أو يخدم الإستكشاف أو الإنتقاء ،على العكس باقي الصفات يمكن أن تتحسّن بالتدريب .

☜ يتم استخدام الإختبارات البدنية لأداء العديد من الوظائف .

I. إنشاء معلم تعريفي بالرياضي :

بمجرد أن نعرف العناصر التي تميّز النشاط ،فمن الضروري لمواجهة الخصائص المحدّدة للرياضي بشكل جيّد يسهل نسبيا 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 قارنّاه برجال في عمر 20 سنة ،في حين بالمقابل يمكن أن يصبح قصيرا إذا ما قارنّاه بلاعبي كرة السّلة المحترفين .

من خلال هذا المثال ،علينا أن نأخذ بالحسبان بجدّية أهميّة أن يكون لدينا مجتمع نموذج مرجعي واضح بدقة .
أخيرا كلّما كانت العيّنة كبيرة (من المجتمع المستهدف) ،كلما كان المرجع صادق (fiable) والنتائج المقارنة ذات أهمية (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 ،الإختبارات المطبقة بتباعد منتظم ،تساهم في متابعة تطور الرياضي ،و تكيفه مع التدريب ،الإختبارات إذًا تسمح بمقارنة الرياضي مع نفسه في حد ذاته .

في ضوء وظائف مختلفة للإختبارات ،من الحِكمة تنفيذها على ثلاثة مراحل مفتاحية (أوقات مفتاحية).

1- في بداية الموسم : نتكلّم إذًا عن التقييم التشخيصي ،حيث أنّه يسمح باستخراج القوة و الوهن لدى الرياضي ،و تحديد الأهداف دقيقة .
2- خلال الموسم : نتكلّم إذا عن تقييم تكميلي أو تكويني ،هو يساهم في مراقبة التكيّف مع التدريب ،فتنفيذ بطارية كاملة من الإختبارات 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 الإختبار صالح للإستعمال و ذو صلة ،يجب إحترام مختلف المعايير و الخصائص .

VI. المعايير و الخصائص:

- الصحة (المصداقية) [la validité]:

تطبيق أي اِختبار يجب أن يكون بعناية ،في أوّل المطاف من المهم بمكان أن نضـمن كون الاِختبار يقيس حقيقة لما يسـتعمل فيه (لماذا نستعمله).

- قابلية الاِستنتاج (الإعادة)[la reproductibilité] :

قياسـات مكررة في زمن قصـير (مثلا في نفس الأسـبوع) ،مع نفس الاِختبارات يجب أن تعطينا نتائج مماثلة ،و إلاّ فإنّ الاِختبار المستعمل يفتقد للموضوعيّة و بالتالي فالنتائج مشكوك فيها .

- الموضـوعية [l'objectivité]: من الضـروري أنّ النتائج لاِختبار معيّن لا يحتمل أن تكون متأثرة بالمقيّم (المختبر) ،فمن الواجب إذًا أن تعتمد على الرياضي فقط حتى تكون موثوق .
- [la disponibilité] : لمقارنة نتائج متحصّـل عليها من اِختبارين مختلفين يجب أن يتم ذلك في ظروف متطابقة تماما ،في حال العكس ،التحليل و المناقشة (التفسيرات) قد تكون عشوائية (محفوفة بالمغالطات).

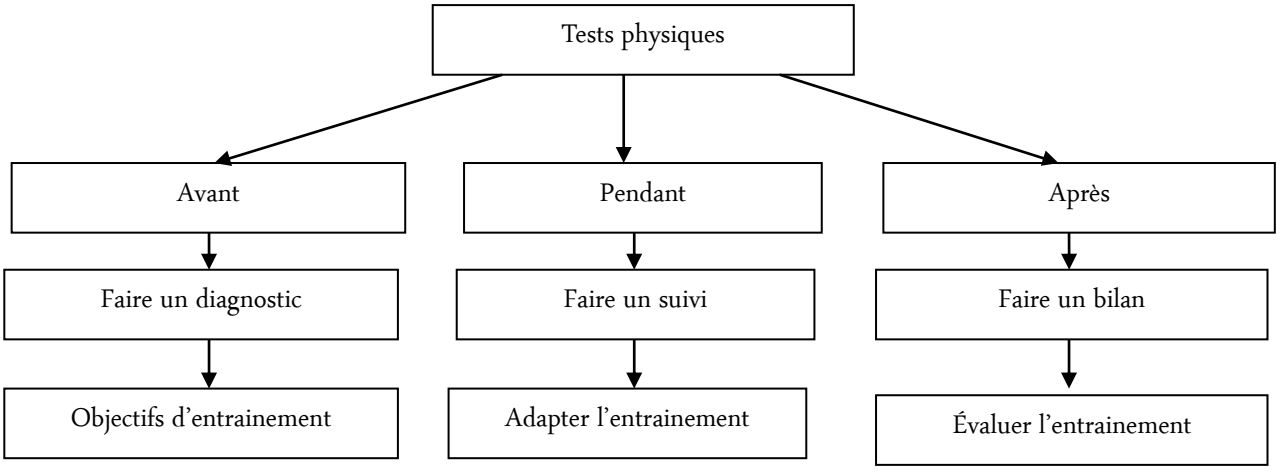
و عليه قبل بدء الاِختبار نتأكد دائما كون الوسـائل و المنشـآت هي متوفّرة و متاحة ،حتى و لو تمت بنفس الاِختبار و الأرضـية مختلفة (يمكن أن تكون واحدة أكثر اِنزلاقا من الأخرى) فهنا لا يمكن استغلال النتائج .

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

هذا يعني أن أي اِختبار يجب أن يتبعه فترة راحة (اِسـترجاع) كافية (مهمة) قبل متابعة الاِختبار التالي، و عليه فاِختيار توالي الاِختبارات يجب أن يكون بحكمة .

في البداية دائما نفضل الاِختبارات القصيرة ،بشدات عالية ،حيث إنّها لا تتطلب سوى دقائق قليلة من الاِسترجاع .

هذا ما يسـمح بالرفع من مدة الاِسـترجاع و عدم التعرض للتعب(الأمر الذي يجعل النتائج عرضـة للخطأ و غير قابلة للاسـتعمال) لنفس السبب ،لا يجب القيام بِاختبار الرياضي و هو مازال ليس في أحسن أحواله ،فإن كان متعبا أو يعاني من اِلتهاب أو حمى، من المستحسن تركه (إعطاؤه وقت) حتى يعود لاِجتياز هذه الاِختبارات .



الدرس الرابع: كيف نبني بطارية إختبارات ؟

---- قواعد التنظيم حسب (Olivier Bolliet) :

I. إختيار نوع الإختبار :

المقيّم [l'examinateur] عليه أن يرتكز على معارف دقيقة و خاصّة عند تصـميمه لأداء الرياضي ،إذ عليه عند إختيار (إنتقاء + مفاضلة) الإختبار أن يراعي و يأخذ في الحسبان :

- تحليل النشاط الرياضي ،
- الشعب الطاقوية المفعّلة ،
- الخصوصيات البيو ميكانيكية المطبّقة في المهمة الحركية ،
- العمر و الجنس ،
- الخبرة و مستوى التدريب ،
- العوامل المحيطة (l'environnement) .

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

III.الإسترجاع (الراحة) :

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

IV.تسلسل الإختبارات :

1- القياســـات الإنثروبومترية : تتموضــع في بداية بطارية الإختبارات ،بياناتها :(القامة ،الوزن ،الكتلة الجسـمية ،المحيطات ،) تخدم و تسـاعد في إجتياز إختبارات أخرى ،كما أنّ قيمها مثل طول القامة والوزن تدخل ضمن حساب نتائج إختبار القدرة للأطراف السفلية .

2- الإختبارات غير المتعبة : 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 الإنفجارية : هذه الإختبارات تتطلب فورمه 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 اللاّكتيكيّة : 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 المجمل : إختبارات الضغط الثابت Gainage ،عضلات البطن ،السحب (الجرّ) ،المضخّة Les pompes.
- من أجل القدرة اللاّكتيكيّة يمكن القفز على الحواجز خلال مراحل .

العدد الأقصى الموصى به لهذه الإختبارات في البطارية هو 02 .

7- إختبارات القدرات الطاقوية [PMA ، Capacité lactique] : بعد راحة تامّة ،يمكن إختبار الجوانب اللاّكتيكيّة أو الهوائيّة ،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 .