المحور الأول: ضبط المفاهيم (الاختبار، القياس، والتقويم)

الأستاذ :

يقع الكثير من الطلبة في خلط بين ثلاثة مصطلحات أساسية: الاختبار، القياس، والتقويم. من يستطيع أن يحدد لي الفرق الجوهري بينها في المجال الرياضي؟

الطالب (منصف) :

يا أستاذ، الاختبار هو الأداة أو الوسيلة التي نستخدمها لجمع البيانات (مثل اختبار الجري 30 متر). أما القياس فهو العملية التي تعطينا قيمة رقمية أو كمية (مثل: أمين قطع المسافة في 4.5 ثوانٍ). بينما التقويم هو أشملها، حيث نصدر حكماً على هذه النتيجة (مثلاً: مستوى أمين ممتاز أو متوسط في السرعة) وتوجيهه للتطوير.

الأستاذ :

أحسنت يا منصف. إذن تذكروا دائماً :كل اختبار قياس، وليس كل قياس اختبار .القياس يصف السلوك رقمياً، والتقويم يحكم على قيمته بصفة كمية وكيفية معاً.

المحور الثاني: الأسس العلمية للاختبارات الرياضية

الأستاذ :

لكي نعتمد اختباراً رياضياً بدبياً أو حركياً في بحوثنا أو تدريبنا، يجب أن تتوفر فيه الشروط العلمية. ما هي هذه الشروط؟ وكيف نتحقق من أحدها؟

الطالب (مصطفى) :

الشروط الأساسية هي :الصدق، الثبات، والموضوعية. إذا أردنا التحقق من "الثبات" مثلاً (أي استقرار النتائج)، يمكننا استخدام طريقة إعادة الاختبار(Test-Retest) ، حيث نطبق الاختبار على نفس مجموعة الرياضيين تحت نفس الظروف وبفارق زمني قصير (أسبوع مثلاً)، ثم نحسب معامل الارتباط بين النتائج الأولى والثانية.

الأستاذ:

إجابة دقيقة يا مصطفى. لكن انتبهوا، الظواهر البشرية والرياضية متغيرة وديناميكية، لذا قد يتأثر الثبات بعدة عوامل. ما هي أهم هذه العوامل؟

الطالب (محمد) :

العوامل تشمل: الحالة النفسية والصحية للرياضي، مدى فهم بروتوكول الاختبار، كفاءة المحكّمين (الموضوعية)، وتأثير العوامل البيئية مثل حرارة الطقس أو نوعية أرضية الملعب

المحور الثالث: مجالات القياس والصفات البدنية

الأستاذ :

ننتقل الآن إلى الجانب التطبيقي في معاهد الميدان. ما هي أبرز مجالات القياس في التربية البدنية والرياضية؟ وكيف نصنف جهودها طاقوياً؟

الطالبة (دعاء) :

المجالات متعددة يا أستاذ؛ منها قياس اللياقة البدنية والحركية، القياسات الأنثروبومترية (مورفولوجيا الجسم)، والقياسات الفسيولوجية والنفسية. أما بالنسبة للجهود البدنية، فيجب أن نربط الاختبار بالأنظمة الطاقوية. على سبيل المثال: اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية (كالوثب العريض من الثبات) يندرج تحت النظام الهوائي اللاهوائي الفوسفاتي .(ATP-CP)

الأستاذ :

ممتاز. وماذا عن اختبارات المداومة أو التحمل؟ كيف نحدد مستواها فسيولوجياً؟

الطالب (وائل) :

نعتمد على مؤشرات مرتبطة بالتحمل الهوائي، وأهمها قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO_2max)، أو استخدام اختبارات ميدانية غير مباشرة مثل اختبار VMA لتحديد السرعة الهوائية القصوى، مما يساعد المدرب في تخطيط الأحمال التدريبية بدقة

المحورالرابع: أهمية القياس والتقويم في التدريب والتدريس

الأستاذ :

سؤال أخير يلخص هدف دراستكم لهذا المقياس؛ بصفتك مربياً رياضياً أو مدرباً في المستقبل، ما الذي تستفيده عملياً من عملية التقويم؟

الطالب (نجاد) :

التقويم هو بوصلة العمل الرياضي. يفيدنا في :

1. التشخيص والتصنيف :معرفة نقطة البداية للمتعلمين وتوزيعهم حسب مستوياتهم.
2. التنبؤ والانتقاء :كشف المواهب الرياضية بناءً على معايير علمية.
3. التغذية الراجعة :معرفة مدى تقدم الرياضيين ومدى نجاعة البرنامج التدريبي أو التربوي لتعديله وتطويره.

الأستاذ :

أحسنتم جميعاً. هذه هي الركائز الأساسية التي ستبنون عليها بطاريات الاختبارات في مذكرات تخرجكم ومساركم المهني.