كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الجامعة المستنصرية
الدراسات العليا - ماجستير

التدريب الرياضي
المحاضرة الخامسة
الاختبارات الرياضية

أعداد
أ.د حسام سعيد المؤمن

2024

مفهوم الاختبارات الرياضية

هي مجموعة من التمارين أو القياسات القياسية التي تُستخدم لتقييم القدرات البدنية والفنية والنفسية للرياضيين. يتم إجراء هذه الاختبارات بطرق محددة ومعترف بها علميًا لضمان موضوعية ودقة النتائج. تُستخدم الاختبارات الرياضية لقياس جوانب مثل القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، المهارات الفنية، والاستجابة النفسية.

أهمية الاختبارات في تقييم الأداء الرياضي

1. تساعد الاختبارات الرياضية في تحديد المستوى الحالي للرياضي من حيث القدرات البدنية والفنية. هذه المعلومات ضرورية لتوجيه البرنامج التدريبي وفقًا لاحتياجات الرياضي.
2. توفر الاختبارات الرياضية بيانات دقيقة تُساعد المدربين على تصميم برامج تدريبية مخصصة، تراعي نقاط القوة والضعف لدى الرياضيين.
3. من خلال إجراء اختبارات دورية، يمكن مقارنة النتائج الجديدة بالسابقة لمعرفة مدى التقدم الذي أحرزه الرياضي، مما يُتيح الفرصة لتعديل البرامج التدريبية إذا لزم الأمر.
4. تساعد الاختبارات في تحديد النقاط التي تحتاج إلى تحسين، مثل نقص القوة العضلية أو انخفاض القدرة على التحمل، مما يسمح بالتركيز على تطوير هذه الجوانب.
5. من خلال معرفة القدرات البدنية والفنية الحالية، يمكن التنبؤ بإمكانية تحقيق الرياضي لنتائج معينة في المنافسات. كما يمكن استخدام الاختبارات لتحديد المخاطر المحتملة للإصابة.
6. تشجع الاختبارات الرياضيين على تحسين أدائهم من خلال تزويدهم بمؤشرات ملموسة لمدى تقدمهم.

أهداف الاختبارات الرياضية

الاختبارات الرياضية هي أداة مهمة يستخدمها المدربون، الرياضيون، والفرق الفنية لتقييم الأداء وتطويره. من خلال الاختبارات، يمكن جمع بيانات دقيقة عن قدرات الرياضيين وتوجيه برامج التدريب بما يتناسب مع احتياجاتهم. وفيما يلي أبرز أهداف الاختبارات الرياضية:

1. **تحديد المستوى الحالي للرياضيين :** تُعتبر الاختبارات الرياضية أداة فعّالة لتحديد مستوى الأداء البدني والفني للرياضيين. من خلال هذه الاختبارات، يتم جمع معلومات دقيقة حول لياقتهم البدنية، مهاراتهم الفنية، وقدراتهم النفسية، مما يساعد على بناء صورة واضحة عن الحالة الحالية للرياضيين.
2. **تقييم فعالية البرامج التدريبية:** تساعد الاختبارات الرياضية المدربين في تقييم مدى فعالية برامجهم التدريبية. يمكن مقارنة نتائج الاختبارات التي تُجرى في فترات مختلفة (قبل وبعد البرنامج التدريبي) لمعرفة مدى التحسن أو التقدم الذي تحقق، وبالتالي تحديد ما إذا كانت الأساليب المستخدمة فعّالة أم تحتاج إلى تعديل.
3. **تحديد نقاط القوة والضعف:** توفر الاختبارات الرياضية بيانات دقيقة حول أداء الرياضيين، مما يُسهم في تحديد نقاط القوة لديهم وتعزيزها، وكذلك تحديد نقاط الضعف والعمل على تحسينها. على سبيل المثال، قد يكشف اختبار التحمل عن ضعف لدى اللاعب في قدرته على تحمل الجهد البدني، مما يتطلب تطوير خطة تدريبية خاصة لتعزيز هذا الجانب.
4. **توجيه التخطيط التدريبي:** تُستخدم نتائج الاختبارات الرياضية لتوجيه التخطيط التدريبي، حيث يتم تصميم برامج تدريبية فردية أو جماعية بناءً على الاحتياجات المحددة لكل رياضي. يساعد هذا التوجيه في تحقيق التقدم الأمثل عن طريق تركيز الجهود على الجوانب التي تحتاج إلى تطوير.
5. **متابعة التقدم ومراقبة الأداء :** من خلال إجراء اختبارات دورية، يمكن متابعة تطور مستوى الرياضيين بمرور الوقت. يتيح ذلك للمدربين مراقبة التقدم، وتحديد مدى اقتراب الرياضيين من تحقيق أهدافهم، واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن التعديلات المطلوبة في البرنامج التدريبي.
6. **التنبؤ بالأداء المستقبلي:** تساعد الاختبارات الرياضية في التنبؤ بإمكانية الرياضي على تحقيق نتائج معينة في المنافسات. على سبيل المثال، من خلال اختبارات السرعة، يمكن تقدير قدرة الرياضي على تحسين أدائه في سباقات الجري. هذا التنبؤ يسمح للمدربين والرياضيين بوضع أهداف واقعية وتحديد الخطوات اللازمة لتحقيقها.

7. **تقييم المخاطر والوقاية من الإصابات**: تُستخدم بعض الاختبارات الرياضية لتقييم الحالة الصحية للرياضيين وكشف أي نقاط ضعف قد تزيد من خطر الإصابة. على سبيل المثال، تساعد اختبارات المرونة والقوة العضلية في تحديد الاختلالات العضلية أو ضعف المرونة، مما يتيح فرصة تنفيذ برامج تأهيلية للوقاية من الإصابات.
8. **تحفيز الرياضيين:** تعتبر الاختبارات الرياضية وسيلة فعّالة لتحفيز الرياضيين، حيث توفر لهم فرصة لمتابعة تقدمهم بشكل ملموس. يمكن للرياضيين رؤية النتائج التي حققوها، مما يزيد من حماسهم ورغبتهم في الاستمرار في التدريب والتطوير.
9. **تحقيق العدالة في اختيار اللاعبين :** تُستخدم الاختبارات الرياضية كأداة موضوعية وعادلة في اختيار اللاعبين للمشاركة في الفرق أو المنافسات. فهي توفر معايير قياسية تتيح للمدربين اختيار أفضل الرياضيين بناءً على الأداء الفعلي، مما يساهم في تكوين فرق قوية قادرة على المنافسة.
10. **تحديد الاحتياجات الفردية:** من خلال الاختبارات، يمكن التعرف على الاحتياجات التدريبية الخاصة بكل رياضي. قد يحتاج البعض إلى التركيز على تحسين القوة العضلية، في حين يحتاج آخرون إلى تطوير القدرة على التحمل أو زيادة السرعة. تُمكِّن هذه المعلومات المدربين من وضع خطط تدريبية مخصصة لكل رياضي.
11. **تقديم تغذية راجعة علمية:** توفر الاختبارات الرياضية تغذية راجعة علمية للرياضيين، حيث يمكنهم معرفة أدائهم بشكل دقيق ومنهجي. تساعد هذه التغذية الراجعة في تحسين الوعي الذاتي للرياضيين وتمكينهم من التركيز على تطوير جوانب معينة من أدائهم.

كيفية تنفيذ الاختبارات الرياضية

تنفيذ الاختبارات الرياضية يتطلب الالتزام بمجموعة من الخطوات والإجراءات لضمان دقة وموثوقية النتائج. يعتمد التنفيذ السليم للاختبارات على التحضير الجيد، اتباع التعليمات المحددة، واستخدام أدوات القياس المناسبة. فيما يلي كيفية تنفيذ الاختبارات الرياضية بشكل فعّال:

1. **التحضير للاختبارات**

- **اختيار الاختبار المناسب :** يجب اختيار الاختبار بناءً على الهدف المراد قياسه، مثل اختبارات التحمل، السرعة، القوة، المرونة، أو التنسيق. يجب أن يكون الاختبار ملائمًا للرياضة المحددة ومناسبًا لمستوى الرياضيين.

- **إعداد البيئة المناسبة**

- المكان :يجب أن يكون موقع إجراء الاختبار مناسبًا، سواء كان صالة رياضية، مضمارًا، أو ملعبًا. تأكد من أن البيئة خالية من العوائق التي قد تؤثر على أداء الرياضيين.
- المعدات :تجهيز جميع الأدوات والمعدات اللازمة للاختبار، مثل أجهزة قياس الزمن، الأوزان، المخاريط، أجهزة قياس المسافات، وغيرها. تحقق من أنها تعمل بشكل جيد قبل بدء الاختبار.
- ظروف البيئة :تأكد من أن الظروف المحيطة (مثل درجة الحرارة والرطوبة) مناسبة ولا تؤثر بشكل كبير على أداء الرياضيين.

- **تجهيز الرياضيين**

- الإحماء :يجب أن يبدأ الرياضيون بتمارين الإحماء المناسبة (تمارين الجري الخفيف، تمارين التمدد) لإعداد العضلات والجهاز القلبي الوعائي للاختبار، وتجنب الإصابات.
- تقديم التعليمات :شرح طبيعة الاختبار للرياضيين وكيفية تنفيذه. تأكد من أن الجميع يفهمون التعليمات بوضوح ويتبعونها.
- التأكد من الحالة الصحية :يجب التأكد من أن الرياضيين في حالة صحية جيدة وليس لديهم أي إصابات تمنعهم من المشاركة في الاختبار.

2. تنفيذ الاختبار

- **اتباع إجراءات الاختبار**

- الوقت :تنفيذ الاختبار في الوقت المناسب، مثل الصباح الباكر أو بعد فترة من الراحة، لضمان الحصول على نتائج تعكس القدرات الفعلية للرياضيين.
- التعليمات :التأكد من أن الرياضيين يتبعون التعليمات بشكل دقيق أثناء تنفيذ الاختبار، مثل المسافة المحددة في اختبارات الجري أو عدد التكرارات في اختبارات القوة.
- التسجيل :تسجيل أداء الرياضيين بدقة أثناء الاختبار، سواء كان ذلك من خلال قياس الزمن، المسافة، الوزن، أو عدد التكرارات. يمكن استخدام أدوات تقنية مثل الكاميرات أو أجهزة قياس الزمن الرقمية لتعزيز دقة القياسات.

- **مراقبة الأداء**

- يقوم المدرب أو المختبِر بمراقبة الرياضيين أثناء أداء الاختبار، للتأكد من الالتزام بالشكل والتقنية الصحيحة، خاصة في اختبارات القوة أو المهارة. يمكن أن يؤدي سوء التنفيذ إلى نتائج غير دقيقة وربما إصابات.

- **توفير الدعم والتوجيه**

- خلال الاختبار، يمكن للمدرب تقديم توجيهات ودعم للرياضيين، ولكن يجب أن يكون هذا الدعم موضوعيًا وغير مؤثر على دقة النتائج.

3. تسجيل النتائج وتحليلها

- توثيق النتائج : فور انتهاء الاختبار، يتم توثيق جميع النتائج بدقة في سجلات خاصة. يمكن استخدام جداول بيانات أو برامج إلكترونية لتسجيل البيانات وتسهيل عملية تحليلها لاحقًا.
- تحليل البيانات : تحليل البيانات المسجلة من الاختبارات لتقييم أداء الرياضيين، مقارنة النتائج بالمعايير المحددة (مثل المعدلات القياسية للرياضة) أو بالنتائج السابقة للرياضيين. يتيح هذا التحليل فهم مستوى الرياضيين وتحديد الجوانب التي تحتاج إلى تحسين.
- تقديم التغذية الراجعة : بعد تحليل النتائج، يجب تقديم تغذية راجعة مفصلة للرياضيين حول أدائهم. يشمل ذلك النقاط الإيجابية التي يجب الحفاظ عليها، والجوانب التي تحتاج إلى تحسين في البرامج التدريبية المستقبلية.

4. تكرار الاختبار والمتابعة

- **تحديد مواعيد للاختبارات الدورية :** لضمان متابعة تقدم الرياضيين، يجب تحديد مواعيد دورية لإعادة إجراء الاختبارات، مثل مرة كل 4-6 أسابيع. هذا يتيح قياس التحسن في القدرات وتقييم فعالية البرنامج التدريبي.
- **مقارنة النتائج :** مقارنة نتائج الاختبارات المتكررة مع بعضها البعض لمعرفة مدى التقدم المحرز. يساعد ذلك المدربين على تعديل البرامج التدريبية بما يتناسب مع حالة الرياضيين وأهدافهم.

5. الاعتبارات الخاصة بسلامة الرياضيين

- **تقييم الحالة الصحية** :قبل الاختبار، يجب التأكد من الحالة الصحية للرياضيين. في حالة وجود إصابات أو مشكلات صحية، قد يكون من الضروري تعديل الاختبار أو تأجيله.

- **اختيار مستوى صعوبة مناسب** :يجب أن يتناسب مستوى صعوبة الاختبار مع مستوى الرياضيين لتجنب الإجهاد الزائد أو الإصابات.
- **الإشراف الطبي** :في الاختبارات المكثفة أو التي تتطلب جهدًا عاليًا، قد يكون من الضروري وجود إشراف طبي لضمان سلامة الرياضيين.

6. **استخدام التكنولوجيا لتحسين دقة الاختبارات :** يمكن استخدام أجهزة قياس الزمن الرقمية، حساسات الحركة، وأدوات قياس القوة المتقدمة لتحسين دقة قياسات الاختبارات. تقنيات مثل تطبيقات الهواتف الذكية والكاميرات الرقمية يمكن أن تساعد في تحليل الأداء بدقة.

الاختبارات الدورية مقابل الاختبارات النهائية

تُعتبر الاختبارات الرياضية أداة رئيسية لتقييم الأداء البدني والفني للرياضيين، وتنقسم عادة إلى اختبارات دورية واختبارات نهائية .يلعب كلا النوعين دورًا مهمًا في عملية التدريب، حيث تساعد الاختبارات الدورية في متابعة التقدم وتحديد نقاط القوة والضعف بشكل مستمر، بينما تُستخدم الاختبارات النهائية لتقييم الأداء الكلي بعد فترة من التدريب. فيما يلي مقارنة بين الاختبارات الدورية والاختبارات النهائية:

1. **الاختبارات الدورية :** هي اختبارات تُجرى على فترات منتظمة (مثل كل أسبوعين، شهريًا، أو بعد كل دورة تدريبية) بهدف مراقبة تقدم الرياضيين وتقييم مدى فعالية البرامج التدريبية الحالية.

الهدف:

- متابعة التقدم بشكل مستمر.
- تحديد نقاط الضعف والتحديات التي يواجهها الرياضيون أثناء فترة التدريب.
- تقديم تغذية راجعة فورية لتحسين وتعديل البرامج التدريبية.

الخصائص:

- التكرار :تُجرى بشكل منتظم خلال فترة الإعداد أو الموسم الرياضي، مما يسمح بجمع بيانات مستمرة عن أداء الرياضيين.
- التركيز على التفاصيل :غالبًا ما تكون هذه الاختبارات موجهة نحو جوانب محددة من اللياقة البدنية أو المهارات الفنية، مثل السرعة، القوة، التحمل، أو المرونة.

- المرونة :يمكن تعديل الاختبارات الدورية حسب الأهداف التدريبية المختلفة وفترات التدريب.

الفوائد:

- التكيف المستمر :تساعد في تحديد نقاط الضعف بسرعة، مما يسمح للمدربين بتعديل البرامج التدريبية بشكل مستمر لتحسين الأداء.
- تحفيز الرياضيين :يوفر التقييم المستمر للرياضيين تغذية راجعة حول تقدمهم، مما يزيد من دافعيتهم.
- قياس فعالية البرنامج التدريبي :تمكن المدربين من تقييم مدى فعالية التدريبات الحالية وإجراء التعديلات اللازمة لضمان الوصول إلى الأهداف.

التحديات:

- قد يؤدي التكرار المتزايد للاختبارات إلى إجهاد الرياضيين، لذا يجب تحديد فترات الاختبار بعناية بحيث لا تؤثر سلبًا على عملية التدريب.

2. **الاختبارات النهائية :**هي اختبارات تُجرى في نهاية فترة تدريبية معينة (مثل نهاية دورة تدريبية، موسم، أو قبل حدث تنافسي مهم) بهدف تقييم الأداء الإجمالي ومدى تحقيق الأهداف التدريبية.

الهدف:

- تقييم الأداء الكلي للرياضي بعد فترة من التدريب.
- تحديد مدى تحقيق الأهداف الرئيسية الموضوعة في بداية فترة التدريب.
- إعداد تقرير شامل عن مستوى الرياضي وتحديد الاستراتيجيات المستقبلية.

الخصائص:

- الإجمالية :تميل الاختبارات النهائية إلى أن تكون شاملة، حيث تُقيم مختلف الجوانب البدنية والفنية للرياضيين مثل القوة، التحمل، المرونة، والمهارات التخصصية.
- مرة واحدة :تُجرى عادةً مرة واحدة في نهاية فترة الإعداد أو الموسم الرياضي.
- الاستنتاجات :تُستخدم نتائج هذه الاختبارات لاستخلاص استنتاجات حول مدى نجاح البرنامج التدريبي وتأثيره على تطوير الرياضي.

الفوائد:

- تقييم الأداء الكلي :توفر نظرة شاملة على مستوى أداء الرياضي بعد فترة من التدريب، مما يساعد في تحديد مدى تحقيق الأهداف.
- وضع خطط مستقبلية :تُستخدم النتائج لوضع خطط تدريبية للمستقبل استنادًا إلى الأداء الحالي.
- تحليل طويل المدى :تمنح الاختبارات النهائية رؤية حول التطور على المدى الطويل، مما يسمح بمقارنة الأداء بين الفترات التدريبية المختلفة.

التحديات:

- عدم توفر التغذية الراجعة المستمرة كما في الاختبارات الدورية.
- إذا كانت نتائج الاختبارات النهائية غير مرضية، قد يكون الوقت قد فات لإجراء تعديلات على البرنامج التدريبي الحالي.

مقارنة بين الاختبارات الدورية والنهائية

الجانب	الاختبارات الدورية	الاختبارات النهائية
التوقيت	تُجرى على فترات منتظمة خلال الموسم التدريبي	تُجرى في نهاية فترة التدريب أو الموسم
الهدف	متابعة التقدم وتعديل البرنامج التدريبي	تقييم الأداء الكلي ومدى تحقيق الأهداف
الشمولية	تركز على جوانب محددة من الأداء	شاملة لتقييم مختلف الجوانب البدنية والفنية
المرونة	قابلة للتعديل حسب احتياجات الرياضيين	غير قابلة للتعديل، تُجرى كما هو مخطط لها
تقديم التغذية الراجعة	تُقدم تغذية راجعة مستمرة وسريعة	تُقدم تقييمًا شاملاً وتغذية راجعة طويلة المدى
التكرار	تُجرى بشكل متكرر خلال فترة زمنية	تُجرى مرة واحدة في نهاية الفترة التدريبية
التحديات	قد تسبب إجهادًا إذا أُجريت بشكل متكرر	قد تكون غير كافية للتعديل الفوري للبرنامج

التحديات الشائعة في الاختبارات الرياضية وكيفية التغلب عليها

الاختبارات الرياضية تُعد وسيلة فعّالة لتقييم مستوى أداء الرياضيين وتوجيه برامجهم التدريبية. ومع ذلك، تُواجه عملية تنفيذ هذه الاختبارات العديد من التحديات التي يمكن أن تؤثر على دقتها وفاعليتها. فيما يلي نظرة على أبرز التحديات الشائعة في الاختبارات الرياضية، وكيفية التغلب عليها:

1. **التحضير النفسي للرياضيين** : يشعر العديد من الرياضيين بالقلق والتوتر قبل وأثناء الاختبارات، مما يمكن أن يؤثر سلبًا على أدائهم ويجعلهم غير قادرين على إظهار قدراتهم الحقيقية.

كيفية التغلب:

- تهيئة الجو النفسي :يجب على المدربين تهيئة الرياضيين نفسيًا قبل الاختبار من خلال تقديم تغذية راجعة إيجابية، وتأكيد أن الاختبار فرصة لتحسين الأداء وليس حكمًا على قدراتهم.
- تقنيات الاسترخاء :تعليم الرياضيين استخدام تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والتصور العقلي يمكن أن يساعد في تقليل القلق وزيادة الثقة بالنفس.

2. **الظروف البيئية المحيطة :** تؤثر العوامل البيئية مثل درجة الحرارة، الرطوبة، والرياح على أداء الرياضيين أثناء الاختبارات. الاختلاف في الظروف من اختبار لآخر يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير متسقة.

كيفية التغلب:

- توحيد ظروف الاختبار :يجب إجراء الاختبارات في ظروف متشابهة قدر الإمكان. يُفضل إجراؤها في نفس الوقت من اليوم وفي نفس المكان للحفاظ على الثبات في البيئة.
- التكيف مع الظروف :في حالة عدم القدرة على توحيد الظروف البيئية (مثل المنافسات الخارجية)، يمكن تدريب الرياضيين على التكيف مع الظروف المختلفة لضمان أدائهم الجيد بغض النظر عن البيئة.

3. **الموضوعية في التقييم :** يمكن أن يتأثر تقييم نتائج الاختبارات الرياضية بالعوامل الشخصية للمقيِّم، مثل التحيز أو قلة الخبرة، مما يؤدي إلى عدم الموضوعية في النتائج.

كيفية التغلب:

- استخدام أدوات القياس الدقيقة :اعتماد أجهزة قياس إلكترونية مثل مؤقتات السرعة الرقمية، وأجهزة قياس القوة يضمن نتائج دقيقة ومستقلة عن التقديرات الشخصية.
- وضع معايير تقييم واضحة :يجب وضع معايير تقييم دقيقة وواضحة، وتعريف جميع المقيِّمين بكيفية استخدامها لتقليل الاختلافات الشخصية في التقييم.
- تدريب المقيِّمين :تدريب الأشخاص المسؤولين عن تنفيذ الاختبارات على كيفية قياس وتقييم النتائج يضمن موضوعية ودقة أكبر في العملية.

4. **اختيار الاختبارات المناسبة:** اختيار الاختبارات غير المناسبة لنوع الرياضة أو مستوى الرياضيين يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير دقيقة ولا تعكس القدرات الحقيقية للرياضي.

كيفية التغلب:

- تحديد الأهداف :قبل اختيار الاختبار، يجب تحديد الهدف من الاختبار بوضوح (مثل قياس التحمل، القوة، السرعة، المرونة). بناءً على هذا الهدف، يمكن اختيار الاختبار الأنسب.
- الملاءمة للمستوى :يجب أن يكون الاختبار مناسبًا لمستوى الرياضي (مبتدئ، متوسط، محترف) لتجنب الإرهاق أو تقليل التحفيز.
- التنوع :استخدام مجموعة متنوعة من الاختبارات التي تُقيّم جوانب مختلفة من الأداء يساعد في تقديم صورة شاملة عن قدرات الرياضيين.

5. **التكرار والإجهاد البدني :** قد يؤدي إجراء الاختبارات بشكل متكرر إلى إجهاد الرياضيين، مما يمكن أن يؤثر سلبًا على أدائهم ونتائجهم، وبالتالي يجعل البيانات غير موثوقة.

كيفية التغلب:

- جدولة الاختبارات بحكمة :تحديد فترات زمنية مناسبة بين الاختبارات، مثل شهر أو أكثر، لمنح الرياضيين وقتًا كافيًا للاستشفاء وتحسين أدائهم قبل الاختبار التالي.
- الإحماء المناسب :يجب تضمين فترة إحماء كافية قبل الاختبار لتحضير العضلات والجهاز القلبي التنفسي وتقليل مخاطر الإجهاد.

6. **تفسير النتائج بشكل خاطئ :** يمكن أن يؤدي تحليل النتائج بشكل غير صحيح إلى استنتاجات غير دقيقة حول مستوى الرياضيين أو فعالية برامج التدريب.

كيفية التغلب:

- استخدام معايير مرجعية :قارن نتائج الرياضيين بمعايير مرجعية معترف بها (مثل جداول المقاييس القياسية بناءً على العمر والجنس والرياضة) للحصول على تفسير أكثر دقة.
- الاستعانة بخبراء التحليل :يُفضل إشراك مختصين في تحليل النتائج، خاصة في الاختبارات المتقدمة التي تتطلب تفسيرًا دقيقًا.

7. **الحالة الصحية للرياضيين :** يمكن أن تؤثر الإصابات أو الظروف الصحية الطارئة على أداء الرياضيين أثناء الاختبارات، مما يجعل النتائج غير دقيقة أو يعرض الرياضيين لخطر الإصابات.

كيفية التغلب:

- التقييم الصحي المسبق :إجراء فحص طبي قبل الاختبارات للتأكد من أن الرياضيين في حالة صحية جيدة.
- تعديل الاختبارات :إذا كان الرياضي مصابًا أو في حالة صحية غير مستقرة، يُفضل تأجيل الاختبار أو تعديله لتجنب تفاقم المشكلة.

8. **تحفيز الرياضيين بشكل مناسب :** قد يفتقر بعض الرياضيين إلى الحافز أثناء الاختبارات، مما يؤدي إلى أداء غير معبر عن قدراتهم الحقيقية.

كيفية التغلب:

- وضع أهداف شخصية :إشراك الرياضيين في تحديد أهدافهم الشخصية للاختبارات يمكن أن يزيد من حافزهم لتحقيق هذه الأهداف.
- تقديم التغذية الراجعة الإيجابية :تعزيز الثقة لدى الرياضيين من خلال تقديم تغذية راجعة إيجابية بعد الاختبار، والتركيز على الجوانب التي تمكنوا من تحسينها.

9. **التغييرات البيولوجية (الساعة البيولوجية) :** قد يؤثر توقيت إجراء الاختبارات على أداء الرياضيين، بسبب الساعة البيولوجية للجسم التي تؤثر على مستويات الطاقة والانتباه.

كيفية التغلب:

- **إجراء الاختبارات في نفس التوقيت** :لتحقيق دقة أكبر، يُفضل إجراء الاختبارات في نفس الوقت من اليوم عند إعادة الاختبار، لضمان تقليل تأثير التغيرات البيولوجية.