

3-6- الاختبار المكوكي للرشاقة: Test d'agilité en course navette

➤ الرياضات المعنية:

- تقويم السعة اللاهوائية بدون تمرکز حمض اللبن؛
- يسمح هذا الاختبار بتقويم قدرة المختبر على تغيير اتجاه الجري بسرعة كبيرة؛
- كذلك يسمح هذا الاختبار بتقويم قدرة المختبر على تغيير اتجاه الجري بسرعة كبيرة والمختبر يحمل أداة (الكرة مثلا).

➤ الهدف من الاختبار:

- تقويم حيوية الرياضي متمثلة في قدرته على التسارع، ثم التوقف بسرعة ومن ثمّ التعجيل من جديد لتغيير اتجاه الجري؛
- تقويم قدرة الرياضي على التسارع؛
- تقويم سرعة الرياضي؛
- تقويم السعة اللاهوائية اللا حمضية للرياضي؛
- تقويم رشاقة الرياضي.

➤ الأدوات المستعملة:

- أرضية مسطحة غير زلقة؛
- أقماع؛
- شريط قياس؛
- ميقاتي؛
- شاهدان (من خشب، قمعان...).

➤ كيفية الإجراء:

- تحديد خطان يبعدان عن بعضهما مسافة 9,144 متر (30 قدم)؛
- وضع شاهدان (كتلتان من الخشب أو قمعان...) على الخط المقابل (الثاني)؛
- بعد الإحماء يقف الرياضي عند القمع الأول؛
- عند الإشارة، ينطلق المختبر باتجاه القمع الثاني، بأقصى سرعة، وعند الوصول إليه يحمل الشاهد الأول، ويُغَيَّر اتجاهه نحو القمع الأول؛
- قدماه الاثنتان يجب أن يتجاوزا الخط في كل مرة؛
- لا يحمل في المرة الواحدة سوى شاهدا واحدا؛
- يضع المختبر الحمل الأول خلف الخط الأول (خط البداية)، قبل أن يعود للخط الثاني من جديد لجلب الشاهد الثاني؛
- يجب وضع الشاهد وليس رميه؛
- يقوم المختبر بإيقاف الميقاتي عند جلب المختبر الحمل الثاني.

➤ تسجيل النتائج:

- يقوم الرياضي بـ 3 محاولات، والأحسن وقتا هي التي تُحتسب.

➤ إجابيات الاختبار:

● سهل الإجراء؛

● يمتاز بالمرح والترويح؛

● يُمكن تطبيقه على الكبار والصغار؛

➤ سلبيات الاختبار:

● غير منصوص به للبدنين؛

● لا يُمكن إجراء الاختبار على عدد كبير من المختبرين في نفس الوقت.