

## Test de résistance à la fatigue en sprint

## اختبار مقاومة التعب أثناء الجري السريع:

### ➤ الرياضات المعنية:

✓ رياضات الجهد المتكرر (ذو شدة أقل من القصوى) وتتميز براحة غير كاملة.

✓ الرياضات القتالية.

✓ أغلب مراكز الألعاب الجماعية.

### ➤ الهدف من الاختبار:

✓ تقدير السعة اللاهوائية اللبنية.

✓ تقييم الكفاءة على الاسترجاع بين تكرارات سباقات السرعة.

✓ حساب مؤشر التعب اللاكتيكي.

✓ تقويم قدرة التحمل في الجري السريع.

### ➤ الأدوات المستعملة:

✓ أقماع.

✓ ملعب مسطح بطول 50م.

✓ 2 ميقاتي.

✓ شريط قياس.

✓ في حالة أخذ عينات من الدم؛ يجب حضور ممرض أو طبيب و جهاز لقياس درجة الحموضة في الدم).

### ➤ طريقة الأداء:

✓ تحديد مسافة الجري 30م بقمعين، ثم تحديد منطقتين خارج منطقة السباق للدوران بمسافة 10 م لكل واحدة.

✓ يأخذ المختبر وضع الانطلاق بوضع قدم على الخط، عند الإشارة يبدأ بجري مسافة الاختبار (30م) بأقصى سرعة،

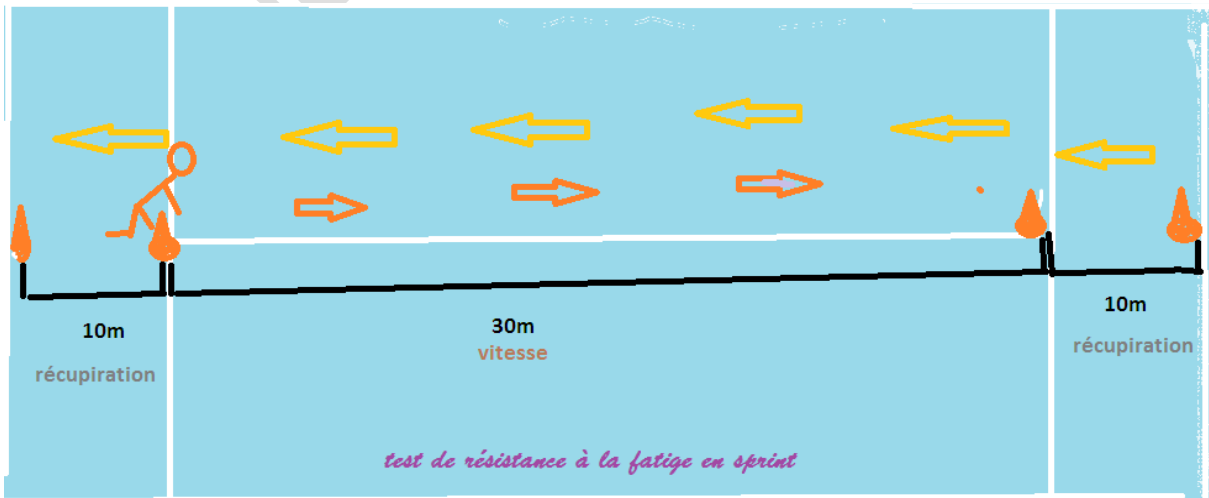
ويتم تشغيل الميقاتين في وقت واحد (الأول لتسجيل وقت السباق، بينما الثاني لا يتوقف من أجل تحديد السباق

على فترات منتظمة (يبدأ العدو التالي بعد 30 ثانية في الاتجاه المعاكس).

✓ تُستخدم مسافة (10م) لإبطاء ريثم الجري، وللعودة لمعاودة الجري من جديد (بالتحديد بعد 30 ثانية من بداية

مرحلة الجري السابقة) في الاتجاه المعاكس.

✓ يجب إتمام جري مسافة (30م) لـ 10 مرات على فترات زمنية محددة (30ثا، 1د، 1د و30ثا، 2د،...).



➤ تسجيل النتائج:

مؤشر التعب = متوسط سرعة 3 محاولات الأولى ÷ متوسط سرعة 3 محاولات الأخيرة

المستوى	مؤشر التعب
ممتاز	< 89 %
جيد	89-85 %
متوسط	84-80 %
ضعيف	> 80 %

➤ إيجابيات الاختبار:

- ✓ زمن الاسترجاع متغير حسب الأداء.
- ✓ يُمكن أن يُستخدم كتمرين في حصة تدريبية.
- ✓ يسمح باختبار مجموعة كبيرة من الرياضيين.
- سلبيات الاختبار:
- ✓ كما هو الحال بالنسبة لأي اختبار تكون نتيجة الأداء مشروطة في الغالب بالقوة العقلية للرياضي.