

اختبار استرجاع الفوسفات: Test de récupération phosphate

➤ الرياضات المعنية:

- ✓ كل الرياضات التي تعتمد على تغيير الاتجاهات وبشدة عالية (كالرياضات الجماعية، ورياضات المضرب..):
- ✓ كل الرياضات القتالية والتلاحم (كالملاكمة، الجودو، المصارعة...).

➤ الغرض من الاختبار:

✓ يُقِيم القدرة على التعافي بين سباقات السرعة:

✓ متابعة اللياقة اللبئية للرياضي:

✓ تحسين السعة اللبئية:

✓ يعتبر تمرين جيد للسعة الهوائية:

✓ يحدد منحني بياني لتطور اللكتات.

➤ الأدوات المستعملة:

✓ ساعة توقيت:

✓ شريط قياس متري:

✓ مخاريط:

✓ مساحة جري تقدر بـ 60 متر:

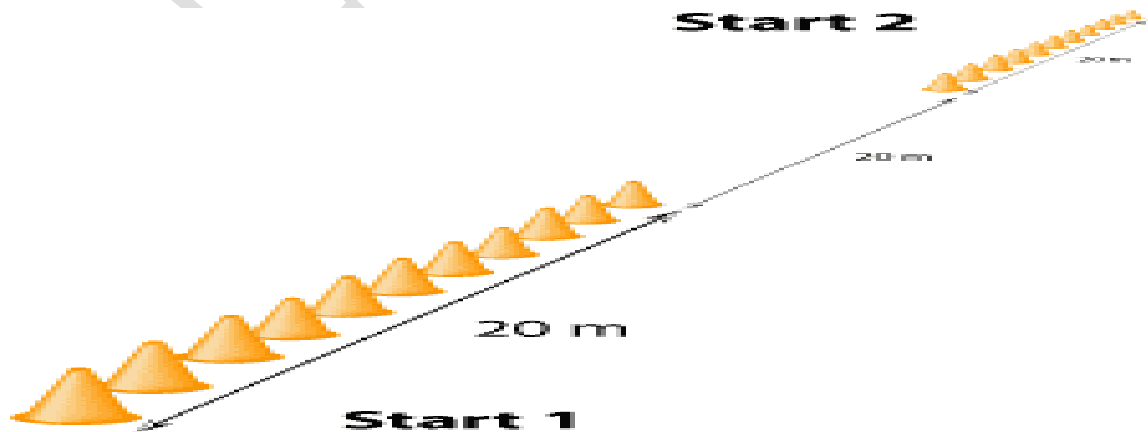
✓ جهاز لقياس النبضات القلبية:

✓ جهاز قياس اللكتات (اختياري).

➤ طريقة الإجراء:

✓ يتمثل الاختبار في جري 7 مرات مسافة معينة في 7 ثواني لكل مرة بشدة قصوى كل 30 ثانية، أي يعني وقت راحة بين كل مرة وأخرى يُقدر بـ 23 ثانية:

✓ يتم وضع كل قمع على بعد مترين عن الآخر لمسافة 20 متر، ثم عدم وضع أي قمع لمسافة 20 متر، ثم وضع 10 أقماع على مسافة 20 متر ثلاثة (انظر الشكل).



✓ القيام بالإحماء المناسب للاختبار، حيث تكون فيه انطلاقات وتغيير في الاتجاه:

✓ يقف الرياضي في القمع الأول (البداية 1)، بعد سماع إشارة الانطلاق، ينطلق الرياضي بأقصى سرعة لمدة سبع ثوانٍ، أين يتم تسجيل المسافة المقطوعة:

- ✓ بعد ذلك وفي فترة الاسترجاع ولمدة 23 ثانية (المشي / الركض)، أين يذهب نفس الرياضي للقمع الأول في الجهة المقابلة (البداية 2)؛
- ✓ وبعد مرور 30 ثانية من بداية السباق الأول، ينطلق مرة ثانية ولمدة سبع ثوانٍ في الاتجاه الذي أتى منه؛
- ✓ ويتكرر هذا العمل لسبع مرات.
- التسجيل:
- ✓ يتم تقدير مستوى اللياقة البدنية، بحساب الفرق بين الأداء (بالمتر) في السباق الأول وبين الأداء في السباق الأخير.
- إيجابيات الاختبار:
- ✓ اختبار لبيئي بامتياز؛
- ✓ قصير؛
- ✓ يُمكن أن يكون تمرين جيد لحصة تدريبية لاستثارة النظام اللبني.
- سلبيات الاختبار:
- ✓ يتطلب تجند كامل من الرياضي؛
- ✓ لا يسمح باختبار عدد كبير من الرياضيين؛
- ✓ لا يترك الوقت الكافي لسحب الدم؛
- ✓ موجه للرياضين المؤهلين جيدا.