

اختبار الركض القائم على الجري السريع اللاهوائي: Running Based Anaerobic Sprint Test

➤ الرياضات المعنية:

- ✓ كل رياضات الجهد المتكرر والتي تتميز بتمركز حمض اللبني (قصير المدة وبشدة عالية).
- ✓ أغلب مراكز اللعب في الرياضات الجماعية معنيّة بهذا الاختبار.
- ✓ الرياضات القتالية.
- ✓ الرياضات التي تتميز بالجري بأقصى سرعة لمسافات متوسطة.

➤ الهدف من الاختبار:

- ✓ تقويم أعلى قيمة للقدرة الحمضية.
- ✓ تقويم السعة الحمضية (المتوسطة والصغيرة).
- ✓ حساب مؤشر التعب الحمضي.

➤ الأدوات المستعملة:

- ✓ ميزان طبي.
- ✓ مخاريط (أقماغ).
- ✓ مساحة مسطحة طولها حوالي 70 متر.
- ✓ شريط قياس متري.
- ✓ 2 ميقاتي.
- ✓ في حالة سحب الدم، يجب أن يكون هناك طبيب أو ممرض وجهاز قياس حموضة الدم.

➤ طريقة الاداء:

- ✓ مخطط الاختبار يتكون من مساحة جري تُقدر بـ 35م محددة بقمعين؛
- ✓ يتضمن الاختبار 6 سباقات على مسافة 35 متراً، مع استرداد لمدة 10 ثوانٍ بين كل سباق وآخر.
- ✓ يجب توفر مُقيّمان لضمان تقويما صحيحا (الأول يُسجل أزمنة الجري والثاني يُسجل أزمنة الراحة البينيّة).
- ✓ وزن المختبر.
- ✓ يتموضع المختبر بوضع قدم الانطلاق على خط البداية.
- ✓ عند إشارة البداية ينطلق المختبر بأقصى سرعة لقطع مسافة 35 م.
- ✓ يجب على المختبر أن لا يُنقص من سرعته حتى يتجاوز خط الوصول.
- ✓ تسجيل زمن المسافة المقطوعة.
- ✓ يأخذ المختبر راحة لمدة 10 ثواني.
- ✓ ثم يُعيد الجري للمرة الثانية مع أخذ وقت للراحة للمرة الثانية، وهكذا حتّى يتم جري سباقات الاختبار كلّها.



Figure 1. Test configuration for the Running-Based Anaerobic Sprint test.

➤ تسجيل النتائج:

هذا الاختبار يسمح بتحديد المؤشرات التالية كمايلي:

- ✓ القدرة (Puissance) = وزن الجسم X المسافة المقطوعة² ÷ الوقت المنجز³.
- ✓ أقل قدرة (Puissance minimale) = أسوأ قيمة للوقت المنجز في السباقات الستة.
- ✓ أحسن قدرة (Puissance maximale) = أحسن قيمة للوقت المنجز في السباقات الستة.
- ✓ متوسط القدرة = مجموع أوقات المحاولات الستة ÷ 6
- النتيجة المتحصل عليها تدل على مستوى المحافظة على القدرة بمرور الوقت.
- النتيجة المتحصل عليها تدل على مستوى المحافظة على الأداء اللاهوائي.
- ✓ مؤشر التعب (Indice de la fatigue) = (أحسن قدرة - أسوأ قدرة) ÷ الوقت الكلي للسباقات الستة.
- إذا كانت نتيجة مؤشر التعب أقل من 10 (>10) تدل على قدرة المختبر على المحافظة على الأداء اللاهوائي.
- إذا كانت نتيجة مؤشر التعب أكبر من 10 (<10) تدل على أنّ المختبر عليه العمل أكثر حتى تُصبح لديه المقدرة على أكثر قدرة على العمل في وجود ارتفاع تركيز حمض اللبّين (تطوير السعة اللاهوائية ومقاومة التعب).
- ✓ القدرة النسبية = القدرة المتحصل عليها ÷ وزن الجسم
- إيجابيات الاختبار:
- ✓ يُحدد في نفس الوقت كل من أعلى قيمة للقدرة ومؤشر التعب.
- سلبيات الاختبار:
- ✓ ككل الاختبارات اللبّنية؛ النتيجة مرهونة بالصلابة النفسية والعقلية للرياضي؛
- ✓ يتطلب مقيّمان.