

اختبارات يويو: Tests YO-YO

➤ الرياضات المستهدفة:

- ✓ أنشئت أساسا لرياضة كرة القدم.
- ✓ لكن يُمكن لاختبارات يويو أن تُوجه لكل ممارسي الرياضات التي تعتمد على المجهود المتقطع.

➤ أهداف الاختبار:

- ✓ تقدير السرعة الهوائية القصوى.
- ✓ متابعة قابلية الرياضي على الاسترجاع.
- ✓ تقويم المداومة العامة للرياضي.
- ✓ تقويم الأداء الهوائي (القدرة الهوائية).
- ✓ متابعة تكيف الرياضي عند جريه بسرعات مختلفة.
- الأدوات المستعملة:
- ✓ مخاريط (أقماع).
- ✓ مساحة جري مسطحة.
- ✓ صافرة.
- ✓ قارئ صوتي خاص بالاختبار.
- ✓ في حالة أخذ عَيِّنات من الدم؛ يجب حضور ممرض أو طبيب و جهاز لقياس درجة الحموضة في الدم.
- ✓ جهاز قياس النبضات القلبية.

➤ كيفية الإجراء:

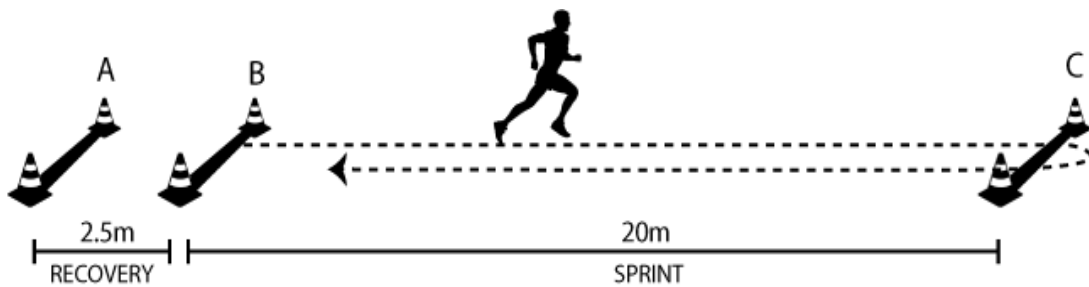
✓ اختبار يويو للمداومة المتقطعة:

يتم وضع 3 أقماع على خط مستقيم، بحيث تكون المسافة بين الأول والثاني 20 متر، وبين الثاني والثالث مسافة 2.5م.

- ✓ يبدأ المختبر الجري من القمع الثاني باتجاه القمع الأول ذهابا وإيابا (القمعان اللذان يبعدان مسافة 20م (يعني جري مسافة 40م في المرة الواحدة)، ومن ثم يأخذ راحة نشطة عند القمع الثالث، مع احترام الإيقاع المفروض من القارئ الصوتي.

✓ تُقدر الراحة النشطة بـ 5 ثواني في اختبار يويو للتحمل المتقطع.

- ✓ إذا لم يستطع الرياضي مجازاة إيقاع الجري المفروض يحذر في مرة أولى، وفي المرة الثانية يُقصى وينتهي الاختبار.



Yo-Yo Intermittent Endurance Test

www.theyoyotest.com

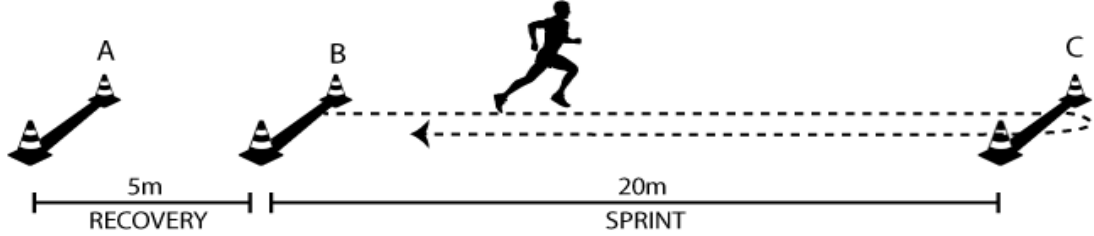
✓ اختبار يويو للراحة المتقطعة:

✓ يتم وضع 3 أقماع على خط مستقيم، بحيث تكون المسافة بين الأول والثاني 20 متر، وبين الثاني والثالث مسافة 5م.

✓ يبدأ المختبر الجري من القمع الثاني باتجاه القمع الأول ذهاباً وإياباً (القمعان اللذان يبعدان مسافة 20م (يعني جري مسافة 40م في المرة الواحدة)، ومن ثم يأخذ راحة نشطة عند القمع الثالث، مع احترام الإيقاع المفروض من القارئ الصوتي.

✓ تُقدر الراحة النشطة بـ 10 ثواني في اختبار يويو للراحة المتقطعة.

✓ إذا لم يستطع الرياضي مجازة إيقاع الجري المفروض يحذر في مرة أولى، وفي المرة الثانية يُقصى وينتهي الاختبار.



Yo-Yo Intermittent Recovery Test
www.theyoyotest.com

➤ تسجيل النتائج:

✓ مقارنة النتيجة المتحصل عليها بجدول المعايير الخاص بالاختبار.

➤ إيجابيات الاختبار:

✓ سهل التطبيق.

✓ إمكانية تطبيقه على مجموعة كبيرة من المختبرين.

✓ اختبار دقيق لتقويم الجهد الخاص بلاعب كرة القدم.

➤ سلبيات الاختبار:

✓ اختبار يتطلب التوقف التام ومن ثم الانطلاق من الصفر.

✓ المختبرون من ذوي الوزن الثقيل يواجهون صعوبات أكبر من غيرهم عند اجتياز الاختبار (يُمكن اعتباره غير صالح).

✓ نتيجته متوقفة على المؤشرات اللاهوائية.