

Australian Shuttle Test

الاختبار الاسترالي المكوي:

➤ الرياضات المعنية:

✓ كل الرياضات التي تعتمد في تنقلاتها الأساسية على جري مسافات مختلفة، والتي تتطلب تغييرات في الاتجاهات والتي تتطلب شدة كبيرة جداً، متكررة خلال الأداء منها (الرياضات الجماعية، رياضات المضرب، بعض التخصصات البدنية)؛

✓ إذا أردنا قياس وتحليل سعة أو كفاءة الجهد اللبني للرياضي، ففي هذه الحالة كل الرياضات التي تعتمد على هذا النظام الطاقوي معنية باستخدام هذا الاختبار، حتى إذا لم تكن تعتمد في تحركاتها الأساسية على الجري منها (الملاكمة، الجودو...).

➤ الهدف من الاختبار:

✓ تحديد مؤشر اللياقة اللبّنية:

✓ تحديد مستوى لياقة القدرة والسعة اللبّنية:

✓ متابعة اللياقة اللبّنية للرياضي؛

✓ تحديد منحى تطور حمض اللّبن؛

✓ تحديد سعة أو كفاءة الرياضي على الاسترجاع بعد مجهود لبني.

➤ الأدوات المستخدمة:

✓ أقماع؛

✓ ملعب مسطح بمسافة ثلاثون متر طولياً؛

✓ ميقاتي؛

✓ شريط متري؛

✓ في حالة أخذ عيّات من الدم، يجب حضور متخصص (ممرض أو طبيب) وآلة قياس حموضة الدم.

➤ طريقة الأداء:

✓ وضع قمع كل مسافة 5 أمتار على مسافة 30 م؛

✓ أثناء القيام بجري 6 محاولات، حيث كل محاولة لمدة 30 ثانية، مفصولة بإجازات بينية سلبية، كل مدة راحة واحدة 30 ثانية؛

✓ الرياضي يُحاول جري كل مرة أكبر مسافة مُمكنة؛

✓ يجب على الرياضي أن يبذل كل طاقته أثناء الجري، دون محاولة تسيير مجهوده، ومنه فالمحاولة المحاولة الأولى ستكون الأحسن؛

✓ في حالة أخذ عيّات الدم؛ ستكون بعد 3 دقائق من المحاولة الأولى، و3 دقائق بعد المحاولة الثانية، ويُمكن تكملة عملية أخذ عيّات الدم بعد 5 دقائق تم بعد 8 دقائق لملاحظة استرجاع الرياضي؛

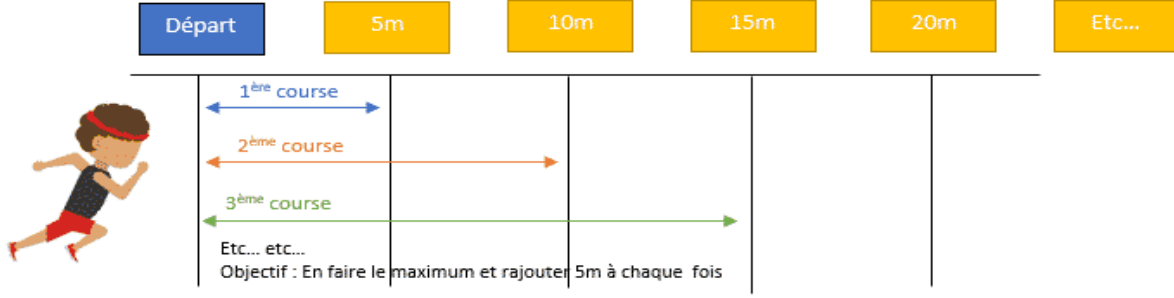
✓ بعد القيام بالتسخين، يتموضع الرياضي لإجراء الاختبار؛

✓ عند الإشارة، ينطلق للقمع الأول، ثم يعود لنقطة البداية، ومن ثمّ ينطلق للقمع الثاني ليعود نحو نقطة البداية مرة ثانية، وهكذا... في محاولة لقطع أكبر مسافة مُمكنة؛

✓ بعد المحاولة الأولى، المختبر الأول يُوقف الميقاتي بينما المختبر الثاني يحسب المسافة المقطوعة؛

✓ بعد 30 ثانية من الراحة السلبية، الرياضي يتموضع مرة أخرى على خط البداية، للقيام بالمحاولة الثانية عند إشارة المختبر؛

✓ وهكذا إلى أن يُكْمَل المحاولات الستة، حسب بروتوكول الاختبار.



Test Australien :

6 x 30 secondes d'efforts puis 35 secondes de récup

Objectif : Maximum de distance !

➤ طريقة التسجيل:

قيم مختلفة يُمكن الحصول عليها بتطبيق المعادلات التالية:

✓ مؤشر اللياقة اللَّبنية:

(أسوأ المحاولات / 30 ثانية ÷ أحسن المحاولات / 30 ثانية) X 100

كل ما كانت النتيجة قريبة من 100، كل ما كان الرياضي لديه قوام وامكانيات لبنية جيدة ومتناسقة.

✓ القُدرة اللَّبنية:

يتم ترجمتها بـ (م/ثا):

أحسن محاولة / 30 ثانية.

✓ السعة (الكفاءة اللَّبنية):

يتم ترجمتها بـ (م/ثا):

مجموع المحاولات الستة / 6 ومن ثم 30 /

➤ إيجابيات الاختبار:

✓ سريع الانجاز:

✓ يُمكن إجراءه حتى حين أخذ عَيِّنات الدم:

✓ يُمثل تمرين جيد لبني يُمكن إدماجه بسهولة في الحصة التدريبية.

➤ سلبيات الاختبار:

✓ يتطلب الدقة في حساب مسافات الجري:

✓ ككل اختبار مُوجه لقياس وتقويم النظام اللَّبني، النتيجة تعتمد على القوة الذهنية للرياضي:

✓ يتطلب مُختبران إثنان.