

الاختبار المكوكي 300 ياردة: 300 yards shuttle test

➤ الرياضات المعنية:

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

✓ هذا الاختبار يحتل مكانة مهمة في الوضعيات المنجزة على مسافات قريبة من 20م وتكرر عدة مرات بشدة قصوى؛
✓ إذا أردنا فقط 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:

✓ متابعة اللياقة اللبنية للرياضي؛

✓ بناء أريحية في السعة والكفاءة اللبنية للرياضي؛

✓ القيام بتمرين ذو سعة لبنية؛

✓ تحديد منحى تطور حمض اللبني.

➤ الأدوات المستعملة:

✓ أقماع؛

✓ ملعب مسطح بمسافة 25 متر طولياً؛

✓ ميقاتي؛

✓ شريط متري؛

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

➤ طريقة الأداء:

✓ اختيار لاعبان لهما نفس المستوى؛

✓ رسم خطان، يبعدان عن بعضهما بمسافة 22,86م (25 ياردة)، يقف كل رياضي على واحد منهما ومنه سوف يتعاكسان أثناء الجري؛

✓ عند الإشارة: كل رياضي يجري بأقصى سرعة مُمكنة للخط المقابل، أين يجب لمسه بالرجل ومن ثم العودة؛

✓ دون أخذ وقت للراحة، يجب عليهما قطع مسافة 274م (أي ما يُعادل 300 ياردة).

✓ أخذ وقت كل رياضي لأقرب 0,1 ثانية؛

✓ أخذ 5 دقائق راحة قبل إتمام السلسلة الثانية؛

✓ القيام بالسلسلة الثانية من الاختبار، ومن ثم تسجيل وقت الرياضيين؛

✓ حساب معدل الوقت المُتجز من طرف اللاعب لكلا السلسلتين؛

✓ ثم تقريب الوقت المتحصل عليه لأقرب 0,1 ثانية؛

✓ في حالة أخذ عينات من الدم؛ يكون سحب الدم بعد السلسلة الأولى، ثم بعد السلسلة الثانية، ثم بعد 3 دقائق بعد السلسلة الثانية؛

✓ يُمكن كذلك اتباع أخذ عينات الدم بسحب الدم بعد 5 وبعد 8 دقائق لمتابعة عملية استرجاع الرياضي.

- إيجابيات الاختبار:
- ✓ سريع الانجاز؛
- ✓ يُمكن إجراؤه حتى حين أخذ عيّنات 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.