

المحاضرة رقم 05: محددات تقييم عناصر اللياقة البدنية

محاضرة خاصة بالسرعة ومحددات تنميتها

-السرعة:

الرؤية السريعة والجري السريع هما صفتان مهمتان وأساسيتان في كرة القدم ذات المستوى العالي، لأن هذا يسمح بتحقيق حركات تقنية بأقصى سرعة ممكنة، وكذا دمج السرعة في اللعب.

المستوى العالي لسرعة الجري يسمح لنا باللعب بطريقة الكتلة (bloc) المدافعين الذين يجرون بسرعة هدفهم هو الوصول إلى المستوى العالي.

السرعة و l'explosivité لدى المهاجم صفتان أساسيتان بالكرة وبدونها (بشرط أن يكون تحرك المهاجم في الوقت المناسب)، تحقيق السرعة بالنسبة للاعب يعتبر أمر معقد لذا يجب توفير الامكانيات لتحقيق أقصى حد ممكن من السرعة من جهده.

يعتبر العمل المتناوب القصير من أحسن التمارين من أجل تحقيق أقصى جهد من سرعة اللاعب وتكرارها أثناء المباراة، هذا النوع من التمارين يسمح بالحد من الاصابات العضلية على عكس تمارين السرعة القصوى التي يمكن أن تحدثها. (Frédéric Antonetti).

يتميز عمل السرعة بالتوسع، لذا من أجل تحسين الأداء بسرعة خالصة ومحضة يجب العمل لمدة سنتين على الأقل.

(Vahid Halilhodzic). (Sous la direction de Alexandre Dellal, 2008 , p60)

1- تعريف السرعة:

تعرف بأنها هي الصفة البدنية التي تسمح بتنفيذ حركة سريعة أو تكرار عدد كبير من الحركات في الوقت المحدد، لها علاقة بالنظام اللاهوائي اللاحمضي، الأوكسجين المتواجد في الرئتين نادرا ما يتدخل في تمارين السرعة، بل يتم استعمال واستخدام الأوكسجين المثبت في العضلات (الميوغلوبين) والدم (أوكسهموغلوبين).

السرعة صفة عصبية عضلية (Neuro-musculaire) تعتمد على سرعة رد الفعل لإنتاج انقباضات عضلية. الألياف العضلية تنقسم إلى نوعين هما: الألياف العضلية ذات الانقباض البطيء والألياف العضلية ذات الانقباض السريع.

وراثيا يملك كل فرد جهدا يسمح له بأن يكون أقل أو أكبر سرعة، إذا تم تنمية وتحسين صفتي المداومة والمقاومة فإن السرعة تتطور وتحسن بنسبة محدودة.

تعتبر السرعة صفة بدنية فطرية هذا لا يعني عدم تطويرها وتنميتها خاصة إذا أردنا تنمية وتطوير السرعة القصوى.

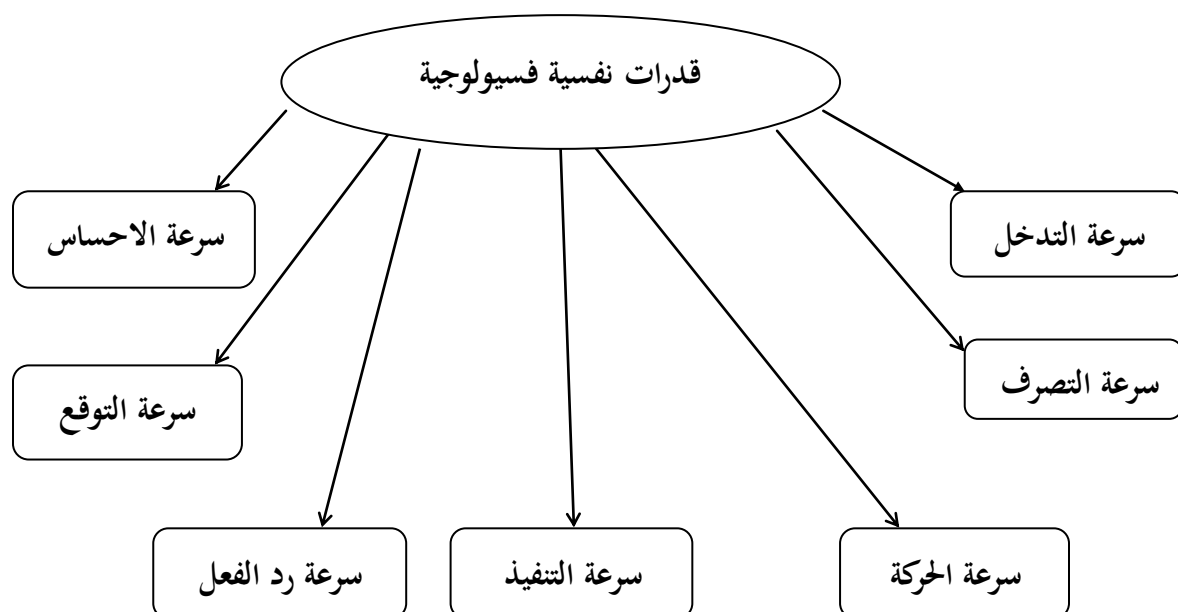
نميز نوعين من السرعة هما سرعة الانتقال [vitesse de déplacement (la course)] والسرعة المجزئة (vitesse segmentaire) التي تمثل سرعة الفرد في جزء من جسمه (اليد، الساقين... إلخ).

النظام اللاهوائي اللاحمضي يتطلب جهدا بشدة قصوى. (Jacques le Guyader, 2005,p75,p76) والفرق بين السرعة المباشرة والسرعة غير المباشرة أن إخراج السرعة القصوى في مثال الوثب أو الرمي يرتبط بمستوى القوة وفي هذه الحالة قد لا تؤدي زيادة السرعة إلى تحسين الأداء، حيث أن عمليتي تزايد السرعة والسرعة الحركية يجب أن تكون متوافقتين ومثال على ذلك حركات الرجلين وتوافقهما مع حركات الذراع في رمي القرص وكذلك الارتقاء والطيران الأفقي في الوثب.

أشار (Bangsob1994) بأن هناك علاقة بين القدرة على تكرار السرعة و VO_{2max} . السرعة هي صفة متغيرة لأنها ترتبط بعناصر بدنية ونفسية وفسيولوجية، هذه العناصر يجب تنميتها والمحافظة عليها مهما كان مستوى التطبيق والتدريب، بفضل التوافق بين هذه العناصر اللاعبون يستطيعون تطوير أدائهم على اختلاف أنواع السرعة، توجد السرعة بعدة أشكال منها:

- السرعة الحركية (la vitesse gestuelle)
- السرعة القصوى (la vitesse maximale)
- السرعة القصيرة (la vitesse courte) (التسارع، الإنطلاق)
- الحيوية (la vivacité)
- السرعة - التوافق (la vitesse- coordination)
- السرعة - بالقوة (la vitesse-focرة)
- فوق السرعة (la survitesse)
- مداومة السرعة (l'endurance-vitesse)

(Sous la direction de Alexandre Dellal, 2008, p62)



شكل يوضح: القدرات النفسية والفيزيولوجية للسرعة حسب (Bauer 1981).

- السرعة القصوى (la vitesse maximale):

هي السرعة القصوى التي يمكن أن يتوصل إليها الرياضي، حيث تتغير حسب الرياضيين، في كرة القدم السرعة القصوى للاعب تتراوح ما بين 45 و 55 م. استخدام تمارين السرعة في التدريب اللاعبون تتراكم لديهم اللاكتات و déchets métabolique، زمن الاسترجاع يقارب 48 سا.

-السرعة فوق القصوى (la survitesse):

يقوم اللاعب بالجري بسرعة أكبر أهمية من السرعة القصوى لكي يتعود اللاعب على تكرارات حركية جديدة وعناصر أخرى في تقنية السرعة. بصفة عامة يتم تطبيق هذه التمارين على منحدر مائل ميله ما بين 3% و 5% (Romanova 1990).

-السرعة القصيرة (la vitesse courte):

تشمل مسافات قصيرة التي تتأثر بالقدرة على رد الفعل والتوقع والتصرف، تقابل هذه السرعة طريقة الانطلاق والتغيير في الاتجاه، هذه السلوكيات والتصرفات متواجدة في تطبيق كرة القدم (Dellal et Keller 2004). في التدريب المدمج لتمرين السرعة القصيرة زمن الاسترجاع يقدر ب 24 سا. الكرياتين فوسفات و principal substrat énergétique يتجددون بسرعة. يجب الأخذ بعين الاعتبار عدد السلاسل والتكرارات التي يمكن أن تسبب ارتفاعا مهما في lactatémie.

-الحوية (la vivacité):

تتمثل في قدرة الرياضي على تحقيق سلوكيات سريعة من خلال التغيير في الاتجاه بطريقة سريعة، تعتبر عناصر الدعم والريتم والايقاع والتردد الحركي مهمة في هذا المستوى، زمن الاسترجاع يقدر ب 24 سا. لأن الكرياتين الفوسفات يتجدد بسرعة.

يجب أن يكون اللاعب حيوي أطول مدة ممكنة خلال المباراة، وبهذا يكون العمل مختلط ما بين الهوائي واللاهوائي (Krustrup et al 2001).

-السرعة- التوافق (la vitesse coordination):

تتطلب التحكم في السلوكيات والتصرفات في وضعيات متوقعة (آلية) وغير متوقعة (مكيفة) وتنفيذها بطريقة اقتصادية مع التحكم السريع في الحركات.

نبحث عن تحقيق وتنفيذ سلوكيات، حركات تقنية (المراوغة)، ترويض الكرة وتمريها... إلخ) بسرعة أحسن، زمن الاسترجاع يقدر ب 24 سا.

-السرعة-القوة(la vitesse force)

السرعة تتأثر مباشرة بالقوة،الدفع عند المتزلات الأولى من الانطلاق تعتمد مباشرة على قوة اللاعب (Kotzamanidis et al 2005)،تستلزم تحقيق سلوكات مختلفة وسريعة خاضعة للحمل التدريبي.

-مداومة السرعة(1'endurance-vitesse):

هي قدرة اللاعب على تحقيق تكرارات لسرعات قصيرة أو طويلة بدون فقدان السرعة،هذا العمل يسمح بتكرار سرعات والاستمرار في العمل لأطول مدة ممكنة، كما يسمح بزيادة احتياط الفوسفاتين، زمن الاسترجاع يقارب 72 سا لأن اللاعبين تتراكم لديهم اللاكتات و déchets métabolique .

(Sous la direction de Alexandre Dellal, 2008, p63, p64)

3-طرق تنمية السرعة:

عندما نقول السرعة فنعني بذلك بعض أشكال القدرة، تمارين تقوية العضلات الديناميكية (حمولات متوسطة) تسمح كذلك بتحسين السرعة.

-سرعة الانتقال vitesse de déplacement: عمل في مسافات قصيرة، الشدة قصوى، الاسترجاع كامل.

-سرعة التنفيذ vitesse d'exécution: تتطور وتحسن هذه السرعة بتكرار حركات تقنية.

-سرعة رد الفعل vitesse de réaction: تنفيذ تسارعات (الجري أو حركات تقنية) بواسطة إشارات سمعية أو بصرية أو الإنطلاق من وضعية الجلوس أو الإستلقاء أو الوقوف إلى الخلف.

في الرياضات الجماعية من المهم العمل على تطوير السرعة الحيوية (vitesse vivacité) من خلال الانتقال في مسافات قصيرة مع التغيير في الاتجاه، التوقف، العودة إلى الخلف.... إلخ.

-السرعة الاستطاعة vitesse-puissance: يتم تطويرها وتنميتها بواسطة سلاسل ذات مسافات قصيرة تتراوح ما بين 20م، 30م، 40م.

-السرعة القدرة vitesse capacité: يتم تطويرها وتنميتها بواسطة سلاسل ذات مسافات طويلة نوعا ما تتراوح ما بين 50م، 100م، 150م.

أثناء تنمية وتطوير السرعة يتم العمل على تطوير الاستطاعة (puissance) ثم القدرة (capacité).

لتطوير السرعة يجب أن يكون الجهد المبذول بشدة قصوى، الاسترجاع يجب أن يكون كامل قبل استئناف العمل.

تطوير السرعة القصوى يكون في مرحلتها الطفولة والمراهقة. يتم تطوير وتنمية السرعة مع المداومة في بداية الموسم الرياضي.

جدول يوضح وسائل التنمية في النظام اللاحمضي (Jacques le Guyader, 2005, p78, p79):

الاستطاعة (puissance)	القدرة (capacité)	الشدة
القصوى	فوق القصوى-القصوى	
-	-	النبضات القلبية
4-7 ثا	7-20 ثا	شكل العمل
3-4 مرات	3-5 مرات	التكرارات
3-4 سلسلة	2-3 سلسلة	السلاسل

محاضرة خاصة بالمرونة و محددات تنميتها

- المرونة:

1- تعريف المرونة:

يعرفها هوهمان 2007: بأنها هي القابلية على القيام بأداء مختلف الحركات ذات المرجحات الواسعة والكبيرة، ومن الناحية التشريحية تعتمد على فعالية المفاصل والعضلات والأربطة بشكل جيد.

تعريف كروسر 2008: المرونة هي القابلية الحركية التي تتحدد بالمجال الحركي الواسع للمفاصل أثناء استخدام القوى الداخلية والخارجية ضدها ويطلق على مصطلح المرونة بالإنكليزية Flexibility، وبالألمانية Flexibilitat كمصطلحات مرادفة كما قسمها أيضا إلى مرونة عامة ومرونة خاصة.

المرونة بمفهوم علم التدريب: هي قابلية جسم الرياضي على أداء مختلف الحركات المطلوبة باللعبة أو الفعالية وبأقصى مدى حركي ممكن.

المرونة بالمفهوم الفسيولوجي: هي إمكانية مفاصل وعضلات وأوتار وأربطة جسم الرياضي على القيام بمختلف الحركات الرياضية الإرادية الصعبة بامتداداتها الواسعة وبدون إصابات أو أضرار.

المرونة بمفهوم علم الحركة: هي القابلية على حل مختلف الواجبات الحركية الإرادية المفصلية العضلية بأقصى مجال أو مدى حركي ممكن.

المرونة بمفهوم البايوميكانيك: هي قابلية جسم الرياضي المفصلية العضلية على أداء الحركات الرياضية وبمختلف الاتجاهات بزوايا مثالية وسرعة وقوة أداء حركي عالية.

المرونة بمفهوم الاختبار والقياس: هي تلك التمارين أو الاختبارات البدنية التي تنفذ لأجل قياس قابلية الانثناء المفصلي الإرادي الأقصى باستخدامنا للمرونة الإيجابية (علي حسن أبو جاموس، 2012، ص 582، ص 583).

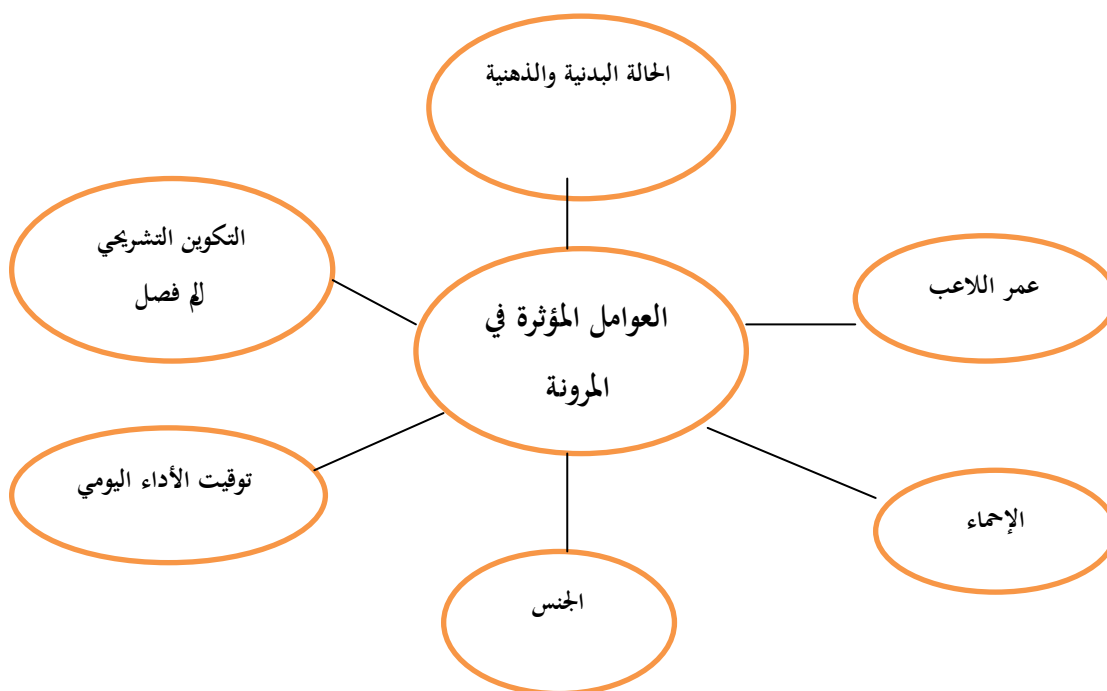
هي الصفة البدنية التي تسمح بتحقيق أداء حركة بكل انسيابية ممكنة وبأكبر مدى، نميز نوعين من المرونة هما المرونة العضلية (souplesse musculaire) والمرونة المفصلية (souplesse articulaire).

يعتبر التسخين الجيد عامل مهم وإيجابي في المرونة، تساهم المرونة عند تنفيذ الحركات والمهارات التقنية في الإقتصاد في الوقت، كما تعمل على تأخير ظهور التعب وتسمح بالاسترجاع السريع للاعب. المرونة القصوى ليست مهمة وضرورية في معظم التخصصات الرياضية ما عدا الجمناستيك، الرقص، التزحلق الفني. العمل المنتظم في تدريب المرونة ضروريا من أجل فعالية الحركات التقنية وتجنب الإصابات العضلية . (Jacques le Guyader, 2005, p81)

تعد صفة المرونة واحدة من أهم الصفات البدنية الأساسية المرتبطة بالصحة حيث شهدت السنوات الأخيرة تطورا كبيرا في مجال تدريب المرونة وأصبح من الشائع استخدام مصطلحات وكلها تستخدم لوصف نوع التمرين الذي يتطلب تحريك المفاصل والعضلات في مدى واسع وهي: -المرونة. /-الإطالة./-مدى الحركة. / - المقدرة الحركية للمفصل.

2-العوامل المؤثرة في درجة المرونة:

هناك عددا من العوامل التي تؤثر في درجة المرونة لدى اللاعبين منها ما يلي:



شكل يوضح:العوامل المؤثرة في المرونة (نوال مهدي العبيدي،فاطمة عبد المالك، 2011، ص163)

4-أنواع المرونة:للمرونة عدة أنواع ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كما يلي:

التقسيم الأول:على وفق نوع الحركة:

1-المرونة العامة:وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة.

2- المرونة الخاصة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة ذات طبيعة تخصصية في الرياضة الممارسة.

التقسيم الثاني: على وفق القوى المسببة للحركة:

1- المرونة الإيجابية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي

المتسببة في تنفيذ تلك الحركة.

2- المرونة السلبية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة

خارجية وليس نتيجة تأثير عضلات اللاعب ذاته.

التقسيم الثالث: على وفق نوع الانقباض العضلي:

1- المرونة الثابتة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

2- المرونة المتحركة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى

5- تنمية المرونة:

لغرض تنمية وتطوير المرونة بشكل عام يجب استخدام التمارين وكذلك الأجهزة سواء بمساعدة الزميل أو بدونه والتي تؤدي إلى الإطالة والإمتداد، وهناك فرق كبير في التمارين المستخدمة في الإحماء والتهدئة والتمارين المستخدمة في إطار منهاج لتنمية المرونة، فمنهاج تنمية المرونة هو منهاج مدروس من حيث التخطيط الجيد له وتدرج المستوى والإنتظام، ويعتمد على مجموعة من التمارين التي تستهدف زيادة المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل خلال مدة زمنية محددة.

أما التمارين المستخدمة في الإحماء والتهدئة وإن تشابهت فهي تؤدي بطريقة حرة قبل أو بعد الأداء المهاري بهدف تخفيف العضلات للعمل سواء كان ذلك من حيث رفع درجة حرارتها أو تغيير لزوجتها استعدادا للعمل العضلي وتجنباً للتعرض لأي إصابات محتملة، إن افتقار اللاعب إلى صفة المرونة يؤدي إلى كثير من الصعوبات .

لا يتم تحسين المرونة باستخدام تمرين واحد أو اثنين من تمارين الاستطالة و التمدد، التركيز المستمر على إشراك مختلف العضلات والمفاصل بشكل ديناميكي أثناء تطبيق تمارين الاستطالة والتمدد وتكون بصفة منتظمة ومتنوعة ويمكن أن تحسن القوة والسرعة، وارتفاع القفز (Shrier, 2004).

المرونة العضلية يتم تطويرها وتنميتها بواسطة تمارين التمدد والإستطالة.

المرونة المفصلية يتم تطويرها وتنميتها بواسطة تمارين الترويض (assouplissements).

اليوغا والإسترخاء يسمحان بتطوير المرونة.

التمديد Le stretching الذي يحتوي على عدة طرق منها:

- تمارين التمدد والإستطالة السلبية بمساعدة الرفيق.

- تمارين التمدد والإستطالة بعد انقباض مجموعة عضلية، حيث يتراوح زمن انقباض المجموعة العضلية ما بين 10 -

15 ثانية، بينما يتراوح زمن تمارين التمدد والإستطالة للمجموعة العضلية ما بين 15 - 20 ثانية.

-فيما يخص تمارين التمدد والإستطالة للمجموعة العضلية السفلى للفخذين يمكن إجراء تمارين ثني الجذع على الساقين من وضعية الوقوف. (Jacques le Guyader, 2005, p82)

6-شروط تنمية المرونة:

من أهم الشروط التي يجب مراعاتها عند تنمية المرونة الثابتة والتي تستخدم في التنمية السريعة، ولكنها

تتعاقل مع المرونة المتحركة بمرور الوقت هي:

1- يجب إعطاء راحة كافية بعد تنفيذها.

2- لا ينصح باستخدامها بكثرة مع الناشئين.

3- يجب البقاء في وضع الثبات لفترة من (20-30) ثانية.

4- يستخدم الإنقباض العضلي الثابت لتطوير المرونة بشكل عام.

وتعد المرونة الثابتة أفضل من المرونة المتحركة وذلك للأسباب التالية:

أ-خطورة أقل عند الاداء.

ب-بذل جهد أقل عند اداء التمارين.

ج-تمارين المرونة المتحركة تسبب الألم في أغلب الأحيان.

وهناك ثلاث طرق لتنمية المرونة الثابتة هي:

1-إطالة العضلات للحد أقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى ينتظم إليه التوتر والطول، ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد، ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد لفترة 30 ثانية.

2-تؤدى الإطالة لأطول مدة ممكنة والبقاء في هذا الوضع ثم انقاص الشد تدريجيا ثم زيادته مرة أخرى.

3-تؤدى الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء في هذا الوضع لمدة (2-5 ثا) ثم الاسترخاء، ثم تعاد مرة أخرى إلى مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى مدى ممكن والبقاء على آخر إطالة أكثر من 30 ثانية وبعد دقيقة من الراحة يكرر التمرين.

أما شروط تنمية المرونة المتحركة وهي الأنسب لجميع الأعمار وعند تنفيذها يجب مراعاة الآتي:

1-أن تناسب جرعات مع المرحلة السنية والمستوى.

2-التدرج في الوصول لأقصى مدى.

3-يستخدم الإنقباض العضلي المتحرك لتطوير المرونة المتحركة.

جدول يوضح:مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة: (نوال مهدي العبيدي،فاطمة عبد المالكى، 2011، ص168، ص169)

انموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية المرونة	
عدد مرات التدريب في الأسبوع	6-9 وحدات
شدة أداء التمرين	95-100% من أقصى ما يتحمله اللاعب
عدد مرات تكرار الأداء أو زمنه	20-30 مرة أو 30 ثانية وتقل لدى الناشئين
فترات الراحة	راحة إيجابية كاملة في التمارين الثابتة وغير كاملة في التمارين المتحركة
عدد المجموعات	3-5 مجموعات
عدد مرات التدريب في الوحدة التدريبية الواحدة	1-3 مرات

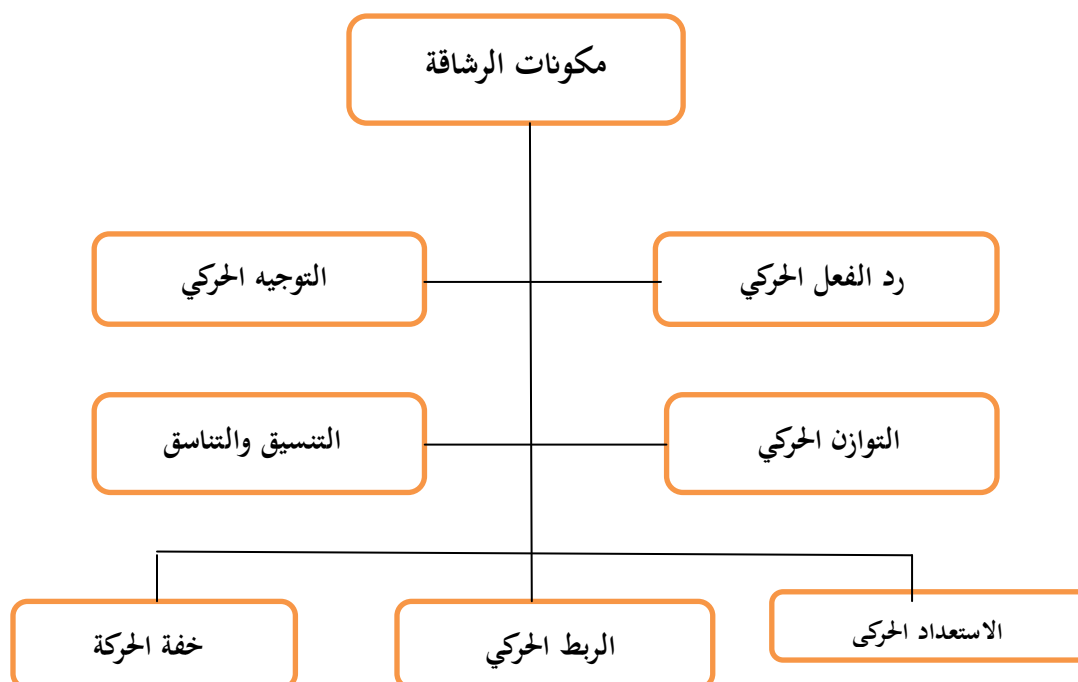
محاضرة خاصة بالرشاقة محددات تنميتها .

1- مفهوم الرشاقة:

تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم او سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.

أو هي القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه.
أو هي درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معا.

3-مكونات الرشاقة: تتضمن ومكونات الرشاقة القدرات الآتية:



شكل يوضح: مكونات الرشاقة

4-أنواع الرشاقة: تقسم الرشاقة من حيث أنواعها إلى نوعين رئيسيين هما:

1-الرشاقة العامة: هي إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام.

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

2-الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

أو هي مقدرة الرياضي على أداء المهارات الحركية المطلوبة بنوع النشاط الرياضي التخصصي بتوافق وتوازن ودقة.

5- تنمية الرشاقة: لتنمية الرشاقة أسس معينة يجب مراعاتها وهي:

1-أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة:

✓ الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التأكيد في تنميتها في مرحلة الطفولة إذا تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.

✓ المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة.

✓ تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب.

✓ محددات التدريب الفكري من اهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية

للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء. (نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك، 2011، ص178، ص179).

2-أساليب تنمية الرشاقة:

أ-زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الاداء:

✓يراعى اكتساب اللاعب لعدد متزايد من المهارات الحركية.

✓يراعى التدرج بالتركيز في مكونات الرشاقة.

ب- التغير المتعدد: ويتضمن ذلك التغير في متعلقات الأداء الحركي كما يلي:

✓ التغير في سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة. /التغير في مواصفات الأداء الحركي. /التغير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي. /التغير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية.

ج-تقصير زمن الأداء الحركي: يعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته، ويجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والإنسيابية والتوقيت الصحيح له.

د-التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة كل على حدى: ويتم ذلك من خلال تحسين: كفاءة رد الفعل

الحركي. /التوجيه الحركي. /التوافق الحركي والتنسيق الحركي. /الترباط الحركي. /فاعلية التوتر العضلي والاسترخاء.

3-إرشادات عامة تراعى عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة:

- ✓ تحديد مساحات الأداء. /الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية. /المواقف غير المعتادة على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما. /ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع. /التغيير في أسلوب الأداء. /التغيير في إيقاع الاداء. /استخدام أدوات ذات أوزان وأحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.
- ✓ تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.

4-مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة : (نوال مهدي العبيدي،فاطمة عبد المالكى، 2011، ص180، ص182)

عدد مرات التدريب في الاسبوع	3-4 وحدات
شدة أداء التمرين	95-100%
عدد مرات تكرار التمرين	7-10 مرات
فترات الراحة	تقترب من الراحة التامة
عدد المجموعات	3-4 مجموعات

محاضرة خاصة بالاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية

اختبارات التقييم:

مقدمة:

التقييم البدني للاعب يسمح لكل مدرب الحصول على معلومات دقيقة أثناء الموسم الرياضي، هذه المعلومات المتحصل عليها تسمح له بتحديد خصوصيات (profil) كل لاعب التي بواسطتها يعمل بها طوال الموسم الرياضي كدليل وحجة من أجل حماية وتحفيز اللاعبين لأنهم يعلمون بأن المدربين بصدد تحليل نتائجهم بعد تطبيق البرامج التدريبية عليهم فرديا.

اختبارات التقييم يتم تنفيذها كل بداية مرحلة تحضير وتمثل هذه الاختبارات فيما يلي: اختبارات الجهد والقوة، اختبارات التقوية العامة (gainage)، بالإضافة إلى الاختبارات البيومترية البصرية، واختبارات الدم واختبارات متعلقة بحالة أسنان اللاعبين، استغلال هذه النتائج والمعطيات يسمح لنا بوضع برنامج تدريبي فردي لكل لاعب لكي يكون أدائه مع الفريق ذو فعالية.

ويعرف 1990Cazrala التقييم بأنه: هو إعطاء قيمة ملاحظة أو قياس لموقف أو نتيجة أو أداء لاتخاذ قرار

يسجل من طرف المقيّم. (Sous la direction de Alexandre Dellal, 2008, p265)

اهداف التقييم :

يوجد العديد من الاختبارات في مجال الرياضة أغلبيتها تخص الشباب والهواة والمحترفين، وهناك اختبارات مباشرة (مخبرية واختبارات غير مباشرة (ميدانية) يمكن تسميتها حسب الأهداف المرجوة منها، وتتمثل أهداف الاختبارات فيما يلي:

- 1- تحسين جهد ومردود اللاعب من خلال تقييم القدرات البدنية للاعبين أثناء الموسم الرياضي في فترات مختلفة (بداية الموسم، مرة أو مرتين أثناء الموسم، أثناء أو بعد مرحلة العودة).
- 2- قياس مدى تقدم مستوى اللاعبين على سبيل المثال: تقييم مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO_{2max})
- 3- تحديد نقاط القوة والضعف للاعب يتم ذلك عن طريق تقرير طبي وشبه طبي يشمل: تحاليل البول، البحث عن التوازن العضلي، تحليل ثبات المفاصل (الأوتاد، الحوض، الركبة للاعبين، الكتف الحوض، الركبة، الاوتاد لحراس المرمى).
- 4- المقارنة بين اللاعبين من خلال التوجيه، التصنيف، الانتقال، الكشف، هذه العوامل تخص فئة الشباب.
- 5- لاجراء حصص تدريبية تحتوي على تمرينات متناوبة وذات زمن قصير تسمح لنا بتطبيق اختبارات VMA VO_{2max} / 6- تثبيت الأهداف الفردية والجماعية. / 7- انشاء معايير فردية وجماعية للتقييم. / 8- مراقبة الفورمة الرياضية للاعبين. / 9- التنبأ بأداء ومردود اللاعبين.
- * اجراء هذه الاختبارات يجب أن يكون معياري وعلى أسس وذلك عن طريق تحديد:
 - أهداف التقييم - اختيار الاختبار
 - جمع النتائج تحليلها - تفسير هذه المعطيات واستغلالها.
 - كما لا ننسى أن هذه الاختبارات ترتبط بعدة عوامل منها:
 - ✓ مستوى اللاعبين. / الامكانيات والوسائل المتوفرة / الشروط المناخية (الحرارة-درجة الرطوبة-سرعة الرياح... إلخ) / الحالة البدنية والنفسية للاعب وخاصة تحليل مختلف العوامل التي تتدخل في أداء كرة القدم ذات المستوى العالي.

1- اختبارات المداومة: سوف نعرض الان 02 اختبارات مختصرة لقياس التحمل من خلال السرعة الهوائية القصوى باستخدام سبور بيبير sportBeeper واحدة مستمرة و الاخرى متناوبة .

* 02 اختبارات مستخدمة بواسطة جهاز Beeper

- 1- اختبار VMA رقم 1: زيادة السرعة ب 0.5 كلم /سا أثناء الجري في زمن يقدر بدقيقة واحدة، بمسافة 20م بين الأقماع، الإنطلاق ب 8.5 كلم/سا (type léger, navette, Vam-Eval).
- 2- اختبار Gacon 45/15 رقم 5: العمل 45 ثا، راحة 15 ثا، زيادة السرعة ب 0.5 كلم /سا/د [بمسافة 6.25 م إضافية في كل دورة جديدة] وبمسافة 20 م بين الأقماع.

ويتم اختبار اللاعبين عن طريق اختبارات التي تعكس الصورة الحقيقية للاعب من تحمل حملات تدريبيه و قدرات استيعاب، و كنموذج للاختبارات نضع الجدول المقابل مثالا على لعبة كرة القدم :

جدول يوضح: الاختبارات الأساسية الميدانية المستخدمة لتقييم الصفات البدنية في كرة القدم

(Thierry MAQUET , 2010, P 164) .

القدرات البدنية	الاختبار	الوسائل المستعملة	خاصية الممارسة في كرة القدم
السرعة	5 أمتار ، 10 أمتار، 30 متر، 4×5 متر	كرونومتر آلة التصوير،	قدرة الانطلاق سرعة الانطلاق سرعة التناسق الحركي
تحمل السرعة	12×20 متر	آلة تصوير، جهاز النبض القلبي	قدرة الجهد البدني الأقصى في وضعية الراحة الغير كلية
القوة الانفجارية للجزء السفلي	اختبار القفز العمودي (باستعمال الأيدي)، اختبار القفز العمودي (انطلاق 90° بدون أيدي) 6 مرات قفز مع تثبيت الأيدي في الخصر	بساط Bosco جهاز جنب ماطر jump-M بساط Bosco Myotest	مستوى القفز و سرعة الانطلاق. مستوى القفز + الانطلاق قوة الجزء السفلي.
القوة الانفجارية	القذف من 7 أمتار القذف من 9 أمتار	رادار رادار	سرعة القذف من الثبات. سرعة القذف من الانطلاق
السرعة الهوائية القصوى	اختبار Course Navette ، yoyo، VAM-eval	حاسوب، جهاز النبض القلبي، جهاز سبور بيير	قدرة الجهد البدني الأقصى

—مثال لقياس المرونة عن طريق جهاز **Flexomètre Avant** :

—يقيس مرونة جسم الرياضي .

—يتراوح قياسه ما بين (20-) سم الى (35+) سم.

—دقة قياسه عالية (+) (0.5-) سم.

—إعطاء عرض رقمي مباشر بعد أداء الاختبار. (manuel Flexomètre Avant)